

Smjernice za celijakiju u vrtićima i školama

Udruga CeliVita – Život s celijakijom, 2024.



Svrha dokumenta

Svrha ovog dokumenta je **dati roditeljima i odgojno-obrazovnim djelatnicima osnovne smjernice u slučaju pojave celijakije kod nekog od djeteta predškolskog ili osnovnoškolskog uzrasta :**

- Kako postupiti i kome se obratiti u vrtiću/školi
- Koji su osnovni principi prehrane bez glutena
- Koje su posebne odgojno-obrazovne potrebe djece s celijakijom
- Koji su dostupni izvori znanja

O Nama

Udruga CeliVita-Život s celijakijom djeluje od 2014. godine s ciljem zaštite zdravlja i poboljšanja kvalitete života osoba s celijakijom i njihovih obitelji. Posebnu pažnju tijekom svog djelovanja usmjerili smo na osiguravanje inkluzivnog okruženja za djecu s celijakijom, sve s ciljem zaštite njihovog fizičkog i mentalnog zdravlja.

VIŠE O NAMA MOŽETE SAZNATI NA:

KONTAKT ZA ZAGREB:
zivotselijakijom@gmail.com
099 84 78 865

KONTAKT ZA OSIJEK:
celivita.osijek@gmail.com
098 9378168

REGISTAR BEZGLUTENSKIH PROIZVODA:

<https://bezglutena.celivita.hr/>

 **CeliVita-Living**
with coeliac disease
 **www.celivita.hr**
 **udrugacelivita**
 **CeliVita - život s celijakijom**



O Celijakiji

Celijakija je doživotna autoimuna sistemska bolest, što znači da pogađa cijeli organizam. Uvjetovana je unosom glutena, a javlja se kod osoba koje za to imaju genetsku predispoziciju, uz nepoznate okolišne čimbenike koji su okidač za aktivaciju bolesti. Zovu je još i "kameleonska bolest" jer se može manifestirati različitim simptomima, ali isto tako oni mogu i izostati. Jedini lijek za celijakiju je pridržavanje stroge prehrane bez glutena, a neliječena celijakija vodi do brojnih komplikacija bolesti, malignih i nemalighnih.

Kako postupiti i kome se obratiti u vrtiću/školi po postavljanju dijagnoze

Po postavljanju dijagnoze celijakije kod djeteta preporučamo da informaciju o dobivenoj dijagnozi, uz liječničku dokumentaciju i ove Smjernice, svakako podijelite:

U vrtiću

- s odgajateljem i zdravstvenim voditeljem, ako vrtić ima zdravstvenog voditelja, koji informaciju trebaju obavezno proslijediti ravnatelju vrtića.

U školi

- s učiteljem odnosno razrednikom, koji informaciju treba obavezno proslijediti ravnatelju škole. Dodatno, u prvoj prilici informaciju je poželjno podijeliti i s liječnikom školske medicine nadležnim za dotičnu školu/razred.

Osim ravnatelja, **informaciju trebaju dobiti i stručne službe vrtića/škole, psiholog i pedagog**, kao dionici skrbi za djecu s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama, što su i djeca s celijakijom.

Ravnatelj vrtića ili škole obavijestit će nadležni ured osnivača, s ciljem dogovora oko organizacije bezglutenskih obroka. Prema našim saznanjima, Osijek je jedini grad u Hrvatskoj koji osigurava dostavu sigurnih bezglutenskih obroka osnovnoškolskoj djeci na području grada.

Važno je napomenuti da su djeca s celijakijom **djeca s posebnim prehrambenim potrebama i posebnim odgojno-obrazovnim potrebama** te da je **uvažavanje njihovih potreba ključno za očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja te djece.**

Jedini lijek za celijakiju je stroga doživotna prehrana bez glutena, koja je zahtjevna jer se radi svojih svojstava gluten vrlo često koristi u prehrambenoj i kozmetičkoj industriji. Ponekad, iako gluten nije direktni sastojak hrane, u hranu može dospjeti slučajnom križnom kontaminacijom. Osim izazova pri

odabiru namirnica prikladnih u takvoj prehrani, izazov je i sama priprema hrane, kako ne bi došlo do križne kontaminacije glutenom.

