

CELIAKI I FÖRSKOLAN

- ETT PEDAGOGISKT UNDERLAG TILL BARN OCH
PERSONAL FRÅN SVENSKA CELIAKIFÖRBUNDET



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

www.celiaki.se

TILL FÖRSKOLEPERSONAL

VAD ÄR CELIAKI?

All personal på förskolan ska känna till vilka barn som har celiaki (gluten-intolerans). Även mycket små mängder gluten ger skador på tunntarmen. Gluten finns i vete, korn och råg. Havre som är märkt glutenfri kan ätas av de flesta med celiaki, kontrollera med barnets föräldrar.

Våra barn med celiaki:

TIPS VID VANLIGA SITUATIONER

GLUTENFRI BAKNING

Det finns många recept på glutenfria bakverk som bullar och pepparkakor. Varför inte låta alla barn baka glutenfritt? Recepten skiljer sig i att mjölet är ersatt, antingen med en glutenfri mjölmix eller med en mjöltyp utan gluten.

SMÖRPAKET

Barn som har celiaki behöver en egen smörbytta eftersom det ofta hamnar smulor i smöret. Även smulor kan räcka för att starta en reaktion i tunntarmen hos någon med celiaki.

TROLLDEG

Var extra vaksam så att barn med celiaki inte äter eller suger på trolldegen. Att knåda degen är ofarligt. Det går också att göra glutenfri trolldeg där vetemjölet är utbytt mot ett glutenfritt mjöl.

FIKA OCH KALAS

Låt barnet med celiaki få ett snarlikt alternativ när andra får bullar, tårta och andra godsaker. Glutenfria djupfrysta bullar kan förvaras i förskolans frys. Glutenfria kakor finns i flera varianter. Glass är ofta glutenfri. Kolla alltid ingrediensförteckningen.

MIN SJUKDOM CELIAKI

- ▶ Celiaki är ett konstigt ord. Det uttalas seliaki.
- ▶ Celiaki smittar inte.
- ▶ Sjukdomen celiaki gör att jag inte kan äta vete, korn och råg.
- ▶ Vete, korn och råg odlas av bönder. Sedan mals det till mjöl.



▲ Vete, korn och råg används ofta när man lagar mat och bakar. Därför är det många saker som jag inte kan äta.



◀ Om jag äter något med vete, korn eller råg skadas mina tarmar. Skadan gör att tarmarna inte kan ta upp näringen från maten. Utan näring blir man trött och sjuk. Man kan få väldigt ont i magen. Jag vill vara frisk. Därför äter jag inte mat med gluten.

FÖRKUNSKAPER HOS BARNEN

Veta att mat de sväljer hamnar i magsäcken och sedan förs vidare genom tarmarna. Tarmarna tar upp näring från maten. När maten åkt genom tarmarna bajsar vi ut det kroppen inte behöver.

STÖD TILL PEDAGOG OM CELIAKI

- ▶ I vete, korn och råg finns det gluten.
- ▶ Gluten är ett protein.
- ▶ Vid celiaki tål man inte gluten.
- ▶ Om man har celiaki och äter gluten startar en inflammation i tunntarmen.
- ▶ Inflammationen gör att tarmluddet bryts ner / förstörs.
- ▶ Tarmluddet finns för att öka ytan i tunntarmen så att till exempel näring kan tas upp effektivare.
- ▶ Utan tarmludd minskar denna yta radikalt.

För mer information: www.celiaki.se



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

www.celiaki.se