



made  
with  
the best  
of us

# Насоки за училищен СТОЛ

Име на родител.....

Име на дет.....

Клас.....



# Целиакия в училище



## До екипа, който работи в кухнята,

**моят син не може да консумира храни, които съдържат глютен, тъй като има целиакия. Децата и възрастни с целиакия или чувствителност към глютен, трябва да спазват безглутенова диета.**

**В нашия дом, приготвянето на полезни и вкусни безглутенови храни е екипна работа за цялото семейство.**

**Извън къщи обаче, разчитаме на вашето сътрудничество и чувство за отговорност - да внимавате в избора на съставки и приготвянето на рецепти. Тъй като дори случайното поглъщане на глютен, би могло да има дългосрочен ефект върху здравето на нашето дете.**

**Отдолу може да намерите полезна информация, съвети и предложения, свързани с храненето без глютен.**

## Целиакия: какво е?

Целиакията е автоимунно заболяване, което се предизвиква от глютен, който се открива в зърнени храни като пшеница, ръж, ечемик, спелта, камут, булгур и други. Около 1% от населението страда от нея. Поглъщането на дори малки количества глютен може да предизвика хронично възпаление на чревните вили и съответно да доведе до сериозни ефекти върху здравето. В допълнение, има и други форми на глютенена непоносимост като алергия към пшеница и чувствителност към глютен. Само стриктната безглутенова диета може да доведе до ремисия на симптомите и да позволи на детето да живее спокойно.

## Глютен: къде се открива?

Глютенът е протеин в много зърнени храни. Той няма вкус, но има важна „слепваща“ функция, която позволява печенето на продукти като пица, хляб, паста, торти и т.н. Благодарение на слепващите му свойства, глютенът се използва като съставка в много продукти (десерти, шоколади, сладкиши, супи, кремове и т.н.). Но ако внимаваме, не е трудно да се придържаме към безглутенов начин на хранене.

## Продукти без глютен: как да ги познаем?

Според регулациите на ЕС, храните без глютен са отбелязани със символ и с думите "без глютен".

## Хранене без глутен: какво е позволено и какво не?

За децата, страдащи от целиакия, храненето без глутен не дава възможност за импровизации. Ако има съмнение за съставките на дадена храна, то е по-добре да я избягвате или да попитате родителя. Ето една кратка таблица:

### Позволено

при безглутеново хранене

### Рискови\*

прочетете внимателно етикета и съставките

### Забранено

при безглутеново хранене

#### Зърнени храни

Царевица, ориз, просо, елда, киноа, амарант, рожков, касава, картофи, кестени, теф, безглутенови овесени ядки (според проучвания, те могат да бъдат толерирани от повечето хора с целиакия). Внимавайте за риск от кръстосано замърсяване на зърнени храни. Предпочитайте продукти, които са маркирани с надпис "без глутен" или имат специален знак.

предварително приготвени храни като полента, тапиока, ризово, пукан ориз

Пшеница, ечемик, ръж, лимец, спелта, камут, булгур, кус-кус, хляб и печива (сладки и солени), мюсли и други продукти, приготвени с тях

#### Плодове

Всички видове ядки и сушени плодове в техния естествен вид (орехи, лешници и т.н.). сушени плодове, плодове в сироп

Захаросани, карамелизирани и глазирани плодове, смутита, мусове и пюрета

Брашна от сушени плодове

#### Зеленчуци

Всички видове зеленчуци в техния естествен вид, бобови храни

Готови ястия със зеленчуци, чипс, пържени картофи, инстантно картофено пюре

Зеленчуци със зърнени храни, които са забранени или в панировка от забранени зърнени храни

# Целиакия в училище



**Позволено**  
при безглутеново хранене

**Рискови\***  
прочетете  
внимателно  
етикета и  
съставките

**Забранено**  
при безглутеново хранене

**Мляко,  
млечни  
продукти и  
сирена**

Мляко, натурален йогурт, крема сирене, прясно или отлежало сирене и кашкавал

Кремове, десерти, кондензирано мляко, мляко на прах, кашкавал на лентички (слайсове), напитки на млечна основа

