

# Como lidar com restrições alimentares nas festas de final de ano



Final de ano está aí e é um momento de reunir a família e os amigos para uma refeição grande e deliciosa cheia calor e amor fraterno... Parece divertido, mas não se esqueça de se informar sobre restrições ou alergias causadas por ingredientes ou produtos – pois algumas podem ser fatais.

Se você for fazer um jantar na sua casa, mostre gentileza e principalmente respeito por seus convidados, respeitando as restrições alimentares.

Como anfitrião, é sua a responsabilidade de garantir que todos tenham momentos agradáveis – e comam bem porque nessas festas isso faz parte, tá? Você não precisa eliminar tudo o

que deseja servir, mas é bom ter uma variedade de pratos para que pessoas com restrições alimentares possam escolher os alimentos que possam comer.



**Pergunte antes** – ao convidar, pergunte se há algo que eles não podem comer e peça sugestões ou recomendações. Você não quer que seus convidados saiam com fome; portanto, é uma boa forma ter opções suficientes para eles aproveitarem.

**Discrição é bom:** há quem não ligue, mas há quem se importe sim que saibam que tem essa ou aquela restrição, até porque detestam ter que explicar etc. Ninguém precisa saber das restrições de ninguém, por isso, não comente. Discretamente, aponte tudo o que eles devem evitar e mostre as opções e substitutos.

**Se você for o convidado** – e tiver qualquer tipo de alergia, informe o anfitrião já no momento do convite para que possa se

preparar. No dia e na hora é uma tremenda grosseria, ok? Feito de maneira educada, não te trará problemas.

Acredito que não há mal algum em perguntar e falar sobre isso. Pois queremos nos divertir – e não passar mal, né?

Com um pouquinho de planejamento e passando a informação junto com a solução é mais fácil para todos , relaxar e e aproveitar melhor essas reuniões.