

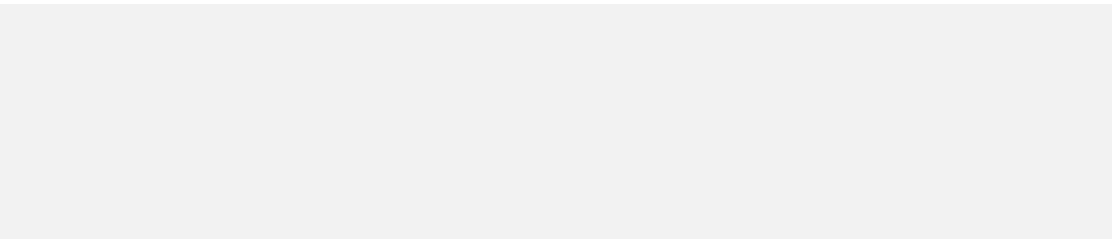


בוחרים בריא

نختار أن نكون أصحاء

אודות אלרגיה למוצרי מזון

מצגת לכיתות ג - ו



מה לומדים מהשלט ?

תלמידים, הורים, ומבקרים

בבית הספר לומדים תלמידים בעלי אלרגיה
אין להכניס לשטח בית הספר מאכלים וחטיפים המכילים
בוטנים, שקדים, אגוזים ודברי חלב.



עזרתכם והתחשבותכם יכולה למנוע סכנת חיים!
תודה על תשומת הלב, האיכפתיות ושיתוף הפעולה

בברכה המנהלת בית הספר

מה דעתך?

בבית הספר ילד הסובלת מאלרגיה לבוטנים.

אצלנו בכיתה אין ילד הסובל מאלרגיה לבוטנים.

האם ניתן להכניס לכיתה שלנו מוצר המכיל בוטנים?

אסור להכניס מוצרים המכילים בוטנים

לבית הספר או לכיתה,

גם כשבכיתה שלנו אין ילד הסובל מאלרגיה לבוטנים!

מערכת החיסון

תפקיד מערכת החיסון
להגן על האדם מחיידקים
ומווירוסים ולמנוע התפתחות
מחלות.

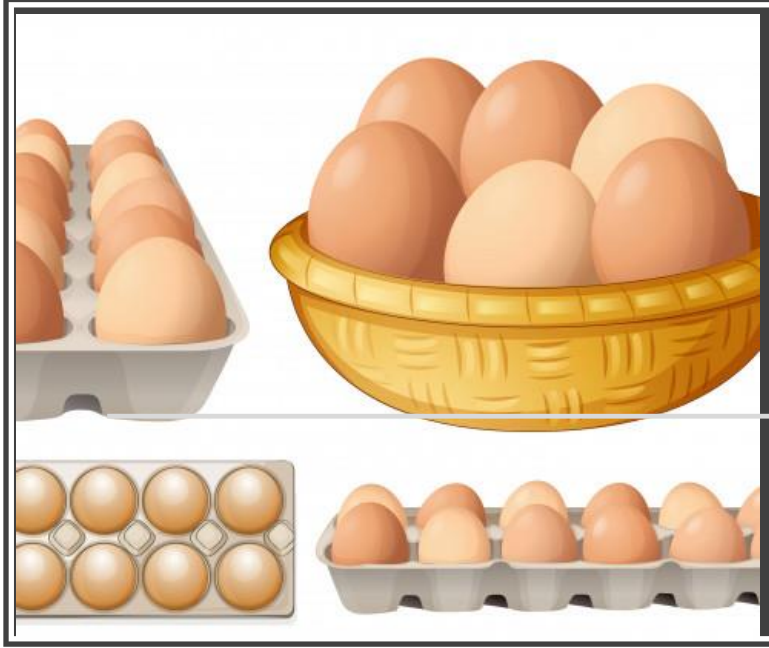
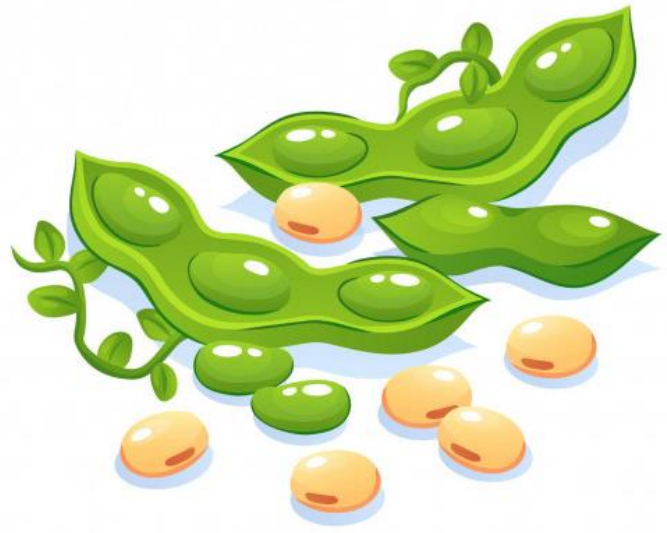


