

ALERGIA

AO OVO

Necessidades Alimentares Especiais



DEFINIÇÃO

A alergia ao ovo é uma reação do sistema imunológico às proteínas presentes no ovo — geralmente na clara, mas pode ocorrer também com proteínas da gema. É uma das alergias alimentares mais comuns na infância, embora muitas crianças a superem com o tempo.

SINTOMAS

Os sinais de alergia podem aparecer de minutos a horas após o consumo e incluem:

- Coceira na boca ou garganta;
- Urticária (vermelhidão e “placas” na pele);
- Inchaço dos lábios, olhos ou face;
- Dor abdominal, náuseas, vômitos ou diarreia;
- Tosse, chiado ou dificuldade para respirar;
- Em casos raros, anafilaxia, uma reação grave que é uma emergência médica.

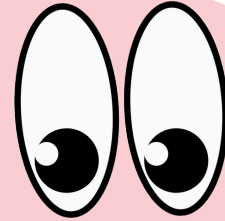
ORIENTAÇÕES

(Para Evitar a Contaminação Cruzada):

1. Sempre leia o rótulo! Antes de usar qualquer produto, leia a lista de ingredientes com atenção. Se houver as palavras "ovo" ou a frase "pode conter traços de ovo" NÃO use para o aluno alérgico.
2. Lave MUITO bem as mãos! Use água e sabão antes de começar a preparar a comida. Apenas álcool gel não remove a proteína do ovo.
3. Utensílios separados! Se estiver fazendo uma receita com ovo e outra sem, use colheres, tigelas e tábuas diferentes. Nunca use a mesma colher para mexer os dois pratos. Dê preferência aos talheres de inox.
4. Bancada limpa! Higienize as bancadas e todos os utensílios com água e detergente antes de preparar a refeição segura.
5. Em caso de dúvida: não arrisque. Se você não tiver 100% de certeza de que um alimento está livre de ovo, não sirva para o aluno alérgico.

Sua atenção e cuidado fazem toda a diferença para a saúde e a segurança de nossos alunos!

FIQUE DE OLHO!



Ovo não está apenas no omelete! O ovo se esconde em muitas preparações! Precisamos prestar muita atenção para que ele não chegue no prato do aluno alérgico.

Onde o ovo pode estar escondido?

- Pães e Bolos (a maioria);
- Biscoitos (doces e salgados);
- Panquecas;
- Empanados (a "cola" para a farinha geralmente é ovo);
- Macarrão / massas (verifique o rótulo!);
- Salgadinhos (como coxinha, risole, por causa da massa ou empanamento);
- Molhos e cremes (como maionese, alguns patês);