



שלום לכולם.

רצינו לספר, ש צליאקי/ת, ולכן התזונה שלו/ה ללא גלוטן.

גלוטן נפוץ בחיטה, שעורה, שיבולת שועל, שיפון וכוסמין.  
מחלת הצליאק איננה אלרגיה מסכנת חיים אלא מחלת מעיים. אכילת גלוטן עלולה לגרום בטווח הזמן המידי לכאבי בטן, הקאות, כאבי ראש, ולטווח הארוך לסכנה חמורה יותר ולכן נדרשת הקפדה ברמת גרגר (למשל, אסור להכניס סכין שנגעה בלחם לקוטג' ממנו יאכל צליאקי).

גלוטן מופיע במאכלים הברורים מאליהם - פיתות, לחמניות, בורקסים, בייגלה עם זאת עלול "להתחבא" במוצרים שלא מצופה מהם להכיל גלוטן - ממרחים (חומוס), אבקת אפיה, סוכריות לעוגה, קרטיבים ועוד.

**נשמח אם תוכלו לעזור לנו לעזור לצליאקי/ת להרגיש כמו כולם, לשמור על בריאותו/ה ועדיין להרגיש חלק מהקבוצה, למשל כשמביאים דברי מאכל בימי הולדת או באירועים אחרים.**

נשמח לייצג ו/או להביא לכם מצרכים במידת הצורך. יש קמחים וחומרים מאוד זמינים למשל לעוגת יומולדת או כדורי שוקולד כמעט בכל סופר. לתשומת לבכם - באפיית עוגה יש משמעות גם לבירור לגבי מרכיבים נוספים, ולא רק לגבי הקמח. במידה ורשום מכיל עד 20PPM גלוטן - מותר. בכל מקרה, אנחנו ממליצים להיעזר בתערובות המוכנות ולא להסתכן בריבוי מרכיבים שעלולים להכיל גלוטן.

אם לא מסתדר להכין ללא גלוטן או להביא תחליף נשמח אם תעדכנו אותנו מראש על מנת שנוכל להתארגן בהתאם.

יש היום שפע של מוצרים שנמצאים על המדפים והם ללא גלוטן. חלקם נמצאים במחלקה ללא גלוטן וחלקם נמצא על המדפים הרגילים.

ממליצים להוריד את אפליקציית "חופשי מגלוטן" - מדובר באפליקציה חינוכית אשר מספקת מידע על מוצרים ללא גלוטן.

תודה רבה מראש על שיתוף הפעולה. 🙌  
נשמח אם תתייעצו איתנו בכל התלבטות. נשתדל להיות זמינים לשאלות-בטלפון או בווטסאפ.

\_\_\_\_\_ ההורים של \_\_\_\_\_

ארגון זכויות הצליאק (ע"ר) יזם, פעל וסייע בכתיבת חוזר מנכ"ל משרד החינוך הנוגע לחולי הצליאק.  
יש נהלים ברורים שנאכפים על ידי משרד החינוך, אך ארגון זכויות הצליאק (ע"ר) והורים לילדים מאמינים בשיתוף פעולה והגעה להבנות שמוסכמות על הצדדים.



ניתן לקרוא את החוזר בברקוד  
משנים את המציאות למענכם!!

(\*) - יתכן ויחולו שינויים במוצרים כאלו ואחרים ותמיד יש לבדוק את רכיבי המוצר ואזהרת האלרגנים  
ניתן לבדוק באפליקציית "חופשי מגלוטן" ללא תשלום בנייד

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה ואנו כאן לכל שאלה ארגון זכויות הצליאק (ע"ר)  
דן סולומון | [maavak.dan@gmail.com](mailto:maavak.dan@gmail.com) | ערן לפיד, יו"ר | [maavak.c@gmail.com](mailto:maavak.c@gmail.com)

בקבוצת "צליאק - ללא גלוטן - הקבוצה הרשמית" ובדף "מאבק הצליאק" | צליאק - ארגון הזכויות - העמותה הגדולה בישראל



