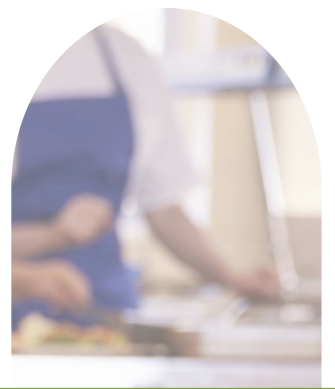
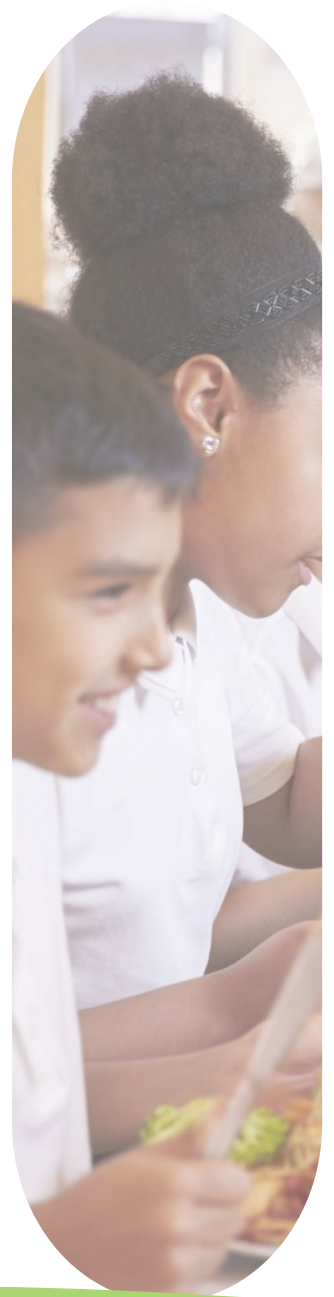
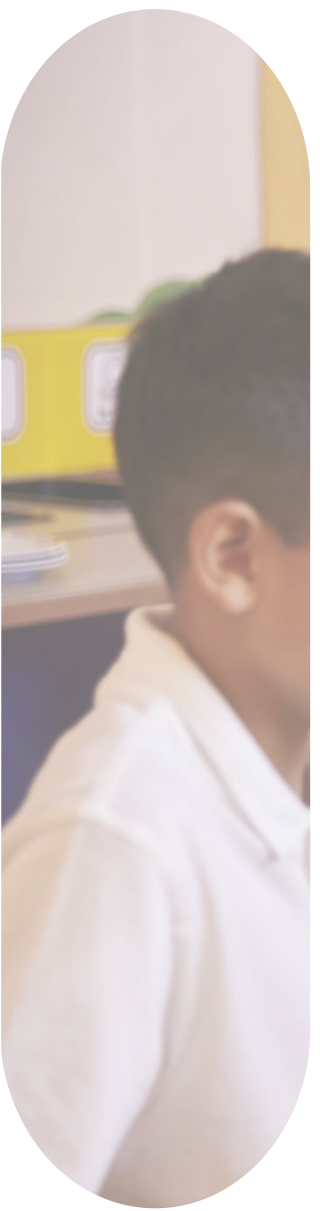




בוחרים בריא
نختار أن نكون أصحاء



תלמידים עם אלרגיה

מודל "סביבה מוגנת" לתלמידים עם אלרגיה למוצרי מזון ברמה מסכנת חיים במוסד החינוכי

עקרונות לאורח חיים בריא ופעיל

- בריאות והתנהגות בריאה הם בעלי חשיבות להתפתחות ולגדילה ולהן קשר ישיר לבריאות פיזית ונפשית.



עקרונות לאורח חיים בריא ופעיל

- **ארוחות משותפות**

האכילה המשותפת חשובה, משום שהיא הופכת את האכילה לחוויה חיובית ונעימה.

- **צריכת אוכל מגוון ומזין**

תזונה ים תיכונית, שילוב ירקות, פירות, דגנים מלאים, חלבונים ועוד.



עקרונות לאורח חיים בריא ופעיל

- הקפדה על ארוחת בוקר

ילדים שאוכלים ארוחת בוקר מרוכזים וערניים יותר, מגיעים להישגים טובים יותר ומצליחים לשמור על משקל מאוזן.

- שתיית מים

עקרונות לאורח חיים בריא ופעיל

• אימוץ פעילות גופנית מהנה וקבועה

המלצות ארגון הבריאות העולמי קובעות כי לילדים ולבני נוער מומלצת פעילות גופנית בעצימות בינונית או נמרצת למשך 60 דקות בכל יום.



