

ЦЕЛИАКІЯ В ДЕТСКОМ САДУ



Базовые сведения для детей и персонала

Белорусское сообщество больных целиакией

 Беларусь gluten free

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛИАКИЯ?

Все сотрудники дошкольных учреждений обязаны знать, у каких детей в их учреждениях целиакия (непереносимость глютена). Даже очень малое количество глютена вызывает у больных целиакией повреждение кишечника. Глютен содержится в пшенице, ячмене и ржи. Большинство детей с целиакией могут употреблять в пищу овес с маркировкой «Не содержит глютена», но это необходимо также уточнять у родителей. Наши дети с целиакией (указать):

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЧАСТЫХ СИТУАЦИЙ

Безглютеновая выпечка

Существует много рецептов безглютеновой выпечки, например, булочек или имбирного печенья. Почему бы всем детям не готовить безглютеновую выпечку? Упомянутые рецепты отличаются лишь мукой: обычная заменяется либо безглютеновой смесью, либо каким-то типом муки без глютена.

Масленка

Детям с целиакией необходима собственная масленка, потому что обычно в масло попадают крошки. Даже крошек достаточно для того, чтобы у больного целиакией началась реакция в тонком кишечнике.

Тесто для лепки

Следите внимательно за тем, чтобы дети с целиакией не ели и не сосали тесто для лепки. Месить тесто – безопасно. Можно также делать безглютеновое тесто для лепки, в котором пшеничную муку можно заменить безглютеновой.

Сладкий стол

Обеспечьте детей с целиакией вкусами, максимально похожими на те, что получают другие дети: булочки, пироги и другие. Безглютеновые булочки глубокой заморозки всегда можно хранить в морозильной камере в вашем дошкольном учреждении. Есть несколько вариантов безглютенового печенья. Мороженое часто безглютеновое. Всегда проверяйте состав продукта.

ЦЕЛИАКИЯ – МОЙ ДИАГНОЗ

- Целиакия – необычное слово. Оно произносится как целиа́кия.
- Целиакия не заразна.
- Из-за целиакии нельзя употреблять в пищу пшеницу, ячмень и рожь.
- Пшеница, ячмень и рожь выращиваются в сельском хозяйстве. Потом их перемалывают в муку.



Если я употребляю в пищу что-то с пшеницей, овсом или рожью, мой кишечник повреждается. В итоге, кишечник не может всасывать питательные вещества из пищи. Без этого происходит истощение организма, и он заболевает. Могут возникнуть сильные боли в животе. Я же хочу быть здоровой(ым). Поэтому я не ем пищу, в составе которой есть глютен.

МИНИМАЛЬНЫЙ НАБОР ЗНАНИЙ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЕТЯМ

Знать, что пища, которую они употребляют, попадает в желудок, а затем проходит дальше в кишечник. Питательные вещества всасываются кишечником. Когда еда прошла через кишечник, все, что организму не нужно, выходит вместе с калом.

О ЦЕЛИАКИИ – В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГАМ

- Пшеница, ячмень и рожь содержат глютен.
- Глютен – это белок.
- При целиакии возникает непереносимость глютена.
- Если больной целиакией употребляет в пищу глютен, в тонком кишечнике возникает воспаление.
- Воспаление ведет к тому, что ворсинки тонкого кишечника разрушаются.
- Функция ворсинок в том, чтобы увеличить поверхность тонкого кишечника и тем самым обеспечить, например, более эффективное всасывание питательных веществ.
- Без ворсинок эта площадь существенно уменьшается.



Перевод Центра шведских исследований:

Мария Саковец, Нина Шпаковская, Юлия Заверач, Анастасия Майская

Иллюстратор: Елена Эпштейн

Дизайн: Евгения Борисевич

Руководитель проекта: Екатерина Липницкая

Контактный номер телефона: +375447794010

Текст предоставлен Шведским сообществом по целиакии