**ארגון זכויות הצליאק פיתח אפליקציה חנימית  
שמהווה תחנה ראשונה לצליאקים**

**חפשו את הישומון "חופשי מגלוטן"**



**חופשי מגלוטן**  
מבית ארגון זכויות הצליאק

**"חופשי מגלוטן" לאיפון**



**"חופשי מגלוטן" לאנדרואיד**



(\*) - יתכן ויחולו שינויים במוצרים כאלו ואחרים ותמיד יש לבדוק את רכיבי המוצר ואזהרת האלרגנים  
ניתן לבדוק באפליקציית "חופשי מגלוטן" ללא תשלום בנייד

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה ואנו כאן לכל שאלה ארגון זכויות הצליאק (ע"ר)  
דן סולומון [maavak.dan@gmail.com](mailto:maavak.dan@gmail.com) | ערן לפיד, יו"ר [maavak.c@gmail.com](mailto:maavak.c@gmail.com)

בקבוצת "צליאק" - ללא גלוטן - הקבוצה הרשמית" ובדף "מאבק הצליאק" | צליאק - ארגון הזכויות - העמותה הגדולה בישראל



# ניתן לשלב בכיבוד מבחר מגוון ובריא יותר

## רעיונות לכיבוד

פשטידת ירקות - תירס/זיתים, גבינות, ירקות חתוכים, קלחי תירס, ביצים קשות, פלאפל, צ'יפס בתנור, סלטים, טחינה, פיצה, קציצות ירק, לביבות גבינה, פופקורן, פירות - שיפודים או סלט, גלידה, סורבה מפירות (קנוי או ביתי)



(\*) - יתכן ויחולו שינויים במוצרים כאלו ואחרים ותמיד יש לבדוק את רכיבי המוצר ואזהרת האלרגנים ניתן לבדוק באפליקציית "חופשי מגלוטן" ללא תשלום בנייד

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה ואנו כאן לכל שאלה ארגון זכויות הצליאק (ע"ר)  
דן סולומון | [maavak.dan@gmail.com](mailto:maavak.dan@gmail.com) | ערן לפיד, יו"ר | [maavak.c@gmail.com](mailto:maavak.c@gmail.com)

בקבוצת "צליאק" - ללא גלוטן - הקבוצה הרשמית" ובדף "מאבק הצליאק" | צליאק - ארגון הזכויות - העמותה הגדולה בישראל



## חטיפים



עלית- חפשו את הפרח



צ'יטוס ודוריטוס בכל הטעמים עם סימון פרח בלבד

אסם גם מסמנים **ללא גלוקן**, אם לא כתוב **שמכיל גלוקן**- אז זה **בסדר**  
אקסטרא מותר



## פופקורן



(\*) - יתכן ויחולו שינויים במוצרים כאלו ואחרים ותמיד יש לבדוק את רכיבי המוצר ואזהרת האלרגנים  
ניתן לבדוק באפליקציית "חופשי מגלוקן" ללא תשלום בנייד

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה ואנו כאן לכל שאלה ארגון זכויות הצליאק (ע"ר)  
דן סולומון | [maavak.dan@gmail.com](mailto:maavak.dan@gmail.com) | ערן לפיד, יו"ר | [maavak.c@gmail.com](mailto:maavak.c@gmail.com)

בקבוצת "צליאק" - ללא גלוקן - הקבוצה הרשמית" ובדף "מאבק הצליאק" | צליאק - ארגון הזכויות - העמותה הגדולה בישראל



## ארטיקים/ שלוקים/ גלידות

### קרטיבים

• ריאו, פלדמן, ושלגו -- **עלול להכיל גלוטן**

• **נסטלה ושטראוס** - לקרוא אזהרת אלרגנים

**שלוקים** למיניהם- כמעט כל המותגים מותרים, אם יש מותג שלא מופיע בתמונה- לבדוק.

### גלידות

• **בן & ג'ריס / האגן דאז** - לקרוא אזהרת אלרגנים

• **מגנום וקרמיסימו** - לקרוא אזהרת אלרגנים

• **וקסמן**- לקרוא אזהרת אלרגנים



**עוגיות** חפשו את המותגים עם הכיתוב ללא גלוטן



(\*) - יתכן ויחולו שינויים במוצרים כאלו ואחרים ותמיד יש לבדוק את רכיבי המוצר ואזהרת האלרגנים  
ניתן לבדוק באפליקציית "חופשי מגלוטן" ללא תשלום בנייד

