



הרצליה עיר בריאה לילדים

רגישות לגלוטן



מהו גלוטן?

מרכיב חלבוני הנמצא בדגנים מסוימים ומעורר רגישות במערכת העיכול אצל הרגישים לגלוטן

אילו מזונות מכילים גלוטן?

חיטה + שעורה + שיפון + שיבולת שועל*

אסור! לחם, פיתות, לחמניות, קרקרים, ביסקוויטים, וופלים, דגני בוקר, עוגות, בורקסים, בצקים למיניהם וכל סוגי הפסטות

מותר: אורז, תירס, תפוחי אדמה, קמח ללא גלוטן, ירקות, קטניות, ביצים, פירות, חלב ומוצרי חלב, בשר ומוצרי בשר, חטיפים וממתקים*, שמנים, ביצים, שתייה, תבלינים*

*המזון אינו מכיל גלוטן אך ייתכן ובתהליך העיבוד במפעל יש חשיפה לגלוטן. יש לוודא זאת בתווית המזון

חשוב גלוטן נמצא במזונות מיוצרים ומעובדים רבים, לכן יש לבדוק במשנה זהירות טרם השימוש במוצרים כגון: תבלינים, רוטב סויה, אבקות מרק, חטיפים שונים וממתקים

ביטויי הרגישות האפשריים במקרה של חשיפה לגלוטן:

+ מערכת העיכול – כאבי בטן, שלשולים, הקאות
+ כאבי ראש

המלצות בפעילויות כיתתיות, כגון ימי הולדת וחגים:

- + יש לעדכן את הורי הילד לגבי התפריט הניתן בגן על מנת שיוכלו להיערך בחלופות מתאימות
- + מומלץ להתייעץ עם הורי הילד בתחילת השנה לגבי סוג הממתקים/החטיפים המותרים ולתעדף ממתקים אלו על פני אחרים
- + כאשר מחלקים לילדי הכיתה/הגן עוגה, יש להודיע על כך להורי הילד מראש, על מנת שיוכלו לשלוח תחליף ללא גלוטן
- + יש להגיש את החטיפים בצלחות נפרדות, שכן חטיפים שלא מכילים גלוטן הבאים במגע עם חטיפים המכילים גלוטן, הופכים גם הם לאסורים
- + ניתן לקבל הדרכה פרטנית מיחידת הבריאות העירונית

הקפדה על דיאטת נטולת גלוטן מאפשרת שמירה על בריאות תקינה

לפרטים נוספים: יחידת הבריאות העירונית

טל': 09-9705206/107 עדי חמו | הדס לרר | סימה צוק רם