



צוות חינוך והוראה יקרים,

הנערים והנערות חולי הצליאק שבכיתה או בשכבה שלכם אינם יכולים **לצרוך גלוטן**. צליאק היא מחלה אוטואימונית שבה הגוף תוקף את עצמו כתוצאה מחשיפה לגלוטן. אין מידות שונות של חומרה. **כל חשיפה לגלוטן, ולו הזעירה ביותר, פוגעת במעי באופן ממשי**. אומנם, אין מניעה להכניס גלוטן לכתלי בתי הספר, אך חשוב להכיר בסבל הרב ובנזקים המידיים והמצטברים הנגרמים לחולה הצליאק כתוצאה מחשיפה לגלוטן: חלקם גלויים – כאבי בטן, חולשה, הקאות, ועוד; וחלקם סמויים, כגון פגיעה בפוריות, חוסרים תזונתיים, ועליה בסיכון לחלות בסרטן. לכן, גם אם חולה צליאק אינו מפגין סימפטומים נראים לעין – **הנזק עדיין קיים**.

"התרופה" היחידה – הימנעות מגלוטן לחלוטין!

בקרב מתבגרים ומתבגרות, האתגר כפול: זהו גיל שבו תחושת השייכות לקבוצה היא בעלת ערך עליון. מחקרים מעידים שהרצון "להיות כמו כולם" גורם להם לא פעם לסכן את בריאותם, רק כדי לא לבלוט כ"חריגים". **רצון טוב, מודעות ושיח פתוח, יבטיחו מציאת פתרונות קלים ומותאמים ויאפשרו להם להרגיש חלק בלתי נפרד מהכיתה, בשעות הלימודים ולאחריהן.**

איפה יש לאכול?

במקומות לא גלויים

מוצרים שהגלוטן נמצא בהם כחלק מתהליך הייצור שלהם. כדוגמת שוקולד, אבקת אפייה, ארטיקים, פיצוחים, תבלינים ועוד.

במקומות גלויים

מוצרים עליהם נכתב במפורש כי הם מכילים גלוטן או את אחד הדגנים האסורים (חיטה, שעורה, שיפון וכוסמין). כדוגמת לחם, ביסלי, עוגיות וקרמבו.

שימו לב:

- מוצרים טבעיים או כשרים לפסח אינם בהכרח ללא גלוטן.
- אין חובת סימון של "עלול להכיל", לכן ככל שעל המוצר לא נרשם במפורש שהוא ללא גלוטן, יש לוודא שצרכיכם מותרת.
- ההנחיה הרפואית הרשמית היא שמוצרים שעלולים להכיל גלוטן = מכילים גלוטן.

זיהום משני

זיהום משני מתרחש כשגלוטן "נדבק" למוצר אחר, במהלך הכנה או הגשה לא מוקפדים. גלוטן נדבק ועובר במגע כמו נצנצים – לכן חשוב לשטוף ידיים וכלים היטב עם סבון לאחר כל מגע איתו.

דוגמאות לזיהום משני:



עוגה ללא גלוטן שנחתכה בסכין שחתך קודם עוגה רגילה



מזון עם ובלי גלוטן שהונח באותה קערה



ידיים שנגעו באוכל עם גלוטן ואז בפרי

צוות יקרים

מחלת הצליאק היא בעלת השלכות רגשיות, נוסף על הבריאותיות, במיוחד בקרב בני ובנות נוער. בגיל שבו מתעצבים הדימוי והביטחון העצמי, וקיים צורך טבעי להשתייך לקבוצה – כל תחושת חריגות עלולה להיות כואבת במיוחד.

לכן, חשוב להימנע מהחרגה של תלמידים על רקע הצליאק. התנהלות שוויונית ומכילה, שבה ההתחשבות בהם תיתפס כמובנת מאליה, ולא כיוצאת דופן, תאפשר להם להרגיש שווים לחבריהם, ולא כמי שמהווים נטל על הקבוצה.

