

رسالة الى الهيئة الإدارية والتدريسية

نحن أولياء أمر الطالب/ة: _____ من الصف: _____ مدرسة: _____

لدى ابننا/ابنتنا حالة صحية خاصة تسمى "السيلياك"، وهو التهاب معوي ناجم عن الحساسية لمادة الجلوتين الموجودة في القمح، الشعير والجاودار.

تقع مسؤولية كبيرة على الأهالي والطواقم التدريسية على حد سواء في متابعة الحالة الصحية للطلاب ودعمهم في التأقلم مع حياتهم بوجود الحساسية لديهم، ولتحقيق المساواة مع الطلاب الآخرين. من هنا جاءت الحاجة بهذه الرسالة بالنسبة للطلاب السيلياكيين، وللوضعية الخاصة بابننا/ابنتنا.

الجلوتين يتواجد ليس فقط في الأطعمة التي من الواضح أنها تحتويه، مثل الخبز، البيتزا، البوريكس، المكعرونة وغيرها العديد، إنما أيضاً في الأطعمة التي في عملية تصنيعها تتم إضافة الجلوتين إليها لتحسين شكلها، نكهتها وقوامها. ومن الجدير ذكره أن غذاء يحتوي جلوتين، وإنما من استعمال أدوات وأواني قد لمست غذاء يحتوي على جلوتين أيضاً.

مع أن السيلياك و/أو حساسية القمح ليست من أنواع الحساسية التي تعرض صاحبها لخطر الاختناق الفجائي، لكن بالمقابل ممكن أن تسبب حالة من الإسهال والتقيؤ وأوجاع البطن عند تناول الأطعمة الممنوعة، واستناداً الى الأبحاث، على المدى البعيد قد تحدث إحدى هذه الأضرار: تأخر في نمو ونضوج العظام، الوزن، والطول -أعراض من هذا القبيل في غاية الأهمية لدى الأطفال. آلام معدة، إسهال، إمساك وانتفاخ. نقص في امتصاص الفيتامينات والمعادن، مثل: الحديد، فيتامينات B، فيتامين D والكلس. وهذا قد يؤدي الى فقر دم، ضعف، هزل، إرهاق، هشاشة عظام، مشاكل تركيز وذاكرة، سقوط الشعر. تأخر حركي وتأثير نفسي، التهابات جلدية، تقرحات وجروح في الفم، أورام في الجهاز الهضمي وأورام ليفاوية، التهابات مفاصل وغيرها



إن الاهتمام والانتباه لأدق التفاصيل هو أمر حاسم بالنسبة للطلاب السيلياكيين ويشمل العملية التعليمية، الفعاليات التربوية واللامنهجية. وبالتالي نتوقع منكم كمعلمين/ات تحمّل المسؤولية قدر استطاعتكم لتجنّب ابنا/ابنتنا من الشعور أنه/ا مختلف/ة عن الآخرين. خصوصاً. وأن الطالب السيلياكي يحتاج لمتابعة وتشجيع بسبب حالته الصحية.

مدير\ة المدرسة، معلميهما وكامل طاقمها وكوادرها،

نرجو منكم في جميع المناسبات التي تقام في إطار المدرسة وخارج إطار الاهتمام بالأمور التالية:

إحضار طعام مناسب لجميع الطلاب ومن ضمنهم الذين يعانون من السيلياك

تغليف وجبات طعام الطلاب السيلياكيين بلون مختلف مع وضع عليها علامات خاصة وبارزة لتفادي الخطأ.

في حال عدم التمكن من إيجاد بديل لغذاء خال من الجلوتين نرجو التواصل معنا (الأهل و/أو جمعية نيسان للاستشارة) لمتابعة الموضوع وتأمين غذاء خال من الجلوتين

إطلاع طلاب الصف على وضع الطالب الصحي الذي يعاني من السيلياك، لتفادي الخطأ في أعياد الميلاد وبذلك إعلام الأهل بلائحة تقديم الطعام الخالي من الجلوتين.



لتسهيل وتحسين جودة حياة الطالب/ة السيلياكي/ة، إليكُم النصائح التالية:

الابتعاد عن جميع الأغذية التي تحتوي على مادة الجلوتين بتركيز أكثر من 20 بيكوغم (PPM 20)، حسب معايير منظمة الغذاء العالمية.

الالتزام التام بأسلوب حياتي جديد خال من هذه الأغذية والاستعاضة عنها بالبدايل الموجودة على أساس الذرة، البطاطا، الأرز وغيرها، بصورة دائمة وكاملة.

قد تكون هناك حالات يخشى فيها حدوث "تلوث متبادل" أو ما يعرف بالتلوث "الثانوي" من بيئة الإنتاج، وبالتالي في حالة الشك، يوصى بعدم استهلاك المنتج!

المنتجات / الأغذية المسموحة:



من فئة الحبوب والنشويات

الأرز، البطاطا \ البطاطا الحلوة، الذرة
طحين الذرة \ طحين البطاطا \ طحين
الحمص، جميع المخبوزات المُعدة من
بدائل الطحين - مناقيش، أقراص
سبانخ، كعك بعجوة وغيرها

من فئة البروتينات

منتجات الحليب البيضاء قليلة الدسم (الانتباه الى أنواع الحليب التي
مصدرها الشوفان أو حبوب أخرى تحتوي على الجلوتين)، البيض
بجميع أشكاله.
اللحوم - يفضل اللحوم البيضاء (الدجاج، الحبش، السمك)، لحمة
العجل
البقوليات بأنواعها - حمص، ترمس، فاصوليا وغيرها

من فئة الخضار والفاكهة

كافة أنواع الخضار والفواكه مسموحة
بجميع أنواعها وبكافة أشكال التحضير،
أما الفواكه المجففة والمثلجة يجب
التأكد من إشارة "خالٍ من الجلوتين"



من فئة الدهون

المكسرات بجميع أنواعها- غير محمصة وبدون ملح مضاف،
الأفوكادو، الطحينة.
الزيوت بأنواعها - الكنولا، زيت الزيتون وغيرها من أنواع الزيوت.



رسالتنا هي أن نتكاتف ونتعاضد ويقوي بعضنا بعضا
لنؤمّن لأبنائنا بيئة مناسبة لجميع الطلاب، وبالتالي
لتحصيل علمي، تربوي، اجتماعي وأخلاقي لإنشاء جيل
متعلّم متحضّر قادر على النهوض في مجتمعنا.

نشكر إدارة المدرسة والطواقم التعليمية على
اهتمامكم وتعاونكم ونتمنى لكم الاستمرار في العمل
والعطاء.

الأم: _____ هاتف: _____
الأب: _____ هاتف: _____

للاستشارة، الاستفسار والتوجيه: جمعية نيسان