U nastavku ćemo navesti moguće modele organizacije prehrane za dijete s celijakijom u vrtiću ili školi:

Postojeći modeli organizacije bezglutenskih obroka za djecu s celijakijom u vrtiću i školi

Ovisno o uvjetima tj. tehničkim i ljudskim kapacitetima, kao i podršci osnivača, vrtići i škole pribjegavaju različitim modelima organizacije prehrane za djecu s celijakijom.

Važno je naglasiti da pritisak roditelja na ravnatelja neće uvijek rezultirati sigurnim obrokom. Ravnatelje i stručne službe je potrebno dobro informirati te njima prepustiti odluku koju će donijeti u skladu s mogućnostima. Za pripremu sigurnog bezglutenskog obroka u prvom redu potrebno je znanje, zatim dobra organizacija i tehnički uvjeti.

Mogući modeli prehrane bez glutena su:

- Dijete ne jede u vrtiću/školi
- Dijete donosi hranu u vrtić/školu gdje je konzumira direktno iz ambalaže, uz uvjet da je ona zapakirana i deklarirana
- Za dijete se kuha u vrtićkoj/školskoj kuhinji u kojoj se kuha i hrana za ostala djecu
- Djetetu se doprema siguran bezglutenski obrok od strane vanjskog dobavljača koji ima uvjete za pripremu takvog obroka

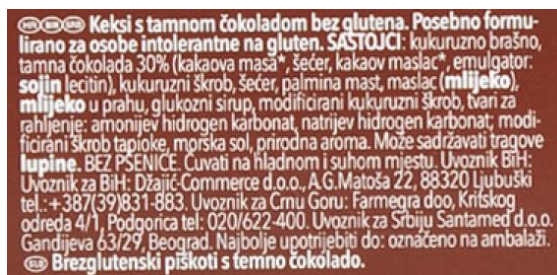
U nastavku ćemo govoriti o osnovnim principima nabave, pripreme i posluživanja hrane bez glutena.

Opće smjernice za pripremu hrane bez glutena

Bezglutenski obrok

Priprema bezglutenskog obroka podrazumijeva korištenje namirnica bez glutena, pripremu u bezglutenskim uvjetima, izbjegavanje križne kontaminacije glutenom u svakom koraku od skladištenja, transporta, pripreme do posluživanja.

Čitanje deklaracija proizvoda



Slika 1. primjer deklaracije bezglutenskog proizvoda

Pri odabiru namirnica, čitanje deklaracija je izrazito važno. Ako je gluten dio sastojaka proizvoda, to će biti istaknuto na deklaraciji. Na deklaraciji može biti istaknuto „može sadržavati tragove glutena“ što se odnosi na hranu koja nema gluten u sastojcima, ali može biti križno kontaminirana glutenom. Na deklaraciji također može biti istaknuta oznaka „bez glutena“ ili znak prekriženog klasa što nam govori da je proizvod siguran za oboljele. Oznaka „bez glutena“ ne smije stajati na hrani koja prirodno ne sadrži gluten. Tragove glutena koji u hranu dospjevaju križnom kontaminacijom proizvođač nije obvezan navesti na deklaraciji. Zbog toga kod hrane na čijoj deklaraciji nije navedeno niti da sadrži niti da ne sadrži gluten nije jasno je li ona sigurna za oboljele ili ne.

Izvori glutena

Izvori glutena u hrani su pšenica, raž, ječam, sve žitarice nastale njihovim križanjem i proizvodi od navedenih žitarica.

Odabir namirnica bez glutena

Prema informacijama koje nose ili ne nose na deklaraciji, hranu možemo podijeliti u četiri skupine:

