



Wycieczka i zielona szkoła dziecka z celiakią

Poradnik dla rodziców

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Dziecie Bezglutenowej

www.celiakia.pl

Bardzo często w rozmowach z rodzicami dowiadujemy się, że dzieci z celiakią nie uczestniczą w wyjazdach na zielone szkoły czy wycieczkach. „Przecież moja córka jest na diecie bezglutenowej, nie poradzi sobie”, „Nie mogę zaufać nikomu obcemu, mój syn jeszcze nigdy nie był dłużej poza domem”, „Co ona tam będzie jeść?”... Zdarzają się czternasto-, piętnastolatki z celiakią, które nie spędziły nawet kilku dni poza domem i nigdy nie wyjeżdżały na wycieczki z klasą.

Czy powinniśmy odbierać dzieciom przyjemność z wyjazdów z rówieśnikami tylko dlatego, że boimy się o ich dietę? Absolutnie nie. Szkolny wyjazd da się tak zaplanować, aby mógł w nim uczestniczyć młody bezglutenowiec. Jest to zadanie wykonalne, choć wymaga pracy rodziców dziecka oraz zrozumienia ze strony szkoły i ośrodka, w którym zaplanowany jest pobyt dzieci. Rodzice powinni zrobić wszystko, aby ich dziecko mogło wyjechać z rówieśnikami i nie czuć się inne, chore, „na dziwnej diecie”, która wyklucza je z życia klasowego. Mamy nadzieję, że niniejszy poradnik okaże się wsparciem w realizacji tego zadania.

A zatem jak się do tego zabrać? Oto sprawdzone odpowiedzi:

1. Jeśli np. zielona szkoła jest w fazie planów i nie wybrano jeszcze miejsca, w którym się odbędzie, warto spróbować zaproponować któryś z ośrodków z programu MENU BEZ GLUTENU, prowadzonego przez Stowarzyszenie (www.menubezglutenu.pl). Do MENU należy sporo ośrodków wypoczynkowych i pensjonatów przyjmujących grupy szkolne. Personel tych miejsc jest przeszkolony pod kątem przygotowywania bezglutenowych posiłków, więc gdyby się udało, sprawę mielibyśmy załatwioną – wystarczy odpowiednio wcześniej zgłosić w ośrodku, że przyjedzie dziecko na diecie bezglutenowej.
2. Jeśli miejsce jest już wybrane, musimy odpowiednio wcześniej skontaktować się z właścicielem lub menedżerem ośrodka i „wybadać teren” – zacząć od pytania, czy goszczono już w nim osoby na diecie bezglutenowej. Zdarza się, że jest to dla ośrodka zupełne novum. Jednak bezglutenowców jest w Polsce coraz więcej, więc najczęściej dowiadujemy się, że „tak, zdarzają się takie osoby”. Jest to dla nas optymistyczna informacja, choć nie może uśpić naszej czujności, bo to jeszcze nie koniec starań o zabezpieczenie diety dziecka.
3. Ważne jest, aby nie poprzestać na rozmowie z kierownictwem ośrodka, ale koniecznie poprosić o kontakt do osoby, która w nim gotuje. I z tą osobą ustalać wszelkie szczegóły. Z rozmowy z kucharzem/kucharką łatwo wywnioskujemy, jaką ma wiedzę na temat diety bezglutenowej. Znajomość zasad bezglutenowej kuchni jest przeróżna, warto jednak podkreślić, że zdecydowanie **częściej spotkamy się z życzliwością i chęcią współpracy, jeśli podczas rozmowy nie będziemy żądać, ale uprzejmie prosić. Nie ma nic gorszego, niż postawa „placę, więc wymagam”.** Warto o tym pamiętać.
4. Bez względu na to, jak bardzo jesteśmy zapewniani o wiedzy personelu kuchni – a tym bardziej jeśli dowiemy się, że dieta bezglutenowa jest dla kucharza nowością – powinniśmy przesać do ośrodka mailem kilka informacji i poprosić, żeby się z nimi zapoznały osoby, które przygotowują posiłki, a następnie za jakiś czas zadzwonić i o nich porozmawiać. Zachęcamy do skorzystania z materiałów Stowarzyszenia: *Zasady bezpiecznego przygotowywania posiłków bezglutenowych, Produkty dozwolone i zabronione, Wykaz produktów ze Znakiem Przekreślonego Kłosa* dostępnych na www.celiakia.pl.
5. Aby podkreślić wagę problemu, musimy opowiedzieć (krótko, ale obrazowo) o dolegliwościach dziecka po spożyciu glutenu. Nie straszmy, ale rzeczowo wyjaśnijmy, że w przypadku celiakii ważne są nie tylko bezpieczne bezglutenowe produkty do przygotowywania dań, ale także warunki ich przyrządzania – czysta patelnia, osobny garnek i deska, czysty nóż itd. Wyjaśnijmy, że w przypadku błędów personelu nasze dziecko będzie cierpieć. Pamiętajmy, że kucharze zwykle też są rodzicami, zrozumieją naszą troskę o zdrowie dziecka i będą się starać przygotowywać mu bezpieczne posiłki.
6. Aby ułatwić pracę kuchni, można porozmawiać o planowanym menu i przesać propozycje dań obiadowych naturalnie bezglutenowych, które nie wymagają specjalnych zamienników i mogą się znaleźć w jadłospisie całej grupy, np. zupa pomidorowa z ryżem zamiast makaronu (niezagęszczona mąką), pieczony kurczak i surówka. Takie przykładowe dania warto spisać i wysłać kuchni wraz z wyżej wymienionymi instrukcjami.
7. W przypadku bezglutenowych niejadków warto też przesać gotową listę z pomysłami na dania, które dziecko na pewno zje. Kucharz będzie nam wdzięczny, a dziecko zadowolone, że je to, co lubi.
8. Starajmy się nie wymagać od ośrodka zakupu wszystkich bezglutenowych zamienników – niech dziecko przywiezie swój chleb, makaron, bułkę tartą, płatki śniadaniowe czy müsli.

