



הנהלה בארת נכבדת, מזריכים ומזריכות יקרים,

תנועות הנוער הן מקום מפגש לילדים וילדות מגוונים, כל אחד עם הרקע האישי שלו. סטטיסטיק, ישנו סיכוי גדול שלפחות אחד או אחת מהם יהיו חולי צליאק.

צליאק היא לא אלרגיה, אלא מחלה אוטואימונית שבה הגוף תוקף את עצמו כתוצאה מחשיפה לגלוטן.

בצליאק אין מידות שונות של רגישות. כל חשיפה לגלוטן, גם בכמויות זעירות, מספיקה ליצירת נזק.

הנזק מהחשיפה לגלוטן עלול להתבטא בתסמינים חריפים וגלויים, כמו כאבי בטן והקאות, או בנזקים סמויים מהעין, כמו פגיעה בגדילה ועליה בסיכון לחלות בסרטן. לכן, גם אם חולה צליאק אינו מפגין סימפטומים נראים לעין – הנזק עדיין קיים.

“התרופה” היחידה - הימנעות מגלוטן לחלוטין!

לצד זאת, חשוב ואפשרי בהחלט לשלב את הילדים והילדות חולי הצליאק בכל פעילות.

לצמצם את השונות שלהם ככל הניתן ולמנוע החרגות שיכולות להיות להן השלכות רגשיות וחברתיות.

איפה יש גלוטן?

במקומות לא גלויים – מוצרים שהגלוטן נמצא בהם כחלק מתהליך הייצור שלהם. כדוגמת שוקולד, אבקת אפייה, ארטיקים, פיצוחים, תבלינים ועוד. גם חומרי יצירה, כמו פלסטלינה ובצק משחק, משחות שיניים ואיפור עלולים להכיל גלוטן.



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 מול ההורים/החניך.ה שצרכיתו מותרת.
- ההנחיה הרפואית הרשמית היא שמוצרים **שעלולים להכיל גלוטן** = מכילים גלוטן.

זיהוי גלוטן

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

דוגמאות לזיהוי משני:



ילד שנגע בביסלי ואז נגע בפרי העביר אליו את הגלוטן



פסטה ללא גלוטן שבשלה במים שהיתה בהם קודם פסטה עם גלוטן



ממרח שהוכנס אליו סכין שמרחו איתו קודם לחם עם גלוטן



לחם ללא גלוטן שהונח על צלחת עם לחם רגיל

אל תה עוסיס?

תקשורת ותיאום

- שוחחו עם החניך.ה – ובמקרה של השכבה הצעירה, גם עם ההורים – כדי לתאם ציפיות בנוגע להתנהלות לאורך השנה.
- שמרו על קשר רציף ועדכנו מראש בכל פעילות הכוללת מזון.
- ודאו שכל שרשרת ההדרכה וההנהגה מודעת לצליאק בקבוצה שלכם ותזכרו אותם לפני כל אירוע רלוונטי.
- מנו רכז.ת אלרגיות וצליאק שבטי, שירכז את המידע, יהיה בקשר עם ההורים, וידאג להעברת המידע הרלוונטי לכל הדרגים - מדריכים, רכזים והנהגה בוגרת.

שווינויות והכלה

- ודאו מראש כי בכל פעילות יש מענה גם לחולי צליאק.
- העדיפו פעילויות בהן כולם יכולים להשתתף באופן זהה. היפכו כמה שיותר פעילויות לנטולות גלוטן, כך שיתאימו לכולם.
- כשיש צורך בהתאמות, דאגו שיהיו שוות ערך (פרי לא שווה ערך לעוגה).

בטיחות במזון

- הקפידו על הפרדה מוחלטת בין מזון עם ובלי גלוטן, לרבות שטיפת כלים עם סבון, שימוש בנייר אפייה/כסף חדש, שימוש בכלים נפרדים וללא כלים מעץ שסופגים אליהם גלוטן שלא ניתן להסרה.
- אין לרכוש מוצרים בתפוזות. הקפידו לקנות צ'ופרים רק בחבילות סגורות, ממותג שוידאתם שהוא ללא גלוטן.
- בכל ספק - התייעצו עם ההורים. זכרו – **גם במוצרים הכי תמימים יכול להתחבא גלוטן.**

פעילויות שוטפות -

- בתחילת השנה מפו את כל החניכים עם צליאק או אלרגיות.
- הכינו רשימת מוצרים נפוצים מותרים ושתפו את כל המדריכים. בפעילויות עם חטיפים - קבעו מראש רשימת חטיפים מותרת לכולם.
- בפעילויות יצירה ומשחק - ודאו מראש שכל החומרים בטוחים. הימנעו מכל יצירה או משחק הכוללים קמח רגיל (מר-גמיש או משחק חיפוש טופי בקערת קמח אפשר להמיר בכל קמח ללא גלוטן, כמו קמח אורז או קורנפלור מחברות מותרות).
- בהזמנת אוכל מוכן (פיצות, פלאפלים וכו'), ודאו הזמנה נפרדת ממקום מתאים. אשרו מראש עם ההורים כי המקום נחשב למוקפד מספיק.

