

Η ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Ο ρόλος του Γονέα-Κηδεμόνα

Αν το παιδί σας διαγνώστηκε πρόσφατα με Κοιλιοκάκη ή πρόκειται να ξεκινήσει τη σχολική χρονιά, το πρώτο βήμα είναι να έρθετε σε επικοινωνία με το σχολείο και να συζητήσετε πως θα διαχειριστείτε την κατάσταση.

- **Κανονίστε μία συνάντηση με το σχολείο:**

Κατόπιν συνεννόησης, είναι σημαντικό το σχολείο να προσφέρει κατάλληλη στήριξη και να ενημερώνει όλους όσους συμμετέχουν στην φροντίδα του παιδιού σας, δηλαδή τους εκπαιδευτικούς, το βοηθητικό προσωπικό και την εταιρεία που προμηθεύει το φαγητό (αν υπάρχει).

**Κατεβάστε την επιστολή προς την Διεύθυνση του
σχολείου**





Τι να συζητήσετε με τον/την εκπαιδευτικό:

- Εξηγήστε τι είναι η Κοιλιοκάκη και πόσο σημαντικό είναι για το παιδί να ακολουθεί μία διατροφή χωρίς γλουτένη.
- Επισημάνετε ότι η Κοιλιοκάκη δεν είναι αλλεργία και δεν προκαλεί αναφυλακτική αντίδραση.
- Εξηγήστε τι θα συμβεί στο παιδί σας εάν καταναλώσει γλουτένη κατά λάθος, έτσι ώστε να είναι ενήμεροι για το τι θα ακολουθήσει.
- Διευκρινίστε ποια φαγητά είναι κατάλληλα για μία διατροφή χωρίς γλουτένη και ποια φαγητά πρέπει να αποφεύγονται.
- Ενημερώστε τον/την εκπαιδευτικό για το τι σημαίνει επιμόλυνση. Στην περίπτωση που τα παιδιά τρώνε μαζί μεσημεριανό, είναι απαραίτητο ο/η εκπαιδευτικός να δημιουργήσει ένα ασφαλές περιβάλλον για το παιδί (Για παράδειγμα εξηγήστε τους τον κατάλληλο τρόπο για να ζεστάνει το παιδί το φαγητό του). Επίσης εξηγήστε ότι θα ήταν καλό να πει στους συμμαθητές του παιδιού σας να μην έρχονται σε επαφή με το φαγητό του παιδιού σας για να το προστατέψουν. Επισημάνετε ότι το παιδί δε χρειάζεται να αποκλειστεί από τα υπόλοιπα παιδιά την ώρα του φαγητού. Με σωστή ενημέρωση όλα μπορούν να κυλούν ομαλά.
- Συζητήστε τι είδους ανάγκες θα προκύψουν για το παιδί σας σε περίπτωση εκδρομής.

Ο ρόλος του Σχολείου

Εάν στο σχολείο σας έχετε παιδιά που πάσχουν από κοιλιόκακη, είναι σημαντικό να γνωρίζετε την κατάστασή τους και πως μπορείτε να τους στηρίξετε στην σχολική τους ζωή.

- Τα παιδιά με Κοιλιόκακη δεν θα πρέπει να αποκλείονται από δραστηριότητες του σχολείου.
- Η σωστή συνεργασία του σχολείου με τους γονείς, τους δασκάλους και τις εταιρείες που προμηθεύουν το φαγητό μπορεί να δημιουργήσει ένα κατάλληλο σχολικό περιβάλλον για ένα παιδί που πάσχει από κοιλιόκακη.
- Ενημερωθείτε για το τι είναι Κοιλιόκακη.

Η Κοιλιόκακη είναι μία νόσος που χαρακτηρίζεται από βλάβη του βλεννογόνου του λεπτού εντέρου. Η Κοιλιόκακη είναι συχνή νόσος και έρευνες δείχνουν ότι το ποσοστό εμφάνισής της κατά μέσο όρο είναι 2-3 στους 100.