זכרו כי למרות שהם נראים גדולים, מתבגרים רבים מתביישים לבקש התאמות מיוחדות. הסירו מהם את האחריות ושתפו במידת הצורך את ההורים.

הפתרונות כיום רבים ופשוטים ליישום, והורי התלמידה הצליאקית ישמחו לסייע לכם באיתורם. שיתוף שלהם לאורך הדרך, יקל עליכם לנווט בין שיטת העבודה שלכם ובין הצרכים הבריאותיים והרגשיים של התלמידה. על מנת להקל, צירפנו לכם קובץ מפורט עם הצעות וכלים שימושיים להיערכות ולהתמודדות יומיומית.

מוצהר על שיתוף הפעולה כשאירה על האזים שלנו.



לכל שאלה, התייעצות או התלבטות, אתם מוזמנים לפנות להורי תלמידה.
או לכתוב אלינו, לדוא"ל הייעודי לתחום החינוך: maavak.edu@gmail.com



הצעות וכלים להתנהלות עם צליאק בחטיבות ביניים ובתיכונים

צ"ל



זכרו שהמתבגרים חולי הצליאק מודעים לשונות שלהם והמטרה היא לצמצם אותה ככל הניתן, ולמנוע החרגות שיכולות להיות להן השלכות רגשיות וחברתיות. מחקרים רבים מעידים שגיל ההתבגרות הוא גיל רגיש במיוחד, שבו הם נוטים להסתיר את המגבלה שלהם ולאכול מזון אסור כדי שלא להיתפס כ"שונים", גם במחיר של סיכון בריאותי!



קיימו שיחה עם ההורים לפני תחילת השנה לתיאום ציפיות בנוגע להתנהלות לאורך השנה. אם יש כמה חולי צליאק בכיתה, בדקו מול כל משפחה בנפרד. מחלת הצליאק זהה לכל אדם שחולה בה, אבל ההנחיות הרפואיות וההתנהלות המשפחתית יכולות להשתנות ממשפחה למשפחה.



הוציאו בתחילת השנה הודעה יזומה מצידכם לכלל הורי הכיתה, המסבירה על ההתחשבות המבוקשת בנערה הצליאקית. הודעה כזאת מצמצמת אי-נעימות בין ההורים ומסייעת לגיוס התמיכה שלהם.



פעלו להעלאת המודעות בקרב התלמידים והתלמידות, כדי שההתחשבות תמשיך גם בשעות הפנאי, ולא יוצרו מקרים של חרם או נידוי חברתי!

התנהלות עם אולס

1

גיל ההתבגרות הוא גיל ה"לא נעים לי". בני ובנות הנוער נוטים להתבייש לבקש את ההתאמות המגיעות להם. ודאו מראש אם מוצר מתאים או לא, לפני שאתם מחלקים אותו. אל תחלקו אם אין חלופה - אל תשאירו אותם בחוץ. זכרו - גם במוצרים הכי תמימים יכול להתחבא גלוטן.

2

ככל שמחולק אוכל מעורב, עם ובלי גלוטן, חשוב לחלק קודם כל את האוכל בלי הגלוטן, לפני שהידיים מזדהמות מגלוטן.

3

השתדלו להימנע מהפתעות של הרגע האחרון הקשורות באוכל, כדי לחסוך עוגמת נפש לכל הצדדים. תנו לתלמידה ולהוריו זמן מספק להיערכות.

4

ודאו כי קיימת בבית הספר שלכם ועדת אלרגיות וצליאק, בה חברים נציגי הנהגת ההורים ונציגים מבית הספר. התייעצו מראש עם הוועדה, לפני כל אירוע הכולל מזון, כדי לוודא שקיים מענה לכלל התלמידים והתלמידות באירוע.