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה ואנו כאן לכל שאלה ארגון זכויות הצליאק (ע"ר)  
דן סולומון | [maavak.dan@gmail.com](mailto:maavak.dan@gmail.com) | ערן לפיד, יו"ר | [maavak.c@gmail.com](mailto:maavak.c@gmail.com)

בקבוצת "צליאק" - ללא גלוטן - הקבוצה הרשמית" ובדף "מאבק הצליאק" | צליאק - ארגון הזכויות - העמותה הגדולה בישראל



## סוכריות קשות

**מותר** זום, מיה, מנטוס, טנטה, יוגטה סוכריות על מקל, סוכריות PEZ



## סוכריות גומי וטופי

**מותר** - טופי וסוכריות חמוצות (דובונים, בננות, נחשים), מיה גומי (כל הסוגים), יוגטה גומי, טנטה, וקסמן יש מבחר גדול



## מרשמלו



(\*) - יתכן ויחולו שינויים במוצרים כאלו ואחרים ותמיד יש לבדוק את רכיבי המוצר ואזהרת האלרגנים ניתן לבדוק באפליקציית "חופשי מגלוטן" ללא תשלום בנייד

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה ואנו כאן לכל שאלה ארגון זכויות הצליאק (ע"ר)  
דן סולומון | [maavak.dan@gmail.com](mailto:maavak.dan@gmail.com) | ערן לפיד, יו"ר | [maavak.c@gmail.com](mailto:maavak.c@gmail.com)

בקבוצת "צליאק - ללא גלוטן - הקבוצה הרשמית" ובדף "מאבק הצליאק" | צליאק - ארגון הזכויות - העמותה הגדולה בישראל



## שוקולדים



עלית,  
שימו לב לכיתוב  
על האריזה

## שתיה/ טרופיות

**מותר** ויטמינצ'יק, תבורי, קוקה קולה, פפסי, "גת" של פריגת, פיוזטי אסם, טרופית הכוכב של גאנה, טרופית "הדיל", טמפו

(\*) - יתכן ויחולו שינויים במוצרים כאלו ואחרים ותמיד יש לבדוק את רכיבי המוצר ואזהרת האלרגנים ניתן לבדוק באפליקציית "חופשי מגלוטן" ללא תשלום בנייד

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה ואנו כאן לכל שאלה ארגון זכויות הצליאק (ע"ר)  
דן סולומון | [maavak.dan@gmail.com](mailto:maavak.dan@gmail.com) | ערן לפיד, יו"ר | [maavak.c@gmail.com](mailto:maavak.c@gmail.com)

בקבוצת "צליאק" - ללא גלוטן - הקבוצה הרשמית" ובדף "מאבק הצליאק" | צליאק - ארגון הזכויות - העמותה הגדולה בישראל



## הדרכה לאפייה ובישול ללא גלוטן

עוגה ללא גלוטן אינה מכילה קמח חיטה וגם לא קמח כוסמין, שיפון, שעורה יש מרכיבים שלא מכילים גלוטן – עם זאת קו הייצור שלהם מכיל קמח ולכן הם אסורים למאכל לצליאקים. לכן, בנוסף חשוב שגם שאר המרכיבים בעוגה יהיו מחברה שנקייה בוודאות. כך ניתן לוודא כי המרכיבים **כולם** ללא גלוטן. לפני הכנת העוגה יש לשטוף ידיים ואת כלי האוכל והשיש (כדי לוודא שלא יהיו שאריות גלוטן בסביבת העבודה). במידה ורשום מכיל עד 20PPM גלוטן – **מותר**

### קמח ללא גלוטן ותערובות לעוגה

ישנם כמה חברות שרשום עליהם ללא גלוטן או פחות מ20PPM שמותרות -קונדיטור, קמח "כרגיל", קמח תמי, קמח הארץ (קמח מולינו), Gfree, נטורל קייקס, ריפרש, דגש, שר schar, אופק מן הטבע, בראל, קמח תפוז"א וקורנפלור שכתוב עליהם ללא גלוטן או תערובות לעוגה של המותגים שהוזכרו

