



ההילה קולר לנטגן, נזריך ואזריכת יקרין,

תנוונות הנוער הן מקום מפגש לילדים ולילדים מגוונים, כל אחד עם הרקע האישיו שלו. סטטיסטית, ישנו סיכוי גדול שלפחות אחד או אחת מהם יהיה חולץ צלייך.

צלייך היא לא אלרגיה, אלא מחלת אוטואימונית שבה הגוף תוקף את עצמו כתוצאה מהשיפה לגלוטן. בצליאק אין מידות שונות של רגשות. כל חסיפה לגלוטן, גם בכמותות זעירות, מספיקה ליצור נזק.

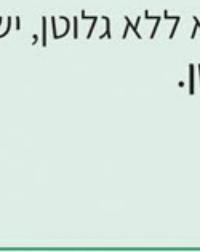
הנזק מהשיפה לגלוטן עלול להתבטא בתסמינים חריגים וגוליגים, כמו כאבי בטן והקאות, או בנזקים סכומיים מהעין, כמו פגעה בגדרה ועליה בסיכון לחות בסרטן. לכן, גם אם חולזה צלייך אינו מפגין סימפטומים נראים לעין – הנזק עדין קיים.

"התרופה" היחידה - **הימנענות מגלוטן לחותונין!**

לצד זאת, חשוב ואפשר בהחלה לשלב את הילדים והילדים חוליז צלייך בכל פעילות. ליצמצם את השונות שלהם ככל הנitin ולמנוע החרגות שיכולה להיות להן השלכות רגשות וחרבתיות.

כómo יט לגלוטן?

במקומות לא גלויים – מוצרים שהגלוטן נמצא בהם חלק מהתahrain היוצרים שלהם. דוגמת שוקולד, אבקת אפייה, ארטיקום, פיצוחים, תבלינים ועוד. גם חומרי יצירה, כמו פלסטילינה ובצק משחק, משוחות שניינימ ויפוי עולים להכיל גלוטן.



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

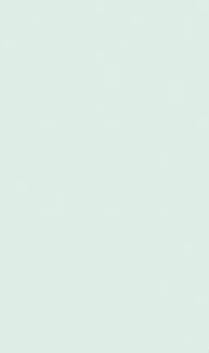


שים לב:

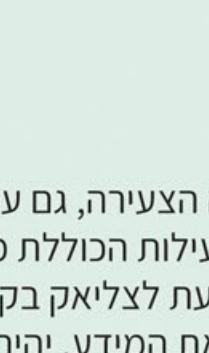
- מוצרים טבעיים או כשרים לפסח אינם בהכרח ללא גלוטן.
- אין חובה סימון של "עלול להכיל", لكن ככל שעלה המוצר לא נרשם במפורש שהוא ללא גלוטן, יש לוודאי מול ההורים/החנינה שהצריכתו מותרת.
- ההנחייה הרופאית הרשמית היא שמוצרים שעולים להכיל גלוטן = מכילים גלוטן.

ליחום נער

ילד שנגע ביביסלי ואז נגע העברו אליו את הגלוטן



פסטה לא גלוטן שבושלה בBITS
שהיתה בהם קודם פטה עם גלוטן



ממרח שהוכנס אליו סוכין שומרה
אתו קודם לחם עם גלוטן



לחם לא גלוטן שהוא גREL
על צלחת עם לחם גREL

איך זה גלוטן?

תקשורות ותיאמו

- שוחחו עם החנינה – ובמקרה של השכבה הצעירה, גם עם ההורים – כדי לתרגם ציפויי בונגעו להתנהלות לאורך השנה.
- שמרו על קשר רציף ועדכו מראש בכל פעילות הכוללת מזון.
- ודאו של שורשת הדרכה וההנאה מודעת לצלייך בקבוצה שלכם ותזכרו אותם לפני כל אירוע רלוונטי.
- מנו רצצת ארגיות וצליאק שביבי, שירצץ את המידע, יהיה בקשר עם ההורים, וידאג להעברת המידע הרלוונטי לכל הדרגים – מדריכים, רכזים והנאה בוגרת.

שווניות והכליה

- וידאו מראש כי בכל פעילות יש מענה גם לחולי צלייך.
- העדיפו פעילותם בהן יכולים יכלו להשתתף באופן מלא. היפכו כמה שיותר פעילותות לניטול גלוטן, כך שייתאים לכלם.
- כישיש צורך בהתחאמות, דאגו שהיוו שות ערך (פרי לא שווה ערך לעוגה).