פעילויות ואירועים

- * בכל אירוע (כיתתי, שכבתי או בית ספרי) הבטיחו שיש גם לחולי הצליאק אוכל מותאם ושווה ערך לאוכל עם הגלוטן (היו הוגנים, פירות לעולם לא ישתוו לגלדות).
- * אירועים עם אוכל מעורב (עם ובלי גלוטן) - הקפידו על פינה נפרדת לאוכל ללא גלוטן, עם הפרדה מלאה של כל המנות. חולה צליאק לא יכול לאכול ממזון שנגעו בו אחרים.
- * שקלו להגדיר רשימת מאכלים וחטיפים שרק ממנה יורשו התלמידים והתלמידות להביא כיבוד לפעילויות השונות. המלצה זו מקלה פי כמה במקרה של שילוב בין צליאק ובין אלרגיות שונות. רשימת החטיפים שאינם מכילים גלוטן מקיפה את מרבית החטיפים האהובים.
- * בחגיגות ימי הולדת - הקפידו שהכיבוד יהיה מותאם לכלל התלמידים והתלמידות. ככל שהחוגגת יבחרו להביא עוגה עם גלוטן, יש לוודא כי תהיה עוגה ללא גלוטן מקבילה (גם בנראות). מומלץ להימנע מעוגות מנקרות עיניים, שיעצימו את השונות.
- * "הפסקות פעילות" מנוהלות לרוב על ידי התלמידים והתלמידות עצמם. ודאו מראש שמה שיחולק מתאים גם לחולי צליאק. בשעות העשרה המועברות על ידי גורמים אחרים, בדקו מראש אם הפעילות כוללת כיבוד ודאגו להתאמות.
- * בטיולים ובפעילויות מחוץ לכתלי בית הספר, בהם עתיד להיות מחולק מזון כלשהו, ודאו מראש שיש מענה גם לחולי צליאק. במסעות הכוללים לינה - ודאו מראש כי יש מזון מותאם באכסניות וכי הוא נשמר עבור חולי הצליאק בלבד.

פעילויות עם בצק - לחולה צליאק אסור לבוא במגע עם קמח רגיל. הימנעו מהכנת בצק "מאפס" לידם. בפעילות מעורבת (עם ובלי גלוטן): הקפידו על עמדת עבודה נפרדת, כולל כלים ייעודיים. הכינו את הבצק מראש, ולקימוח השתמשו לכלל הבצקים רק בקמחים ללא גלוטן (ישנם קמחי קטניות זולים ומותאמים). באפייה על סאג, עטפו את הבצק ללא הגלוטן בנייר כסף או השתמשו בסאג' נפרד המיועד לבצק ללא גלוטן בלבד.



חגים ומעצמות

- * **ט"ו בשבט** - חלק מהפירות היבשים מכוסים בקמח, שנועד למנוע הידבקות שלהם. ישנם פירות יבשים ללא גלוטן הזמינים לרכישה. שימו לב כי **מוצרים הנמכרים בתפוזרת אסורים באופן גורף**, בשל החשש מזיהום משני.
- * **חנוכה, פורים, יום העצמאות ול"ג בעומר** מאופיינים במאכלים הכוללים לרוב גלוטן, הקפידו לספק מראש חלופות מותאמות ללא גלוטן. במשלוחי מנות קיימות מספר אפשרויות: * כל תלמיד מביא לעצמו; * החלפות בין תלמידים לאחר תיאום מראש * רכישה מרוכזת של כל המשלוחים, כולל ללא גלוטן; * הגרלה - רק אם כל המשלוחים הם ללא גלוטן.
- * **פסח** - אוכל כשר לפסח הוא **אינו** בהכרח ללא גלוטן, גם מצות רגילות מכילות גלוטן. ישנן מצות ללא גלוטן הזמינות לרכישה.



לכל שאלה, התייעצות או התלבטות, אתם מוזמנים לפנות להורי התלמידה.
או לכתוב אלינו, לדוא"ל הייעודי לתחום החינוך: maavak.edu@gmail.com

