



Dziecko z celiakią w szkole

Poradnik dla rodziców

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej
www.celiakia.pl

Nasze dziecko ma celiakię i będzie na diecie bezglutenowej przez całe życie – bardzo wielu rodziców staje przed tym trudnym wyzwaniem. Pojawia się szereg problemów związanych z codziennym funkcjonowaniem dziecka na diecie bezglutenowej, także emocjonalnych. Jednak wielu z nich można zapobiec, jeśli najbliższe otoczenie dziecka będzie uświadomione, otwarte, nastawione przyjaźnie i zaakceptuje jego szczególne potrzeby żywieniowe.

Jednym z największych wyzwań jest szkoła, w której dziecko spędza wiele

godzin przez kilkanaście lat swojego życia, a także kontakty z rówieśnikami.

Bardzo ważne jest, aby dziecko czuło się dobrze i bezpiecznie w swojej szkole i klasie, uczestniczyło w wycieczkach, zielonych szkołach, wszelkich imprezach klasowych, a także by jadło bezpieczne posiłki w ciągu dnia.

Jak mu w tym pomóc? W niniejszym poradniku Stowarzyszenia podpowiadamy jak sobie radzić z problemami stojącymi przed rodzicami, dzieckiem oraz szkołą.

Trochę psychologii

Przede wszystkim nie postrzegajmy naszego dziecka jako problemu dla innych. To nie ono i celiakia są problemem, ale brak wiedzy i empatii.

Dziecko z celiakią powinno być traktowane tak samo jak inne dzieci. Nie można go izolować lub tworzyć wokół niego atmosfery poważnej choroby i niepełnosprawności. Mały celiak trzymany pod kloszem i w ten sposób „chroniony” przed złym, „glutenowym” światem będzie odbierał swoją chorobę jako kalectwo. A przecież zależy nam na tym, aby nie czuł się gorszy od rówieśników tylko dlatego, że nie może jeść glutenu.

Dziecko musi oczywiście wiedzieć, na czym polega jego schorzenie, co wolno jeść a czego unikać, żeby czuć się dobrze. Musi też wiedzieć, że nie wolno mu częstować się posiłkami kolegów i powinno umieć im wytłumaczyć, dlaczego tak jest. Podstawową wiedzę na ten temat powinni posiadać nie tylko członkowie najbliższej rodziny, ale także wszystkie osoby stykające się z dzieckiem na co dzień w jego otoczeniu, przede wszystkim w szkole.

Pamiętajmy, że dziecka z celiakią nie wolno wykluczać z żadnych szkolnych aktywności, w tym również z wyjazdów, a szkoła powinna zrobić wszystko, aby mu to umożliwić i aby było traktowane na równi z rówieśnikami.

Szkoła – co możemy zrobić?

Jeśli dziecko zaczyna naukę w nowej szkole, klasie lub jest świeżo po diagnozie, należy koniecznie poinformować placówkę o chorobie, diecie bezglutenowej dziecka i odbyć szereg rozmów, przede wszystkim z wychowawcą, dyrektorem oraz szkolnym psychologiem. Ponadto ważny jest kontakt z rodzicami dzieci z klasy oraz rozpoznanie szkolnej stołówki. Zajmijmy się teraz po kolei wszystkimi etapami naszych działań.

Spotkanie z wychowawcą

Wychowawca jest odpowiedzialny za bezpośrednią opiekę nad dzieckiem i jego prawidłowe funkcjonowanie w środowisku klasy. Kluczową sprawą jest dobra komunikacja pomiędzy nim a rodzicami.

Najważniejsze sprawy, które trzeba omówić z wychowawcą:

- Co to jest celiakia, gluten i dlaczego tak ważne jest, aby dziecko ściśle przestrzegało diety bezglutenowej (można opowiedzieć o objawach, jakie dziecko miało przed diagnozą, ale ważne jest by nie straszyć, a rzeczowo i spokojnie wyjaśnić sprawę). Pomocne są materiały Stowarzyszenia – zachęcamy do korzystania z ulotek na temat celiakii i diety bezglutenowej (kontakt poniżej). Wychowawca musi wiedzieć co stanie się, jeśli dziecko przypadkowo spożyje gluten i jak mu wtedy pomóc. Powinien też mieć wiedzę na temat możliwości zanieczyszczenia glutenem posiłku bezglutenowego, na przykład podczas lekcji kulinarnych czy szkolnych imprez.
- Dieta bezglutenowa – jakie produkty są zabronione, a które dziecku wolno jeść, jak prawidłowo rozpoznać produkty bezpieczne i gdzie się w nie zaopatrzyć (tu także pomocne są materiały informacyjne Stowarzyszenia: *Produkty dozwolone i zabronione, Wykaz produktów ze Znakiem Przekreślonego Kłosa*).
- Należy omówić sprawę przekazania informacji na temat diety bezglutenowej naszego dziecka innym rodzicom dzieci z klasy – najlepiej zrobić to podczas zebrania klasowego, po wcześniejszym ustaleniu tego z wychowawcą. Pamiętajmy, że nasze dziecko będzie uczestniczyć w urodzinach kolegów, będzie zapraszane do ich domów – warto podpowiedzieć rodzicom, jak w prosty sposób mogą ugościć naszego celiaka. Zachęcamy do wykorzystania w tym celu materiałów Stowarzyszenia (*Jak ugościć dziecko na diecie bezglutenowej, Produkty dozwolone i zabronione, Wykaz produktów ze Znakiem Przekreślonego Kłosa*).
- Trzeba również w mądry i dostosowany do wieku dzieci sposób opowiedzieć o problemie naszego dziecka jego rówieśnikom. Może to zrobić wychowawca, np. przeprowadzając lekcję edukacyjną na temat różnego rodzaju alergii i nietolerancji pokarmowych.