To bardzo ułatwi pracę kuchni, a my będziemy pewni, że nasza pociecha je chleb, który lubi.

9. Najwięcej błędów kuchnia może popełnić w przypadku przygotowywania bezglutenowych zastępników dań mącznych, więc warto poprosić o to, aby nasze dziecko jadło potrawy naturalnie bezglutenowe – zupy bez mącznych dodatków, mięso, warzywa, ziemniaki, ryż. Nie prosimy, aby specjalnie dla niego lepiono bezglutenowe pierogi czy pieczono ciasto. Zdarza się jednak, że kucharz bardzo chce usmażyć naszemu dziecku bezglutenowe naleśniki czy przygotować inny zastępnik tradycyjnego dania – podpowiedzmy, jak to zrobić, żeby danie się udało, ale przede wszystkim by było bezpieczne.
10. Możemy się też umówić, że część potraw dziecko przywiezie z domu – gotowe pulpety, pyzy czy inne danie, które w kuchni zostanie mu odgrzane.
11. Koniecznie pozostawmy do siebie kontakt, tak aby w razie jakichkolwiek wątpliwości kucharz mógł do nas zadzwonić. Sami nie narzucamy się przesadnie często, czasem po prostu trzeba zaufać osobom, które zajmują się naszym dzieckiem.
12. Młodzi bezglutenowcy zwykle doskonale znają zasady przygotowywania bezglutenowych potraw i związane z tym pułapki, warto więc dziecko uczyć, aby samo pilnowało diety i nie bało się pytać o dania, których nie jest pewne.
13. Jeśli mimo szczerych chęci natrafiamy na opór ze strony ośrodka lub nie potrafimy sami sobie poradzić z umówieniem się w kwestii bezglutenowej diety dziecka – dzwońmy po pomoc do Stowarzyszenia.
14. I jeszcze jedno: jeśli wyjazd się uda i kuchnia sprostą zadaniu, podziękujmy za podjęty wysiłek. Zachęćmy tym do jeszcze większej życzliwości wobec bezglutenowców, którzy przyjadą do ośrodka w przyszłości.

Czy zawsze podczas wyjazdu na zieloną szkołę uda się uniknąć błędów dziecka czy personelu? Zapewne nie. Mimo szczerych chęci osobom pracującym w kuchni mogą się zdarzyć wpadki. Warto jednak pamiętać, że nie jesteśmy w stanie uchronić naszych dzieci przed wszystkim. A izolowanie ich od wspólnych wyjazdów z kolegami jest dla nich dużo bardziej szkodliwe niż przypadkowe spożycie glutenu.



**Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Dziecie Bezglutenowej**

Osoby należące do Stowarzyszenia mogą zamówić bezpłatnie wszystkie wspomniane materiały informacyjne dla szkoły i rodziców pisząc na k.sadownik@celiakia.pl

tel: 22 253 04 97

www.celiakia.pl

www.facebook.com/celiakia

www.przekreslonyklos.pl