1. **Hrana koja prirodno ne sadrži gluten i koja ima nizak rizik kontaminacije glutenom.** Takva hrana ne smije nositi oznaku bez glutena jer se to podrazumijeva. U tu skupinu pripadaju svježe voće, svježe povrće, svježe meso i riba, jaja, jednostavni mliječni proizvodi kao što su mlijeko, fermentirani mliječni proizvodi, sir, ulja i masti. Ta hrana je sigurna za oboljele.
2. **Hrana koja nosi oznaku „bez glutena“ ili znak prekriženog klasa.** Ta hrana je sigurna za oboljele.
3. **Hrana koja gluten sadrži među sastojcima** i kao takav je istaknut na deklaraciji te hrana koja nosi oznaku „može sadržavati tragove glutena“ nije prikladna za oboljele.
4. **Hrana koja na deklaraciji nema naznačen gluten među sastojcima ni oznaku „bez glutena“.** Takva hrana može biti sigurna za osobe s celijakijom, ali može i sadržavati tragove glutena koji nisu dio sastojaka i kao takve ih proizvođač nije dužan navesti na deklaraciji. Tragovi glutena smetaju osobama s celijakijom i takva hrana im nije prikladna. Za ovu skupinu nije moguće utvrditi je li hrana sigurna bez kontaktiranja proizvođača ili konzultiranja Registra bezglutenskih proizvoda. Potrebno je provjeriti svaki proizvod (npr. ako jedna čokolada određenog proizvođača ne sadrži gluten ni u tragovima to ne znači da čokolada drugog proizvođača također ne sadrži gluten.)

Izvor sigurnih bezglutenskih proizvoda na Hrvatskom tržištu je Registar bezglutenskih proizvoda (<https://bezglutena.celivita.hr/>)

Za odabir sigurnih namirnica može poslužiti i tablica koja se nalazi u **Prilogu 1**.

Certificirane namirnice

Osim oznake „bez glutena“ i znaka prekrštenog klasa, proizvodi mogu nositi i AOECS certifikat (slika u nastavku). Prepoznamo ga po karakterističnom znaku prekrštenog klasa ispod kojeg se nalaze slova i brojke. Certificirane namirnice nude dodatnu dozu sigurnosti. **Namirnice za koje postoji visok rizik od kontaminacije glutenom trebale bi se koristiti samo ako imaju AOECS certifikat (sa znakom prekrštenog klasa, slovima i brojkama). To su bezglutenska brašna i mješavine, zob i proizvodi od zobi, bezglutenske žitarice i proizvodi od bezglutenskih žitarica.**



SI-123-123

Slika 2. AOECS znak prekrštenog klasa

Kupnja i transport

Potrebno je voditi računa o tome da hrana koja ne sadrži gluten **može biti kontaminirana prilikom kupovine ili transporta**. Prilikom kupnje pregledajte proizvod. Ako je ambalaža kompromitirana takav proizvod se ne može smatrati sigurnim. Do kontaminacije može doći i prilikom rukovanja proizvodima od strane radnika u trgovini. Na primjer, ako se salama reže na mesoreznici gdje se rezala salama koja sadrži gluten ili ako mesar stavi meso na površinu na kojoj je prije bilo panirano meso i slični primjeri. Također, potrebno je paziti da prilikom transporta glutenske i bezglutenske namirnice ne dođu u kontakt koji može rezultirati križnom kontaminacijom.

Skladištenje

Kad bezglutenske namirnice dođu do kuhinje treba se potruditi da ostanu sigurne. U skladišnom prostoru potrebno je napraviti mjesto za bezglutenske namirnice na kojem neće stajati glutenske. **Glutenska i bezglutenska hrana moraju biti strogo odvojene**. Bezglutenske namirnice je dobro stavljati u spremnike koji se mogu zatvoriti. Bezglutenske zone i spremnike je dobro posebno označiti. Skladišno mjesto ne smije biti negdje gdje lete mrvice kruha ili čestice brašna. Bezglutenska hrana se uvijek stavlja na police iznad glutenske. Voditi računa o tome da se putevi glutenskih i bezglutenskih namirnica prilikom prijenosa u skladište i iz skladišta do kuhinje ne sijeku. Navedene smjernice se odnose na sve proizvode koji će se koristiti za pripremu bezglutenskog obroka (jednako je važno voditi računa da ne dođe do kontaminacije bezglutenskog kruha kao i svježeg mesa ili povrća koje će se koristiti za pripremu bezglutenskog obroka).