מהי אלרגיה למזון?

אלרגיה למזון היא תגובת יתר של מערכת החיסון למרכיבים מסוימים במזון.

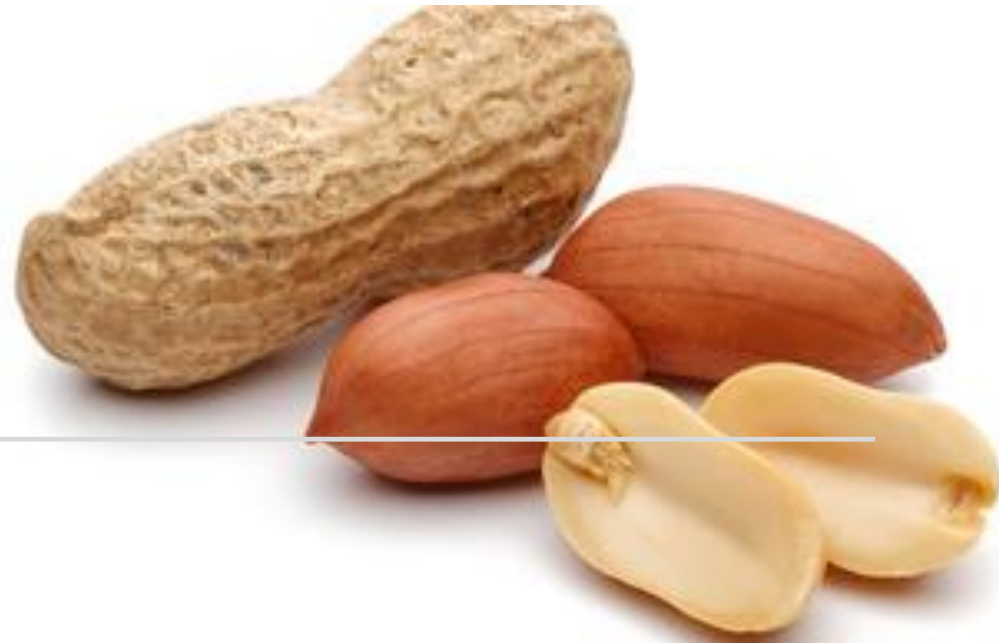


איזה מרכיבי מזון אתם
מכירים שגורמים לאלרגיה?



#1293704

איזה מרכיבי מזון אתם
מכירים שגורמים לאלרגיה?





בוחרים בריא

نختار أن نكون أصحاء

מה במזונות גורם לתגובה האלרגית?

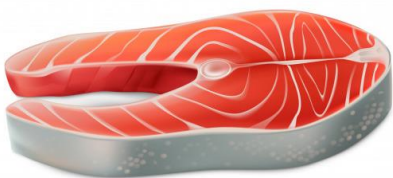
"אלרגן" הוא המרכיב אליו הילד רגיש.

