

שם השיעור: אלרגיה למזון

שכבת גיל: ג-ו

משך השיעור: 45 דקות

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן

מפתח הל"ב: ערבות הדדית, אחריות

נכתב על ידי צוות ארצי תשפ"א: אורית אפלבוים, מעין בר-יהודה, רובא ג'בר, דגנית

הלר-אירם, נילי מזור, רונית משיח, מיכל שיינוביץ

בוצעו התאמות ע"י צוות מחוז חרדי

מטרות השיעור:

מטרת על:

* התלמידים יכירו את תופעת האלרגיה למזון – מרכיבים אלרגנים במזון, מאפייני אלרגיה למזון.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

* התלמידים יכירו מזונות שכיחים בהם מצויים אלרגנים

* התלמידים יציגו פתרונות למצבים בהן נוכח ילד עם אלרגיה, בדרכים יצירתיות

* התלמידים יגלו אחריות חברתית וערבות הדדית בנושא אלרגיות של חברים למזון.

הערה: במידה ויש ילד הסובל מאלרגיה בכיתה מומלץ להסביר לו באופן אישי את מטרות השיעור ולאפשר לו לספר את סיפורו במידה ומעוניין בכך. ניתן לשתף גם את האמא ואף להזמינה לספר גם.

מהלך השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>הצגת הנושא</p> <p>נציג את התמונה עם השילוט. ונשאל מה אתם למדים מהשלט? נסביר כי אסור להכניס מוצרים המכילים בוטנים וכו' כשיש ילד הסובל מאלרגיה מסוימת בגן/ בבית הספר.</p> <p>נשאל – האם ניתן להכניס לכיתה שלנו מוצר המכיל בוטנים, במידה ואצלנו בכיתה אין ילד הסובל מאלרגיה לבוטנים?</p> <p>(ניתן לילדים לענות. ונסביר שאסור להכניס לבית הספר בוטנים גם כשבכיתה שלנו אין ילד הסובל מאלרגיה לבוטנים. נמנע מהבאת מוצרי מזון המכילים בוטנים כשיש ילד הסובל מאלרגיה לבוטנים בבית הספר ולא בהכרח בכיתתנו!</p>	5 דק	<p>פתיחה:</p> <p>שקופית 2 – 3</p>
<p>נסביר מה תפקידה של המערכת החיסונית ומהי אלרגיה למזון.</p> <p>*מידע למורה - אלרגיה למזון היא תופעה ששכיחותה בעולם כולו עולה בשנים האחרונות. בישראל נולדים מידי שנה כ-8000 ילדים הסובלים מאלרגיה למוצרי מזון. תגובה אלרגית למזון היא תגובת יתר חריגה של מערכת החיסון למרכיבים חלבוניים המצויים במזון על ידי יצירת נוגדנים. התגובות האלרגיות מתפתחות מאכילת המזון האלרגני, ולו גם בכמות מזערית. במקרים נדירים יגרום מגע בלבד עם אלרגן לתגובה משמעותית.</p>	30 דק	<p>מהלך השיעור:</p> <p>שקופית 4 - 5 הגדרות</p>

<p>יש לשאול אילו מרכיבי מזון מוכרים כעלולים לגרום לאלרגיה. ולערוך רשימה על הלוח.</p> <p>המרכיבים העיקריים: חלב, דגים, סויה, חיטה, ביצים, אגוזים, בוטנים ושומשום.</p> <p>נסביר את המושג אלרגן – המרכיב אליו הילד רגיש. יש להדגיש כי גם חשיפה לכמות מזערית של האלרגן עלולה לגרום לתגובה אלרגית.</p> <p>התגובה האלרגית עשויה לבוא לידי ביטוי בדרגות שונות:</p> <p>- בעור ובריריות: מגרד ותפרחת, נפיחות קלה ועקצוץ בפה ועד לתפרחת קשה המפושטת בעור ונפיחות ובצקת בשפתיים ובפנים.</p> <p>- במערכת העיכול: דרגות שונות של אי-נוחות בבטן, כאבי בטן, בחילות, הקאה, שלשול.</p> <p>- במערכת הנשימה: גרד באף ובעיניים, עיטושים ונזלת מימית, עיניים דומעות, תחושת מלאות בגרון, קשיי נשימה עד קוצר נשימה, צרידות, שיעול טורדני וצפצופים.</p> <p>- במערכת הקרדיו-וסקולרית: ירידה בלחץ הדם, עלפון ואיבוד ההכרה.</p>		<p>שקופית 6-7</p> <p>מרכיבי מזון העלולים לגרום לאלרגיה</p> <p>שקופית 8</p> <p>אלרגן</p>
<p>נשאל: אם בכיתתנו ילד הסובל מאלרגיה לחלב. אילו מזונות לא נביא לכיתה? יש לערוך רשימה על הלוח.</p> <p>כך גם לגבי שומשום, חיטה, סויה, ביצים.</p> <p>נשאל: אילו מזונות לא נביא לבית הספר אם יש ילד הסובל מאלרגיה לדגים. כך נשאל גם לגבי בוטנים, אגוזים.... יש לערוך רשימה על הלוח ולחשוף במצגת דוגמאות לאחר שהילדים יסיימו.</p> <p>לדוגמה: חלב- גבינות, עוגות, שוקו, גלידות וכדומה....</p>		<p>שקופיות 9-10</p> <p>דוגמאות למזונות שבהן עלולים להיות אלרגנים</p>

<p>יש להסביר שניתן להיחשף לאלרגן ע"י בליעה, מגע או שאיפה של המרכיב האלרגני. בוטנים, אגוזים ודגים הם אלרגנים הנישאים באוויר ולכן כשיש מישהו רגיש להם אין להכניס את המרכיב לבית הספר (תשובה לשאלה בשקופית 2)</p> <p>נשאל את הילדים האם הם יודעים איך מטפלים בילד שמגלה סימני אלרגיה חמורים? (הזרקת אפיפן, הנמצא בכל בית ספר, על ידי מבוגר ופינוי לבית חולים) . מה אפשר לעשות בבית הספר ובשעות הפנאי שיעזור לילדים הסובלים מאלרגיה? מכירת מוצרים ללא אלרגנים, שילוט, שטיפת ידיים לפני ואחרי האוכל, הימנעות מהבאת מזונות המכילים את האלרגנים.....</p> <p>כדאי לחלק את הכיתה לשלוש קבוצות כל קבוצה תקבל מקרה מתוך המקרים המוצעים בשקופית 12. התלמידים ידונו ויציעו פתרונות בדרך של המחזה, קומיקס וכדומה. ניתן לחשוב על סיטואציות נוספות... בסיום כל קבוצה תציג את התוצר שלה. ניתן לשגרר את התוצרים גם לכיתות נוספות.</p>		<p>שקופית 11 חשיפה לאלרגן</p> <p>שקופית 12</p> <p>שקופיות 13-14 פתרון מצבים – פעילות בקבוצות</p>
<p>סיכום – נסכם מה למדנו בשיעור. נשאל איך כל אחד מאיתנו יכול לעזור לילד הסובל מאלרגיה. נסכם עם שקופית 15.</p>	<p>10 דק</p>	<p>סיכום שקופית 15</p>

ביבליוגרפיה וחומרי למידה

[לומדע מד"א](#)

[חוק אחזקת מכשיר אפיפן](#)

[התנהלות מוסדות חינוך לשם הבטחת בריאות תלמידים הסובלים מאלרגיות למוצרי מזון](#)

[מדריך תזונתי במוסדות חינוך לילדים עם אלרגיה למזון](#)

[תגובה אנפילקטית](#)