Priprema

Kod pripreme obroka idealno bi bilo imati odvojen prostor u kojem će se pripremati samo bezglutenski obroci. To nije uvijek moguće pa se priprema može odvojiti vremenski. U praksi to izgleda tako da se u dekontaminiranoj kuhinji prvo priprema bezglutenski obrok, a nakon toga se priprema ostalo. Potrebno je imati posebno posuđe i pribor za pripremu bezglutenskih obroka koji se ne koriste za glutenske obroke. Daske za rezanje, cjedila, sva drvena pomagala, oštećeno posuđe i sva pomagala koja se ne mogu dobro oprati, ne mogu se koristiti za pripremu glutenskih i bezglutenskih obroka. Ne mogu se koristiti isti mikser, toster, sjeckalica, friteza i ostali aparati koji su u direktnom kontaktu s glutenskim namirnicama. Pećnicu treba dekontaminirati prije pripreme bezglutenskog obroka. Ne možete koristiti isto ulje u kojem su se pržile glutenske namirnice ili vodu u kojoj se kuhala glutenska tjestenina. Preporuka je označiti

pribor i pomagala koja se koriste isključivo za pripremu bezglutenskih obroka kako bi bili prepoznatljivi i kako bi korisnika podsjećali na povećan oprez prilikom pripreme. Važno je da se takav pribor čuva na različitim mjestima kako bi se izbjegla mogućnost križne kontaminacije glutenom.



Slika 3. označavanje posuđa koje se koristi isključivo za pripremu bezglutenske hrane

Posluživanje

Kontaminacija glutenom može se dogoditi prilikom posluživanja bezglutenske hrane i hrane koja sadrži gluten. Prilikom transporta spremnici s bezglutenskom hranom moraju biti čvrsto zatvoreni. Hranu je potrebno poslužiti odvojeno. Bezglutensku hranu bi trebalo označiti kako ne bi došlo do zabune. Švedski stol s glutenskom i bezglutenskom hranom nije prihvatljiv. Površina na koju se servira bezglutenski obrok mora biti dekontaminirana. Keramički i metalni pribor, tanjuri i posude ne moraju se koristiti isključivo za bezglutensku hranu, ali moraju biti dobro oprani. Pribor i posuđe se može prati u perilici posuđa, bitno je samo napraviti naknadni pregled kako ne bi zaostali dijelovi tjestenine ili druge glutenske hrane. Osobe koje jedu bezglutensku hranu mogu biti za istim stolom kao i osobe koje jedu glutensku. Bitno je samo da su osobe koje jedu glutensku hranu prilagode ponašanje u smjeru izbjegavanja kontaminacije (ne smiju mrviti kruh u blizini, probavati nešto iz bezglutenskog tanjura, dizati glutensko jelo iznad bezglutenskog, grabiti glutensku hranu preko bezglutenskog tanjura i slično).

Posebne odgojno-obrazovne potrebe djece s celijakijom i važnost inkluzije

Djeca s celijakijom su **djeca s posebnim prehrambenim potrebama, ali i posebnim odgojno-obrazovnim potrebama**, kao i sva djeca sa kroničnim oboljenjima.



Iako različita, **djeca s celijakijom moraju biti ravnopravna. To je nužan preduvjet za prihvaćanje bolesti i pridržavanje stroge i vrlo izazovne prehrane bez glutena kao jedinog lijeka za bolest.**

Ravnopravnost postizemo u inkluzivnom okruženju, prakticirajući inkluzivne prakse. Da bi postigli veću inkluzivnost, o posebnim prehrambenim i odgojno-obrazovnim potrebama djeteta s celijakijom potrebno je informirati odgojno-obrazovne djelatnike, roditelje, ali i djecu u okruženju.

U inkluzivnom odgoju i obrazovanju djeci iz marginaliziranih društvenih skupina se pristupa **HOLISTIČKI**. To znači da se djetetu pristupa kao nositelju prava na njegu, zaštitu, odgoj i obrazovanje koji zajedničkim, cjelovitim i međusobno nedjeljivim učinkom pridonose cjelokupnoj kvaliteti njihovog života, poštujući individualne, socijalne i razvojne različitosti djece (Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, 2015), pa i one koje djecu dovode u nepovoljniji položaj u odnosu na većinu njihovih vršnjaka. **ZAŠTO JE TO VAŽNO:** Time se prevladava identificiranje djeteta sa samo jednim identitetom ili dijelom njegovog identiteta (ono koje društvo najviše uočava) i zanemarivanje njegove višestrukosti (Izvor: Osnove inkluzivne pedagogije, Dejana Boulet).

