

## **Drodzy Nauczyciele, Pedagodzy, Opiekunowie, Kucharze**

..... (imię i nazwisko ucznia) ma poważną chorobę, której jedyną metodą leczenia jest ścisła dieta bezglutenowa do końca życia. Celiakia/ choroba Duhringa/nieceliakalna nadwrażliwość na gluten nie są alergiami, należy je leczyć tak samo – ścisłą dietą eliminacyjną. Gluten należy traktować jako substancję niebezpieczną, której należy unikać. Każde przypadkowe spożycie glutenu może skutkować uszkodzeniami wewnętrznymi, które kumulują się z biegiem czasu. Zjedzenie glutenu niekiedy wywołuje objawy zauważalne po paru godzinach lub następnego dnia. Mogą to być biegunka, ból brzucha, wymioty, wysypka, nudności, bóle głowy, a nawet zaburzenia zachowania. Niestety niektórzy ludzie nie mają żadnych objawów zewnętrznych, a mimo to dochodzi do uszkodzenia organizmu.

Ponieważ w przedszkolu / szkole jada się posiłki, a w klasach, na wycieczkach i na boisku rówieśnicy częstują się przysmakami, proszę o zachowanie czujności, aby pomóc temu uczniowi uniknąć krzywdy. To wymaga czujności i sprawdzania za każdym razem etykiety na każdym produkcie spożywczym. Jeśli nie jest możliwe sprawdzenie listy składników, nie oferuj dziecku produktu. W Polsce i w Unii Europejskiej etykieta musi dokładnie określać alergeny, w tym gluten.

Szukaj na etykiecie następujących słów:

- pszenica (w tym semolina, bulgur, kamut, orkisz, kasza manna)
- jęczmień (często w postaci ekstraktu lub słodu)
- żyto
- pszenżyto

- zboża
- płatki zbożowe
- pęczak
- owies

Jeśli widzisz którykolwiek z tych składników na liście lub w uwagach jest ostrzeżenie: „Może zawierać”, „W zakładzie używane są ...” – ten produkt nie jest bezpieczny.

Gluten, szczególnie pochodzący z pszenicy, jest bardzo powszechny w cukierkach, batonikach, gofrach, wypiekach, ciastkach. W praktyce jest obecny w prawie wszystkich przekąskach i słodyczach, a także w parówkach, szynce, keczupie itd. Nigdy nie pozwalaj, aby uczeń spożywał w przedszkolu / szkole żywność przygotowaną przez innego rodzica lub członka personelu.

Byłabym bardzo wdzięczna za wcześniejsze powiadomienie, jeśli zaplanujesz świętowanie przy stole, np. Tłusty Czwartek, urodzinki, klasową wigilię, wycieczkę do piekarni lub jakiegokolwiek wydarzenie, które może się wiązać z jedzeniem. Kiedy będę wiedziała o tym wcześniej, mogę umówić się na spotkanie i omówić z Tobą szczegóły. Mogę też z wyprzedzeniem coś upiec dla całej grupy lub zamówić bezpieczny zamiennik przez Internet.

Chciałabym również zostawić w bezpiecznym miejscu, pod Twoją ręką (biurko w klasie, pokój nauczycielski), pudełko z bezglutenowymi słodyczami dla mojego dziecka. Dzięki temu podczas niespodziewanych poczęstunków ono nie będzie się czuło pominięte.

Ta choroba sprawia, że lęk, izolacja społeczna i uczucie depresji są dość powszechne. Możemy wspólnie uchronić moje dziecko przed tymi emocjami i konsekwencjami. Będę za to bardzo

wdzięczna.

Planując swoje zajęcia lub wykorzystując produkty spożywcze na lekcjach (np. podczas warsztatów kulinarnych), proszę weź pod uwagę:

- Niektóre materiały, takie jak ciastolina, masa solna, mąka – mogą zawierać gluten. Choć gluten trzeba zjeść, żeby wyrządzić szkodę, dzieci będą dotykać ust, lizać palcami lub dotykać innych przedmiotów, takich jak ołówki, które następnie trafiają do ust.
- Stoły mogą zostać zanieczyszczone podczas takich zajęć, a następnie wykorzystane do posiłku. Dlatego zadbaj proszę, by zostały umyte przed jedzeniem.
- Na zajęciach kulinarnych zawsze bezpieczne są świeże owoce i warzywa, ale jeśli planujesz pieczenie ciasteczek, chętnie omówię z Tobą bezpieczne składniki i sposób postępowania.
- Wizyta w piekarni lub w pizzerii wiąże się dla dziecka z celiakią z poczuciem inności, izolacji, dyskryminacji. Jeśli to możliwe, zaplanuj proszę inne wycieczki, chętnie pomogę w wyborze i organizacji.
- W Polsce jest kilka ośrodków i pensjonatów, które są profesjonalnie przygotowane do żywienia dzieci na diecie bezglutenowej – tam można zorganizować atrakcyjną dla wszystkich zieloną szkołę czy wycieczkę.
- Może się zdarzyć, że moje dziecko będzie musiało nagle, bez uprzedzenia, wyjść do łazienki. Proszę o zrozumienie i delikatność.
- Być może moje dziecko będzie musiało powiedzieć Ci coś na osobności. Proszę o pomoc, by nie czuło się zakłopotane.

Będę wdzięczna za taktowne podejście do mojego dziecka i do tematu celiakii i diety bezglutenowej, by nie czuło się naznaczone, stygmatyzowane. Jeśli to możliwe, chętnie przyjdę na spotkanie z grupą/klasą i opowiem dzieciom o dietach eliminacyjnych.

Proszę, nigdy nie bagatelizuj tej diagnozy wobec mojego dziecka lub innych osób w klasie. To jest choroba na całe życie, nie ma na nią lekarstwa.

Dziękuję za zrozumienie, za gotowość współpracy i za chęć wspierania mojego dziecka. W każdej chwili możesz skontaktować się ze mną, by wyjaśnić wątpliwości.

Proszę o wykonanie kopii tego listu i przekazanie go każdej osobie dorosłej w szkole, która może mieć pod opieką moje dziecko (światlica, jadalnia, biblioteka, kuchnia, pedagog, psycholog, zajęcia dodatkowe). Upewnij się również, że w razie zastępstwa w dokumentach znajduje się kopia tego listu.

Więcej wskazówek i informacji znajdziesz na stronie: [www.bezglutenowamama.pl](http://www.bezglutenowamama.pl)

Oto moje dane kontaktowe:

Imię i nazwisko: .....

Telefon domowy: .....

Komórka: .....

Telefon służbowy: .....

Adres email: .....