- Εάν το σχολείο σας συνεργάζεται με εταιρεία που προμηθεύει το φαγητό, είναι αναγκαίο να τους ενημερώσετε για το πρόγραμμα **“Safe Plate-Gluten Free”** της Ελληνικής Εταιρείας Κοιλιοκάκης ώστε να εκπαιδευτούν κατάλληλα για να παρέχουν ασφαλή γεύματα.
- Να θυμόμαστε ότι χρειάζεται να υπάρχει οργάνωση στην περίπτωση εκδρομών. Επικοινωνήστε με τους γονείς για να φτιάξετε ένα πλάνο για το καλύτερο αποτέλεσμα.

Μερικές συμβουλές για την κουζίνα ή το κυλικείο του σχολείου (αν υπάρχει)



Το να φροντίζετε τη διατροφή ενός παιδιού που πάσχει από Κοιλιοκάκη μπορεί πραγματικά να του αλλάξει την καθημερινότητα.

- Αποθηκεύστε τα προϊόντα χωρίς γλουτένη και τα προϊόντα με γλουτένη σε διαφορετικά σημεία.
- Αποθηκεύστε τα προϊόντα με γλουτένη κάτω από τα προϊόντα χωρίς γλουτένη.
- Επιλέξτε προϊόντα που από τη φύση τους είναι χωρίς γλουτένη.



- Ελέγξτε τα συστατικά προϊόντων για να δείτε αν περιέχουν γλουτένη (για παράδειγμα σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη και βρώμη) και αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε προϊόντα που τονίζουν ότι «ενδέχεται να περιέχουν ίχνη γλουτένης». Πάντα ελέγχετε τα συστατικά των προϊόντων.
- Σιγουρευτείτε ότι όλα τα προϊόντα έχουν ετικέτες για να είναι εύκολα αναγνωρίσιμα.
- Καθαρίστε τα χέρια, τα μαχαιροπίρουνα και τον εξοπλισμό για να αποφύγετε την επιμόλυνση.
- Κρατήστε τα καθαρά και τα χρησιμοποιημένα σκεύη σε ξεχωριστά σημεία για να αποφύγετε την επιμόλυνση.
- Μπορείτε είτε να καθαρίζετε πολύ καλά τον κοινό εξοπλισμό πριν μαγειρέψετε φαγητό χωρίς γλουτένη είτε να έχετε ξεχωριστά σκεύη.



Πως αποφεύγουμε την επιμόλυνση:

- Όταν θέλουμε να βράσουμε κάτι χρησιμοποιούμε καθαρό νερό.
- Όταν θέλουμε να τηγανίσουμε κάτι χρησιμοποιούμε καθαρό τηγάνι και καθαρό λάδι.
- Όταν θέλουμε να ψήσουμε κάτι είναι καλό είτε να έχουμε ένα μέρος της ψησταριάς που να το χρησιμοποιούμε μόνο για ψήσιμο φαγητού χωρίς γλουτένη, είτε να έχουμε μία ψησταριά μόνο για αυτόν τον σκοπό.
- Όταν θέλουμε να ψήσουμε κάτι σε τοστέρια είναι καλό να χρησιμοποιούμε μία συγκεκριμένη τοστέρια που θα χρησιμοποιείται για φαγητό χωρίς γλουτένη.
- Όταν θέλουμε να κόψουμε κάτι χρησιμοποιούμε καθαρά μαχαίρια και πάγκους.
- Όταν θέλουμε να ψήσουμε κάτι στον φούρνο τοποθετούμε το φαγητό πάνω σε καθαρά ταψιά ψησίματος και αποφεύγουμε το ψήσιμο στον αέρα.



Για περισσότερες πληροφορίες και
συμβουλές επικοινωνήστε με την
Ελληνική Εταιρεία Κοιλιοκάκης

www.koiliokaki.com

info@koiliokaki.com

social media:

Ελληνική Εταιρεία Κοιλιοκάκης