Primjeri inkluzivnih praksi u odgojno-obrazovnom sustavu koje dovode do uključivanja djeteta s celijakijom, a koje možemo lako postići dobrom organizacijom i znanjem:

Proslave

Planirajte unaprijed rođendanske proslave ili ostala slavlja u grupi ili razredu. Upoznajte roditelje na roditeljskom sastanku o posebnim prehrambenim potrebama djeteta s celijakijom i zamolite ih da, ukoliko u posebnim prilikama donose zapakiranu hranu u vrtić ili školu, ponesu i neku sigurnu grickalicu za dijete s celijakijom. U tome će im poslužiti Registar bezglutenskih proizvoda (bezglutena.celivita.hr). Također, kod takvih vrsta namirnica (slatkiši, grickalice), preporučljivo je da se uzimaju oni sa znakom prekrštenog klasa ili oznakom „bez glutena“.

Izvanučionička nastava

Preporuča se da se kod planiranja godišnjeg kurikulumu i plana rada, u što ulazi i planiranje izvanučioničke nastave, vrtićkih izleta ili programa „djeca u prirodi“, uzmu u obzir posebne odgojno-obrazovne i posebne prehrambene potrebe djeteta s celijakijom. U izvanučioničku nastavu ubrajaju se: školski izleti, školske ekskurzije, terenska nastava i škola u prirodi. Svakako treba izbjegavati mjesta tj. lokacije koje nude aktivnosti u kojima djeca s celijakijom nikako ne smiju sudjelovati, a to su ulazak u mlinice i izradu tijesta od glutenskog brašna. Što se tiče organizacije prehrane tijekom izvanučioničke nastave, vrtićkog izleta ili nekog drugog programa koji se održava van vrtića, iako se brojni ugostitelji, pogotovo oni koji redovito primaju djecu u okviru ovakvih programa, izjašnjavaju da imaju mogućnost pripreme bezglutenskog obroka, opreza nikad dovoljno. Volja nije uvijek dovoljna, potrebna su znanja, kompetencije i tehnički uvjeti za pripremu sigurnog obroka, a o tome možete razgovarati direktno s voditeljem kuhinje ili voditeljem HACCP tima. U slučaju nemogućnosti pripreme obroka na licu mjesta, sigurnije je

ponijeti obrok za dijete, uz adekvatno pakiranje tj. pohranu tijekom putovanja.

Materijali

U odgojno-obrazovnom radu s djecom koja imaju celijakiju, **potrebno je voditi računa o materijalima koji se koriste.** Primjerice, neki plastelini i boje mogu sadržavati gluten, a tijekom igre ili rada s njima djeca ih mogu nehotice pojesti, čime ugrožavaju svoje zdravlje. Stoga treba pažljivo čitati deklaracije ili se raspitati kod proizvođača. Na tržištu postoje deklarirani plastelini „bez glutena“.

Također, treba izbjegavati aktivnosti kaširanja kod kojih se koristi pšenično brašno. Zanimljivo, iako bezglutenske mješavine brašna ne sadrže gluten (koji je prirodno ljepilo), s istima je moguće postići jednaki ishod u procesu kaširanja, stoga preporučamo korištenje bezglutenskih mješavina brašna (koje možete nabaviti u ljekarni).

Dani kruha

Dani kruha su jedna od onih manifestacija u kojima djeca s celijakijom mogu ostati izostavljena i postrani, posebice ako se planiraju aktivnosti koje uključuju rad s pšeničnim ili nekim drugim glutenskim brašnom i miješenje tijesta. Naime, već inhalacija glutenskog brašna koje se nalazi u zraku može dovesti do ulaska u probavni sustav i ugrožavanja zdravlja. Zato u takvim situacijama preporučamo da se koristi bezglutensko brašno. Što se tiče gotovih pečenih glutenskih proizvoda, opasnost predstavljaju mrvice, tj. kontaminacija okruženja u kojem boravi dijete s celijakijom mrvicama, jer ih dijete s celijakijom slučajno može progutati.