Można zorganizować bezglutenowe warsztaty kulinarne w klasie, podczas których dziecko (jeśli wyrazi taką chęć), rodzic lub wychowawca opowie o diecie bezglutenowej, a koledzy dziecka będą mogli spróbować jego smakołyków. Problem nietolerancji pokarmowych staje się coraz powszechniejszy i z pewnością część dzieci się z nim zetknie. Po takiej lekcji edukacyjnej lub wspólnych warsztatach kulinarnych rówieśnicy wykazują zazwyczaj dużą empatię i sami pomagają dziecku z celiakią przestrzegać diety.

- Przygotowanie zapasów na „czarną godzinę” – bardzo ważne jest, aby nasze dziecko nie czuło się pokrzywdzone w sytuacji, gdy np. któryś z kolegów ma urodziny i częstuje dzieci cukierkami. Jeśli nie są one bezglutenowe, nauczyciel może wówczas dać naszemu dziecku coś słodkiego z zapasów. Najlepiej by były to smakołyki niezbyt często spożywane w domu, aby dziecko miało poczucie, że dostało coś specjalnego.
- Wyjścia klasowe, wyjazdy na zielone szkoły i wycieczki – nasze dziecko ma pełne prawo w nich uczestniczyć, wymaga to jedynie życzliwości otoczenia i dobrego wcześniejszego przygotowania. Nie bójmy się tego wyzwania i nie pozbawiamy dziecka radości z wyjazdu z rówieśnikami. Jak wysłać naszego bezglutenowca na wycieczkę? Zachęcamy do zapoznania się z materiałami pt. *Wycieczka i zielona szkoła dziecka z celiakią*.
- Wspólne posiłki klasowe, lekcje kulinarne, spotkania wigilijne i inne tego rodzaju wydarzenia również powinny być wcześniej zaplanowane. Rodzice mają wówczas możliwość zaopatrzyć dziecko w odpowiednie bezglutenowe produkty spożywcze. Przed spotkaniem wigilijnym mogą np. kupić opłatek bezglutenowy, którym podzielią się wszystkie dzieci. Zakupu opłatka można dokonać przez internet.

Szkoła – co dalej?

Warto dowiedzieć się czy w szkole naszego dziecka są inne dzieci na diecie bezglutenowej. Rażniej będzie nie tylko jemu, ale

również nam, możemy bowiem połączyć siły, np. w celu zapewnienia swoim dzieciom bezglutenowych posiłków w szkole.

O celiakii i diecie bezglutenowej dziecka powinna wiedzieć dyrekcja szkoły, a także szkolny psycholog, pomocny w przypadku problemów emocjonalnych, które mogą się pojawiać w życiu naszego bezglutenowca oraz pielęgniarka.

Stołówka szkolna – czy to jest możliwe?

Niestety z naszych doświadczeń wynika, że zazwyczaj zapewnienie bezpiecznej diety bezglutenowej w warunkach zbiorowego żywienia się nie udaje. Dzieci z celiakią najczęściej zabierają do szkoły kanapki, sałatki, owoce lub inny posiłek, a po powrocie ze szkoły jedzą ciepły obiad w domu. Nie jest to sytuacja dobra, zwłaszcza w przypadku młodszych dzieci, które po lekcjach zostają na kilka godzin w szkolnej świetlicy.

Warto zatem spróbować porozmawiać z osobami odpowiedzialnymi za wyżywienie w szkole i sprawdzić stołówkę. Jeśli posiłki są przygotowywane na miejscu, zapytajmy czy istnieje możliwość przygotowywania ich dla naszego dziecka w wersji bezglutenowej i jaka jest wiedza personelu na ten temat.

