



FORMULARI

D'ALÈRGIES E INTOL·LERANCIES I DIETES ESPECIALS

El següent formulari és **complementació obligatòria**. Es recomana **enviar aquest document als pares i mares o tutors legals dels participants**, ja que han de ser ells els que han d'emplenar el formulari.

Una vegada complimentat pels pares/mares o tutors legals haurà de ser **retornat als mestres** del centre. Aquests han **d'enviar tots els formularis** al correu info@rieradeagres.com

És **obligatori enviar el formulari almenys quatre dies abans de l'arribada** per tal de poder atendre al participant. Si aquesta informació no ens arriba amb la suficient antelació, el participant haurà de portar el seu menjar.

NOM I COGNOMS	
TUTOR ACOMPANYANT	
DATA DE LA VISITA	
RELACIÓ D'ALIMENTS AMB INTOLERÀNCIA	
RELACIÓ D'ALIMENTS AMB AL·LÈRGIA	
ALIMENTS QUE PREN COM A ALTERNATIVA	
ALTRES	
NOM PARE, MARE O TUTOR LEGAL	
TLF DE CONTACTE EN CAS DE DUBTE	



INFORMACIÓ ADICIONAL

L'al·lèrgia a aliments es produeix quan la persona reacciona amb símptomes al contacte, ingestió o inhalació de les **PROTEÏNES** del mateix. Una persona que pateix al·lèrgia alimentària **no pot ingerir ni tan sols petites quantitats de l'aliment**, les conseqüències poden ser molt greus, en canvi en patir d'intolerància si seria possible ingerir una mínima quantitat de l'aliment sense greus conseqüències, encara que pugui danyar, principalment, el seu sistema digestiu.

Al·lèrgies més comuns:

- Al·lèrgia a proteïna de la llet de vaca
- Al·lèrgia a proteïnes d'ou
- Al·lèrgia a peixos
- Al·lèrgia a anisakis
- Al·lèrgia a llegums
- Al·lèrgia a fruites i verdures
- Al·lèrgia a fruits secs
- Reaccions adverses a additius
- Al·lèrgia al marisc
- Al·lèrgia als cereals

És **important** aclarir que en l'al·lèrgia als aliments la reacció de l'organisme es produeix davant les proteïnes dels mateixos, mai davant sucres (lactosa, fructosa ...). En aquest cas parlariem d'una intolerància a aquests sucres, produïda per un problema digestiu, no immunològic.

Les intoleràncies més comunes són:

- La lactosa: Es deu a la incapacitat del sistema digestiu per digerir la lactosa que és el sucre de la llet, gluten, sacarosa i fructosa.
- Gluten: present en el blat, civada, ordi i sègol. Quins aliments estan lliures de gluten? Llet i derivats, Ous, Verdures, Hortalisses, Blat de moro, Arròs, Mel, Llegums, Olis, Cafè en gra.
- La fructosa és el sucre present en les fruites, certs vegetals i la mel.
- La sacarosa, Consisteix en la intolerància al sucre comú.