ביטחוחות במזון

- הקפידו על הפרדה מוחלטת בין מזון עם ובל גלוטן, לרבות שטיפת כלים עם סבון, שימוש בנייר אפייה/כף חדש, שימוש בכלים נפרדים ולא כלים מעש שטוגנים אליהם גלוטן נtran.
- אין לרכוש מוצרים בתפוזות. הקפידו לקנות ציפורים רק בחבילות סגורות, ממוגן שויידאטם שהוא ללא גלוטן.
- בכל ספק – התיעיצו עם ההורים. זכרו – **גם במוצרים היכי תמיימים יכול להתחבא גלוטן.**

פעילותות שוטפות -

- בתחילת תבשיל הפלפלים מפוקד מזון את כל החיניכים עם צלייך או אלרגיה.
- הכנינו מושגים נוצקיים מותרים ושתפו את כל המדריכים. בפועלו מראש רישימת חטיפים מותרת לכלם.
- בפעולותיות יצירה ומשחק – וידאו מראש בכל קמח לא גלוטן, כמו קמח אורז או קורנפלור מוחברות מותרת.
- בקערת קמח אפשר לשמש בכל קמח לא גלוטן, כמו קמח אורז או קורנפלור מוחברות מותרת.
- בהזמנה אוכל מזון (פיצות, פלאפלים וכו'), וידאו הזמן נפרד מזון מתאים. אשרו מראש עם ההורים כי המקום נחشب למוקף מפוקד.

פעילותות בישול והכנת מזון -

עקרונות כלליים:

- הכננת אוכל לא גלוטן תמיד קודמת להכנת אוכל עם גלוטן.
- חלוקת אוכל לא גלוטן – תעשה עם ידיים נקיות מזון גלוטן, חובה לשטוף ידיוים עם סבון בין מגע במזון עם ובל גלוטן.
- הקפדה על משחטי עבודה נקיים ושימוש בכלים נפרדים לא גלוטן – חולזה צלייך לא יכול למכח שילדיים אחרים נגעו בה.
- אסור לחולזה צלייך לבשל או לבוא בונגעו עם אוכל המסקן אותו. הימנע מלחציב חיניכים בתפקידים אלו.



- **הכנות פיתות (סאג':)**
 - אפשר לחולזה צלייך להיות בסביבת קמח גREL.
 - ככל שהחוננת הבזק "מאפס" מעורבת (עם ובל גלוטן) – הקפידו להרחיק ולהפריד את עמדות ההכנה.
 - השתמשו במשטחים, כלים ומערכות נפרדים.
 - גלוטן לא מתרפרק בחום הסאג' – הקפידו לעטוף את הבזק בנייר כסף לפני הנחה על סאג' מעורב או שקלו לרכוש סאג' נפרד ששימש באופן בלעדי עבור bazק לא גלוטן.
 - בהכנות bazק "מאפס", בזקן אפשר לחסוך את כל הפיתות לא גלוטן (פנו להורי הילד. האם נדרשת עזרה).



- **פייה, מרק ובישול שדה:**
 - מכינים בשתי גרסאות – עם ובל גלוטן? השתמשו בסירים וכלים נפרדים לא גלוטן.
 - או הקפידו להכין קודם את המזון לא גלוטן.
 - העדיפו מתכונים לא גלוטן לכולם, כמו פייה הכלול אורז במקום פיתוחים/גריסים.



- **טיולים ומחנות:**
 - שקלו להגדיר מראש רישימת חטיפים, שרק ממנה ירושו החיניכים והחניכות להביאו.
 - רישמת החטיפים שאנו מוכלים גלוטן מפיקפה את מרבית החטיפים האהובים.
 - דאגו לצייד בישול והגשה נפרד (סירים, כלים, מגבות וכו').
 - מנו אחראי תפריט נפרד לאוכל לא גלוטן, שיזודא שהתפריט המותאם שווה ערך לתפריט הרגיל.
 - לפניהם מחנות וטיולים, בהם ההורים אחראים על הכנת המזון, ודאו מראש כי נערך שיחה עם הורי החנינה.
 - הצליאקית, לשם התאמת של המזון לא גלוטן.



- **ארוחים שבטים גדולים:**
 - הקפידו לקנות את האוכל המתואם הנדרש (סופגניות/אוזני המן/מצות/פירות ובשים לא גלוטן וכו').
 - שקלו להעדיף אוכל שculo לא גלוטן: קלחי תירס, נקניקיות, סוכר על מקל (לא צבעי מאכל), פופקורן, עוגות וחטיפים.
 - תכננו פרושה נפרדת לא גלוטן והקצו אוכל לא גלוטן ומקצת מזון מותאם לגעתה.
 - בובותה – דאגו לעדמת נפרדת ומוכסה. הקפידו לסמן כי מזון כבבם לא גלוטן ומגעו מזון מגעת בה.
 - במכירת מזון – במידה שיש אוכל מעורב, שקלו לאード מראש מנות מותאמות ומסומנות, כדי להימנע מזיהום משני (נחשיק, ברואויז וכו').

יכל!

תנוונות הנוער מקומות חשובים בחוות הילדים והילדיות – ואתם מהווים דמויות מרכזיות וחשובות בעבורם.

המספרים שעוברים מכם לכל הילדים בתנוונה הם בעלי ממשמעות עצומה שתסייע על מערכות היחסים ביניהם ועל התחנהותם对他们, גם שלא במשמעות התנוונה.

כל שאלה, התיעצות או התלבטות, אתם מוזמנים לפנות להורי הילד.

או לכתוב אלינו, לדוא"ל maavak.edu@gmail.com