עקרונות מנחים - אלרגיה למזון

- לכל תלמיד/ה הזכות למרחב בריאותי מוגן.
- האלרגיה למזון מצריכה הערכות מיוחדת לסביבה מוגנת.

משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



בוחרים בריא

نختار أن نكون أصحاء

מהי אלרגיה למזון?

אלרגיה למזון

ילדים עם אלרגיה למוצרי מזון הינם ילדים בריאים כל עוד הם לא אכלו או נחשפו למוצר המזון עם האלרגן אשר הם רגישים אליו.

דרכי חשיפה לאלרגן:

אכילה (מערכת העיכול), מגע (מערכת העור), שאיפה (מערכת הנשימה).

מאפיינים

- תגובה אלרגית למזון היא תגובת יתר חריגה של מערכת החיסון למרכיבים חלבוניים המצויים במזון על ידי יצירת נוגדנים מסוג IgE.
- התגובות האלרגיות מתפתחות מאכילת המזון האלרגני, ולו גם בכמות מזערית



תגובה אלרגית עשויה לבוא לידי ביטוי בדרגות שונות-

החל מתגובה קלה של הגוף ועד לתגובה קשה ומסכנת חיים
המערבת מספר מערכות בגוף, מסוג של תגובה אנפילקטית.

אלרגנים שכיחים : אגוזים, בוטנים, חלב, ביצים, שומשום, דגים.



חלה חובה על כל מוסד חינוך להחזיק במקום נגיש תכשיר

אפינפרין (אפיפן) בתוקף, בין אם לומד במוסד תלמיד עם

אלרגיה ובין אם לא.



ילדים מדברים: אלרגיה למזון - עמותת יה"ל

7

ילדים מדברים: אלרגיה למזון

סרטונים נוספים

0:00 / 4:40

YouTube

The image shows a YouTube video player interface. At the top left, there is a logo for 'יה"ל' (The Israel Association for Allergy and Food Intolerance) with the text 'העמותה לאינפלריות סוסן'. At the top right, there is a purple circle with the number '7'. The main title of the video is 'ילדים מדברים: אלרגיה למזון' (Children Talk: Allergy to Food). Below the title, there is a play button, a volume icon, and a progress bar showing '0:00 / 4:40'. At the bottom right, there is a 'YouTube' logo and a 'סרטונים נוספים' (More Videos) button.

לחצו על הסרטון להפעלה



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות



בוחרים בריא

نختار أن نكون أصحاء

כיצד המוסד החינוכי נערך לסביבה מוגנת ובטוחה?

הערכות במוסד החינוכי



מרחב נקי
מאלרגן



מודל חברתי



מעגלי הסברה



הדרכת צוות



שילוט ומודעות
חזותיות



היכרות
והיערכות

ערבות הדדית

תפיסת ההכלה במערכת החינוך היא שלכלל התלמידים, יש זכות להיות חלק ממערכת החינוך.
מערכת החינוך מתאימה את עצמה לצרכים ולחוזקות המגוונים של כלל התלמידים.





מה זה מצריך
מאיתנו כהורים?

לבצע שינויים בתפריט
לשוחח עם ילדנו

מתוך ynet: מגיעה למסיבה ולא יכולה לאכול

ערבות הדדית

ניתן לאכול בריא וטעים – דואגים לחברים ומכבדים כך את כולנו

בכיבוד בטיולים | מסיבות – מתחשבים בתלמיד עם האלרגיה למזון ולא מדירים אותו.

רשימת מאכלים שאסור להביא לכיתה:.....

חטיפים שאינם בטוחים:.....

רשימת חטיפים בטוחים:

ערבות הדדית

שומרים על "מרחב נקי" מאלרגן –

בכיתה/ במרחב המוסד הלימודי בהתאם להנחיות הצוות.



מתכונים טעימים – ערבים אחד לשני



מדריך תזונתי לארוחות
בוקר במוסדות החינוך
בהם לומדים
ילדים עם אלרגיה

מתכונים והמלצות
למנות טעימות
ובריאות





תזונת ילדיכם בידיים שלכם!



[אתר אפריבריא - להמלצות תזונה בריאה](#)

מה הילדים שלנו מרווחים?

חינוך ערכי-

היכולת לפתח אמפטיה לדאוג

לאחר

לחיות בסביבה שיוויונית

ומיטיבה עם כולם.





בוחרים בריא
نختار أن نكون أصحاء



הפיקוח הארצי על הבריאות

קונים
את זה!

הולכים
על זה!

אוכלים
את זה!

המנהל הפדגוגי



בוחרים בריא הפיקוח על הבריאות