Edukacija djece u okruženju

Senzibilizacija djece u okruženju, demistifikacija pojma „celijakija“ ili „gluten“ već od najranije dobi, uz poticanje podržavajućih ponašanja kod djece, pokazala se vrlo korisnom i poželjnom te **rezultira sigurnijim i uključivim okruženjem u kojem se**

dijete osjeća sigurno i dobro sa svojom bolešću te se lakše pridržava svoje stroge prehrane bez glutena.

U tu svrhu, Udruga CeliVita-Život s celijakijom je izdala priručnike za djecu predškolske dobi te „nižih“ i „viših“ razreda osnovne škole, a ovisno o mogućnostima te na poziv roditelja ili djelatnika vrtića/škole provodi i Satove svjesnosti o celijakiji u vrtičkim skupinama i razredima koja pohađaju djeca s celijakijom.

ZAKLJUČNO:

Edukacija odgojno obrazovnih djelatnika, kuhinjskog osoblja i HACCP tima, roditelja i djece u okruženju, ključna je za povećanje inkluzivnosti i očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja djeteta s celijakijom. Već malim naporima, koji ne zahtijevaju financijska ulaganja, možemo napraviti velike pomake.

Korisni linkovi

Vodič za pripremu hrane bez glutena

<https://celivita.hr/wp-content/uploads/2022/03/CD-Skills-VODIC-ZA-PRIPREMU-HRANE-BEZ-GLUTENA-za-ugostitelje.pdf>

Poster-kritične točke kod pripreme i posluživanja bezglutenskog obroka

<https://celivita.hr/wp-content/uploads/2022/09/Poster-ugostitelji-2Poster.png>

Vodič za život s celijakijom

<https://celivita.hr/wp-content/uploads/2021/12/CD-Skills-Vodic-za-pacijente.pdf>

Registar bezglutenskih proizvoda

<https://bezglutena.celivita.hr/>

Internetski tečaj za oboljele

<https://celiacfacts-onlinecourses.eu/?lang=hr>

Službena stranica udruge

<https://celivita.hr/>

Edukacije koje provodi udruga CeliVita – Život s celijakijom-

- Celijakija i prehrana bez glutena za vrtiće i škole koji pripremaju topli obrok – namijenjeno kuhinjskom osoblju i HACCP timovima vrtića i škola
- Celijakija i prehrana bez glutena za škole koje nude mliječni obrok – namijenjeno kuhinjskom osoblju i HACCP timovima škola
- Inkluzija djece s celijakijom – namijenjeno odgojno obrazovnim djelatnicima
- Sat svjesnosti o celijakiji – namijenjeno djeci i odgojno obrazovnim djelatnicima
- Celijakija, bezglutenska prehrana i inkluzija djece i mladih s celijakijom – namijenjeno voditeljima i djelatnicima sportskih klubova

Više informacija o ishodima, ciljanim skupinama, načinu održavanja i trajanju edukacije možete pogledati na

<https://celivita.hr/wp-content/uploads/2024/08/Ponuda-edukacija.pdf>

ili

<https://celivita.hr/celivita-edukacije/>

Prilog 1. Tablica namirnica podijeljenih prema razini sigurnosti

SIGURNE	RIZIČNE	NESIGURNE
<ul style="list-style-type: none">• Označene znakom prekriženog klasa ili oznakom „Bez glutena”-proizvedeno u EU• Voće, povrće, meso, jaja, riba, mlijeko, sjemenke, orašasti plodovi, bezglutenske žitarice, sve NEPROCESUIRANO	<ul style="list-style-type: none">• Svi industrijski proizvodi• Konzervirana i smrznuta hrana• Mljevene i zatim pakirane bezglutenske žitarice, sjemenke ili orašasti plodovi• Industrijski pakirana zrna bezglutenskih žitarice, sjemenki i mahunarki	<ul style="list-style-type: none">• Pšenica, ječam, raž, pir, kamut, bulgur, kus kus, nedeklarirana zob• Industrijski proizvodi koji u svojoj deklaraciji navode kao sastav gluten• Industrijski proizvodi koji na deklaraciji navode moguće tragove glutena