פעילויות בישול והכנת מזון -

עקרונות כלליים:

- הכנת אוכל ללא גלוטן תמיד קודמת להכנת אוכל עם גלוטן.
- חלוקת אוכל ללא גלוטן – תעשה עם ידיים נקיות מגלוטן. חובה לשטוף ידיים עם סבון בין מגע במזון עם ובלי גלוטן.
- הקפדה על משטחי עבודה נקיים ושימוש בכלים נפרדים לחלוטין – חולה צליאק לא יכול לאכול מצלחת שילדים אחרים נגעו בה.
- אסור לחולה צליאק לבשל או לבוא במגע עם אוכל המסכן אותו. הימנעו מלהציב חניכים בתפקידים אלו.



הכנת פיתות (סאג'):

- אסור לחולה צליאק להיות בסביבת קמח רגיל.
- ככל שהכנת הבצק “מאפס” מעורבת (עם ובלי גלוטן) – הקפידו להרחיק ולהפריד את עמדות ההכנה.
- השתמשו במשטחים, כלים ומערכים נפרדים.
- גלוטן לא מתפרק בחום של הסאג' – הקפידו לעטוף את הבצק בנייר כסף לפני הנחה על סאג' מעורב או שקלו לרכוש סאג' נפרד שישמש באופן בלעדי עבור בצק ללא גלוטן.
- בהכנת בצק “מאפס”, בידקו אפשרות להכין את כל הפיתות ללא גלוטן (פנו להורי הילד.ה אם נדרשת עזרה).



פויקה, מרק ובישולי שדה:

- מכינים בשתי גרסאות - עם ובלי גלוטן? השתמשו בסירים וכלים נפרדים לחלוטין, או הקפידו להכין קודם את המזון ללא הגלוטן.
- העדיפו מתכונים ללא גלוטן לכולם, כמו פויקה הכולל אורז במקום פתיתים/גריסים.



טיולים ומחנות:

- שקלו להגדיר מראש רשימת חטיפים, שרק ממנה יורשו החניכים והחניכות להביא.
- רשימת החטיפים שאינם מכילים גלוטן מקיפה את מרבית החטיפים האהובים.
- דאגו לציוד בישול והגשה נפרד (סירים, כלים, מגבות וכו').
- מנו אחראי תפריט נפרד לאוכל ללא גלוטן, שיוודא שהתפריט המותאם שווה ערך לתפריט הרגיל ויהיה אחראי על ההקפדה באחסון, בהכנה ובהגשה.
- לפני מחנות וטיולים, בהם ההורים אחראים על הכנת המזון, ודאו מראש כי נערכה שיחה עם הורי החניך.ה הצליאקי.ת, לשם התאמה של המזון ללא הגלוטן.



אירועים שבטיים גדולים:

- הקפידו לקנות את האוכל המותאם הנדרש (סופגניות/אוזני המן/מצות/פירות יבשים ללא גלוטן וכו').
- שקלו להעדיף אוכל שכולו ללא גלוטן: קלחי תירס, נקניקיות, סוכר על מקל (ללא צבעי מאכל), פופקורן, עוגות וחטיפים.
- תכננו מראש פינה נפרדת למזון ללא גלוטן והקצו אחראי ספציפי שידאג לאופן ההכנה וההגשה שלו.
- בבופה – דאגו לעמדה נפרדת ומכוסה. הקפידו לסמן כי מדובר בעמדה ללא גלוטן ומנעו מאחרים לגעת בה.
- במכירת מזון – במידה שיש אוכל מעורב, שקלו לארוז מראש מנות מותאמות ומסומנות, כדי להימנע מזיהום משני (נשיקות, בראנז' וכו').

זכרו!

לתנועות הנוער מקום חשוב בחיי הילדים והילדות – ואתם מהווים דמויות מרכזיות וחשובות עבורם. המסרים שעוברים מכם לכלל הילדים בתנועה הם בעלי משמעות עצומה שתשפיע על מערכות היחסים ביניהם ועל ההתנהלות אליהם, גם שלא במסגרת התנועה.

לכל שאלה, התייעצות או התלבטות, אתם מוזמנים לפנות להורי הילד.ה

או לכתוב אלינו, לדוא"ל הייעודי לתחום החינוך: maavak.edu@gmail.com