**אינסטנט פודינג** – אסם (באריזה של 80 ג'), שופרסל, Gfree

**אבקת אפיה** – אפיכל, גלעם, מיה

**סוכר וניל** – אפיכל, גלעם, מיה

**סודה לשתייה** – גלעם, מיימון, מיה

**קקאו** – מיה, השחר העולה

**סוכריות לקישוט עוגה** – מיה, מזון דני (מה שמסומן ללג), טפטופים של הרמשלג (נשיקות), דקולישס, JOY

**בצק סוכר ומרציפן** – המרשלג, סאטן אייס, עלמה גילרו, סוגת, מנדלברג

**סירופ שוקולד וסירופ מייפל** – אפיכל



(\*) - יתכן ויחולו שינויים במוצרים כאלו ואחרים ותמיד יש לבדוק את רכיבי המוצר ואזהרת האלרגנים ניתן לבדוק באפליקציית "חופשי מגלוטן" ללא תשלום בנייד

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה ואנו כאן לכל שאלה ארגון זכויות הצליאק (ע"ר)  
דן סולומון | [maavak.dan@gmail.com](mailto:maavak.dan@gmail.com) | ערן לפיד, יו"ר | [maavak.c@gmail.com](mailto:maavak.c@gmail.com)

בקבוצת "צליאק - ללא גלוטן - הקבוצה הרשמית" ובדף "מאבק הצליאק" | צליאק - ארגון הזכויות - העמותה הגדולה בישראל



## משחק

**פלטסלינה** – גיאוטו פלאטפלאם, סירקה, iclay, פלדע, אומגה

**בצק משחק** – אומגה שמסומן ללא גלוטן

## אוכל

- **ממרח שוקולד:** נוטלה, השחר העולה (חלבי ופרווה) – שלא הוכנסה אליהם סכין מריחה עם פירורי לחם
- **שוקו:** שוקולית שטראוס-עלית, שוקו יוטבתה, שוקו תנובה, שוקו שופרסל
- **סלטים:** אחלה-שטראוס לפי הסימון על כל מוצר, סלטי צבר ללא גלוטן, סלטי שמיר ללא גלוטן
- **מוצרי חלב:** אפשר לסמוך על סימון האלרגנים של רוב החברות, יטבתה ושטראוס מסמנים.
- **נקניקיות:** עוף טוב, טבעוף, זוגלובק, יחיעם, טירת צבי - מסוגים שכתוב ללא גלוטן או שבאלרגנים לא כתוב שעלול להכיל גלוטן
- **ציפס קפוא:** תפוגן כל מוצרי הציפס (**לא כולל פירה תפוחי אדמה, צ'יפס חיוכים ומוצרים מצופים**), רמי לוי, שופרסל.
- **תבלינים:** תבליני מימון, פרג, טעם וריח, מיה, נווה התבלין, דגש, תבליני איילת, רמי לוי ושופרסל- אם מסומן.
- **שימורים:** בית השיטה, קבוצת יבנה, כד בני דרום, מוטולה, יכין- בהתאם לסימון האלרגנים.
- **קטשופ:** היינץ, אסם-נסטלה, הלמנס
- **אבקת מרק:** אבקת מרק בטעם עוף דגש קנור שכתוב ללא גלוטן מגיע בשקית של 1 ק"ג. אבקות מרק ממחלקות ללא גלוטן (דגש, נטורל קייקס), אסם וקנור כשר לפסח אם לא כתוב שמכיל גלוטן

מאגר מאכלי ללא  
20PPM

(\*) - יתכן ויחולו שינויים במוצרים כאלו ואחרים ותמיד יש לבדוק את רכיבי המוצר ואזהרת האלרגנים  
ניתן לבדוק באפליקציית "חופשי מגלוטן" ללא תשלום בנייד

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה ואנו כאן לכל שאלה ארגון זכויות הצליאק (ע"ר)  
דן סולומון | [maavak.dan@gmail.com](mailto:maavak.dan@gmail.com) | ערן לפיד, יו"ר | [maavak.c@gmail.com](mailto:maavak.c@gmail.com)

בקבוצת "צליאק - ללא גלוטן - הקבוצה הרשמית" ובדף "מאבק הצליאק" | צליאק - ארגון הזכויות - העמותה הגדולה בישראל