חשיפה לכמות מזערית ביותר של חלקיקי המרכיב האלרגני, עלולה לגרום לתגובת יתר של מערכת החיסון ולהתבטא בעיניים דומעות, בנזלת, בנפיחות, באדמומיות, בפריחה, בקשיי נשימה, בכאבי בטן ואף בתופעות קשות.



דוגמאות למוצרי מזון שעלולים להכיל אלרגן

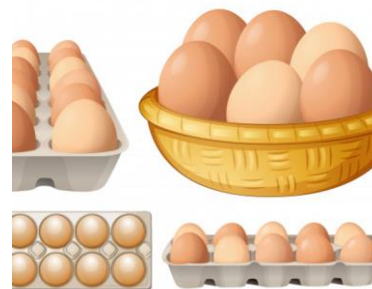
דגים



סויה



ביצים



חלב



טונה, מקרל

סושי

קציצות דגים

מרשמלו

סוכריות גומי

אדממה

רוטב סויה

חלב סויה

טופו

אטריות

קרקרים ומאפים

עוגות ועוגיות

מיונז

רטבים לסלט

מעדנים

גבינות

עוגות ושוקולדים

שוקו ומילק שייק

גלידות

דוגמאות למוצרי מזון שעלולים להכיל אלרגן

שומשום



אגוזים



בוטנים



חיטה



טחינה

חלבה

חומוס

לחמניות עם שומשום

בייגלה עם שומשום

עוגות עם אגוזים

גרנולה

נוטלה

חטיפים עם אגוזים

סלטים עם אגוזים

במבה

חטיפי אנרגיה

חמאת בוטנים

רטבים לסלט

מחלי

דגני בוקר

שקדי מרק

קוסקוס

לחמים

עוגיות

איך ילד עם אלרגיה למוצרי מזון עלול להיחשף לאלרגן?

על ידי **בליעה** של המרכיב האלרגני

על ידי **מגע** של העור עם המרכיב האלרגני

על ידי **שאיפת אוויר** באזור שבו נמצא המרכיב האלרגני לדוגמה:
בעת בישול, בעקבות פיזור אבקה או חלקיקים קטנים בעת פתיחת שקית עם המזון האלרגני.

פעילות בקבוצות

בחירת מצב (סיטואציה)
והכנת תוצר יצירתי המחזה/פוסטר/קומיקס

לטיול יצאנו

תלמידי הכיתה יוצאים
לטיול שנתי.
שלמה אלרגי לשומשום.
האווירה בכיתה נעימה
ומכבדת.
איזה אוכל בריא תמליצו
לילדי הכיתה להביא לטיול
תוך התחשבות בצרכיו של
שלמה.

ארוחת בוקר משותפת

ילדי הכיתה מתכננים ארוחת
בוקר כיתתית
לחיים אלרגיה לחלב
עזרו לילדי הכיתה לתכנן
ארוחת בוקר תוך התחשבות
בצרכיו של חיים.

יום הולדת שמח

לדוד אלרגיה לבוטנים.
מיכל הזמנה למסיבת יום
הולדת של יוסי חברו מהכיתה.
דוד מאד אובת במבה.
עזרו ליוסי לתכנן מסיבת יום
הולדת בריאה תוך התחשבות
בצרכיו של דוד.



במת תוצרים

סיכום

נתחשב בחברים
ונמנע מלהביא
מוצרים המכילים את
האלרגן לבית הספר.

נזכור להכין תפריט
בריא המתאים
לכולם בארגון
ארוחות משותפות.

נדאג במפגשים
חברתיים, בחופשות
ובטיולים שכולנו
נהנים ובטוחים.

מה עוד אתם
מציעים?

נהיה ערניות
לסימנים של חשיפה
לאלרגיה ונדווח
למבוגר.

נתריע במקרה
שנראה מרכיב
אלרגני אסור בבית
הספר/ בכיתה.