Trzeba mieć świadomość, że w dużych szkołach i przy wydawaniu kilkuset obiadów dziennie pracownicy stołówki mogą zwyczajnie nie być w stanie przygotować bezpiecznego bezglutenowego posiłku. Potrzebne są przecież oddzielne receptury, bezpieczne bezglutenowe składniki potraw, wydzielone czyste blaty, deski i garnki oraz wiedza i duża świadomość personelu. Stosujemy zatem zasadę ograniczonego zaufania zawsze, gdy kuchnia zapewnia nas, że nie będzie żadnego problemu z bezglutenowymi posiłkami. Jeśli mamy szczęście i trafiliśmy na wyjątkowo przyjazne celiakom osoby, możemy pokusić się o przeszkolenie kuchni według zasad programu MENU BEZ GLUTENU (materiały do wykorzystania: *Zasady bezpiecznego przygotowywania posiłków bezglutenowych, Produkty dozwolone i zabronione*). Jeśli szkoła wyrazi chęć wzięcia udziału w programie, zachęcamy do kontaktu z nami: p.sabak@celiakia.pl). Nie ufajmy jednak w to, że kuchnia bez odpowiedniego przeszkole-

lenia zapewni naszemu dziecku w pełni bezpieczne wyżywienie.

Część szkół zgadza się na udostępnienie kuchenki mikrofalowej w celu podgrzewania dziecku posiłków przygotowanych przez rodziców. Warto zapytać o tę możliwość w naszej szkole, ale należy to wcześniej przedyskutować z dzieckiem. Nie wszystkie dzieci chcą jeść inne, przynoszone z domu i odgrzewane w szkole obiady, nie chcą się w ten sposób wyróżniać.

Często w szkołach posiłki przygotowują firmy cateringowe. Należy wówczas sprawdzić, czy oferują one obiady w wersji bezglutenowej. Jeśli firma cateringowa jest w programie MENU BEZ GLUTENU, mamy pewność, że jest przeszkolona i nie powinno być żadnego problemu z dietą.

Jeśli nie – stosujemy zawsze zasadę ograniczonego zaufania i sprawdzamy firmę. W większych miastach może być szansa zamówienia posiłków z innej firmy cateringowej – być może uda się wybrać taką z programu MENU BEZ GLUTENU. Przeszkodą jednak są zazwyczaj duże koszty takiego rozwiązania.

Zachęcamy do skorzystania z materiałów Stowarzyszenia w celu przeszkolenia personelu szkolnej stołówki nawet wtedy, jeśli oferuje jedynie podgrzewanie posiłków przyniesionych z domu.

Bezglutenowa śniadaniówka

Co zapakować do plecaka dziecku, które nie ma szansy na zjedzenie ciepłego obiadu w szkole? Zachęcamy do skorzystania z naszych podpowiedzi (na www.celiakia.pl): *Pomysły na bezglutenowe drugie śniadanie.*

Urodziny i imprezy w gronie kolegów

Warto wychodzić z inicjatywą i zapraszać koleżanki i kolegów dziecka do domu, gdzie zaserwujemy bezglutenowe posiłki dla wszystkich. Warto zadbać o to, aby były smaczne i atrakcyjnie podane. Jeśli to nasze dziecko jest zaproszone, np. na urodziny, trzeba wcześniej skontaktować się z rodzicami jubilata i zapytać o planowane

posiłki. Jeśli wyjaśnimy wcześniej zasady diety bezglutenowej, prawdopodobnie część potraw nasze dziecko będzie mogło bezpiecznie zjeść. Jeśli nie, powinniśmy przygotować podobne dania i przekazać rodzicom jubilata z prośbą o podanie naszemu dziecku.

Jeśli planowany jest tort, dobrze jest przygotować dla naszego dziecka mały torcik bezglutenowy. Jest duża szansa, że będzie cieszył się zainteresowaniem nie mniejszym niż oficjalny tort urodzinowy. A może rodzice jubilata zdecydują się na tort bezglutenowy dla wszystkich dzieci? Spróbujmy.

Wycieczki i zielona szkoła

Czy powinniśmy odbierać dzieciom przyjemność z wyjazdów z rówieśnikami tylko dlatego, że boimy się o ich dietę? Absolutnie nie. Zachęcamy do skorzystania z materiałów Stowarzyszenia, w których podpowiadamy jak ustalić sprawę bezglutenowego wyżywienia ze szkołą i ośrodkiem, do którego wyjechać ma klasa naszego dziecka – *Wycieczka i zielona szkoła dziecka z celiakią, Zasady przygotowywania posiłków bezglutenowych, Produkty dozwolone i zabronione.*

Stowarzyszenie

We wszelkich sprawach związanych z problemami dzieci z celiakią w szkole prosimy pisać na info@celiakia.pl.

Osoby należące do Stowarzyszenia mogą zamówić bezpłatnie wszystkie wspomniane materiały informacyjne dla szkoły i rodziców pisząc do nas na adres k.sadownik@celiakia.pl

tel: 22 253 04 97

www.celiakia.pl

www.facebook.com/celiakia

www.przekreslonyklos.pl