Йогурт и мляко с малц, забранени бисквити или зърнени

**Месо, риба и  
яйца**

Всяко прясно и замразено месо и риба в техния непроменен вариант, яйца

Полуфабрикати и полуготови ястия с месо и риба, яйца на прах

Месо и риба, панирани в хлебни трохи или забранени зърнени

**Мазнини,  
сосове и  
други**

Растителни мазнини, масло, маргарин, мас, оцет, подправки и билки, сол

Готови сосове, миксове подправки, бульон на прах, овкусен оцет, сос Бешамел, мая, желета

Сейтан

**Сладкиши**

Мед, захар, фруктоза, малтодекстрин, глюкозен сироп

Шоколад, бонбони, какао, сладолед, дъвка, подсладители, сладка и мармалади

Шоколад със забранени зърнени

**Напитки**

Газирани напитки (портокалов сок, кола), кафе, безкофеиново кафе, чай, газирано вино, вино, чист алкохол

Напитки, млечни шейкове, обогатени сокове и нектари, сиропи, какаови напитки, напитки на основа на мляко, ориз, соя и бадем

Бира с малц от ечемик и пшеница, разтворимо кафе, заместители на напитки от забранени зърнени, разтворими продукти

# Целиакия в училище



## Готвене и сервиране без глутен

Просто спазвайте тези прости правила. Благодарим много за вниманието, което отделяте, докато четете и ги прилагате. Храненето без глутен не позволява изключения. Приготвянето на храни без глутен, подходящи за деца, които трябва да спазват стриктно безглутеново хранене, е обект на сериозна хигиена.

- 1. Съхранявайте отделно:** препоръчително е да съхранявате безглутеновите продукти отделно от тези с глутен. Поставете баршното и безглутеновите продукти на най-горните рафтове (за да избегнете замърсяване с продукти, които съдържат глутен).
- 2. Съхранявайте в кутии:** пакетирайте безглутеновите продукти в определени кутии и ги надпишете с думите "без глутен".
- 3. Пригответе отделно:** избягвайте да готвите храни с глутен и без глутен едновременно. Препоръчително е и да имате отделна станция за готвене. Вече отворени продукти не бива никога да се използват за двата вида готвене (например масло и т.н.)
- 4. Разпределете времето:** винаги гответе и печете продукти без глутен първо, за да избегнете замърсяване
- 5. Мийте ръцете си и проверявайте дрехите си:** не докосвайте храни без глутен с набрашнени ръце. Винаги мийте ръцете си и проверяйте дрехите си за брашно.
- 6. Почистване:** преди да пригответе дадено ястие, почистете работната си повърхност и посуда. Използвайте отделни кухненски кърпи за подсушаване и хартия за печене.
- 7. Отделете кухненските уреди:** не пригответе храна, която съдържа глутен с уреди, които могат да бъдат замърсени, такива са тостери, блендери, френски преси и други
- 8. Променете навиците си:** за да съгстите или поръсите безглутенова храна, използвайте безглутеново брашно; не слагайте безглутенови продукти с такива с глутен, особено ако използвате вентилатор на фурна. Не преизползвайте олио, за да пържите храни с глутен и без, както и вода повторно, например да варите паста с и без глутен
- 9. Неръждаема стомана или силикон вместо дърво:** следи от глутен могат да се скрият в надраскани кухненски дъски. По-добре използвайте стоманени или силиконови вместо дървени, тъй като са по-лесни за почистване
- 10. Прочетете внимателно списъка със съставки:** продуктите, които са сертифицирани без глутен, имат знак или надпис "без глутен". Глутенът може да се открие в много други продукти (миксове подправки, десерти и пудинги, бульон на кубчета...). Поради тази причина, е важно винаги да прегледждате списъка със съставки и ако се съмнявате, да се свържете с производителя (вижте информацията на задната страна)

Допълнителна информация за приготвяне на безглутенови храни: [www.drschaer-foodservice.com](http://www.drschaer-foodservice.com)

