

PREOBČUTLJIVOST IN ALERGIJE NA HRANO V VRTČEVSKI IGRALNICI

*Moje zdravo in varno okolje
Program „Zdravje v vrtcu“*

ROK POLIČNIK, mag. dietetike., spec. klin. diet.



Nekaj izhodišč ...



- Alergijska boleznii so v zahodnem, razvitem svetu v porastu.
- Vzroki: zunanji (prah, kajenje, hrana ...), genetski, demografski, socialne spremembe, sprememba prehranjevalnih navad ...
- Prizadetost: vse starostne skupine (posebej otroci)
- Posledice alergij na zdravje in človeka:
 - primarno (sluznica, koža, dihala prebavila, anafilaksija, smrt),
 - sekundarno (slabše napredovanje v rasti, vpliv na ekonomsko stanje družine, socialne stike, psihološko stanje osebe, problem prehranjevanja izven doma ...)

- Ocenjuje se, da je ima alergije na hrano med 2 do 10 % ljudi razvitega sveta.
- Po podatkih raziskav, opravljenih v ZDA pa naj bi le te prizadele do 6 % otrok in od 3 do 4 % odraslih.
- Podatki o prevalenci alergij na hrano – visoka variabilnost in očitne diskrepance med raziskavami!

Acceto M., Alergije na hrano. *JAMA-SI* 2010; 18(4): 151-153.



Alergije na hrano – javnozdravstveni problem?



PRESS RELEASE
For immediate release
Available in French, Italian, Spanish and German at www.eaaci2012.com



The European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) launches the Food Allergy Campaign

Allergies become epidemic: Food allergy sufferers double in the last 10 years

- Life-threatening allergic reactions in children, such as anaphylaxis, increased 7-fold in the last decade
- A third of all allergic shocks in children occur for the first time at school with teachers largely unprepared
- "International Minimum Standards for the Allergic Child at School" document pushes for minimum requirements for the safety of allergic children at school
- Most common food allergies in children are egg, cow's milk and nuts
- EAACI will work throughout 2012-2013 to establish the Food Allergy and Anaphylaxis Guidelines for General Practitioners, Allergy Specialists, Food Industry as well as Primary Care workers and Community reference bodies

Zurich (Switzerland) 18.06.2012 – Today the European Academy of Allergy and

ALLERGIES INDUCE MORE PROBLEMS THAN YOU IMAGINE THEY PREVENT THIS CHILD FROM LIVING LIKE HIS FRIENDS

Allergies can be severe debilitating diseases, with a high impact on sufferers, preventing them from taking part in everyday life.

You can help increase recognition of allergies and encourage scientific research and cooperation between Member States, leading to cost-effective solutions to tackle the issue of allergies, that affects millions of Europeans.

PLEASE SIGN WRITTEN DECLARATION 0022/2013

Nevarnosti alergij na hrano za zdravje

- Dolgotrajnejše izogibanje osnovnim živilom (jajca, mleko, žita) lahko vodi v podhranjenost oziroma tveganje za slabšo rast in razvoj otroka:
 - Pojav bolezni zgodaj v otroštvu
 - Alergija oz. preobčutljivost na več živil hkrati
 - Neaktivno sodelovanje bolnika pri izvajanju prehranskih načel
 - Prizadetost prebavil → slaba izkoriščenost hranil
 - Nezadosten vnos hrane zaradi pomanjkanja apetita

Alergeni

- Beljakovine (pogosto stabilne molekule, odporne proti predelavi, toplotni obdelavi hrane in prebave)
- Po vnosu v telo (spodbuditev imunskega sistema k izdelovanju protiteles IgE, sproščanja histamina, otekanje, mišični krči ...)
- Pri otrocih so pogostejši: mleko, jajca, arašidi, žita ribe, raki, sadje in zelenjava ...
- Pri odraslih: žita, mleko, raki, ribe, jajca, soja, arašidi, mehkužci, lešniki, orehi ...
- Študije navajajo preko 120 vzrokov (hrana) za preobčutljivost oziroma alergenost

Najpogostejši prehranski alergeni

- Mleko (2,5 %)
- Jajca (1,3 %)
- Arašidi (0,8 %)
- Morski sadeži (0,6 %)
- Drevesni oreški (0,2 %)
- Ribe (0,1 %)
- Sezam, pšenica, soja,...





Ali imate v igralnici otroka, ki je preobčutljiv ali alergičen na eno ali več živil?



„Bi želeli, da je vaš otrok v skupini otrok, ki imajo celiakijo, preobčutljivost na laktozo ali alergijo na arašide?“

ŠTUDIJA

- Presečna epidemiološka študija o stanju alergij in preobčutljivostih reakcij v slovenskih vrtcih in šolah
- Šolsko leto 2012/2013
- Metoda dela: kvantitativna metodologija raziskovanja s pomočjo spletnega vprašalnika

Vzorec in preiskovanci

- Ciljna skupina: organizatorji prehrane v VVZ in vodje šolske prehrane

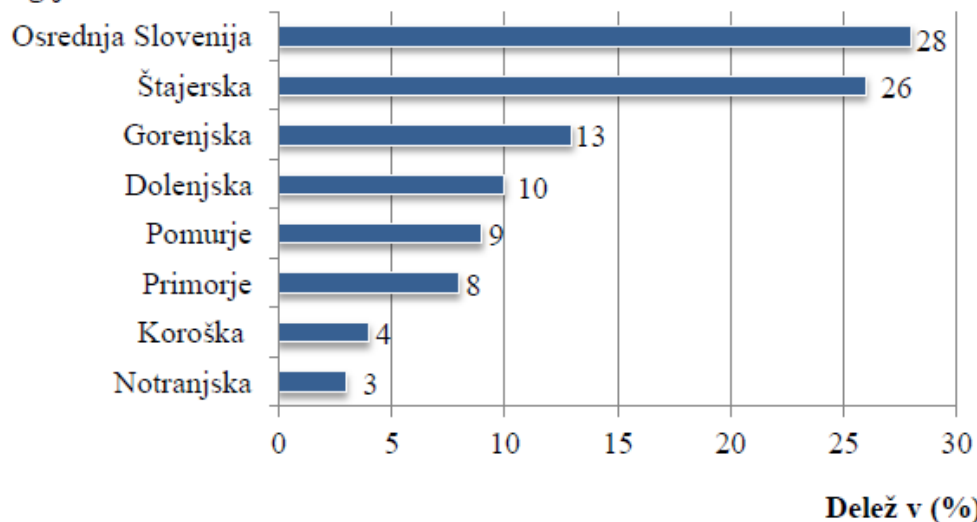
- **Okvir preiskovancev: baza MIZŠ**
 - V šolskem letu 2012/13:
 - 163 samostojnih vrtcev,
 - 227 vrtcev v okviru OŠ,
 - 450 matičnih OŠ on 28 OŠ s prilagojenim programom

 - V šolskem letu 2012/13 vpisanih 244.037 otrok:
 - 82.555 predšolskih otrok,
 - 161.482 šolskih otrok.

Rezultati – stopnja odziva in reprezentativnost

- ▣ **274 vzgojno-izobraževalnih zavodov (31,5 % VIZ v RS)**
 - 31 % vrtcev, 43 % osnovnih šol in 25 % osnovnih šol z vrtci
- ▣ **119.389 otrok (49 % populacije)**

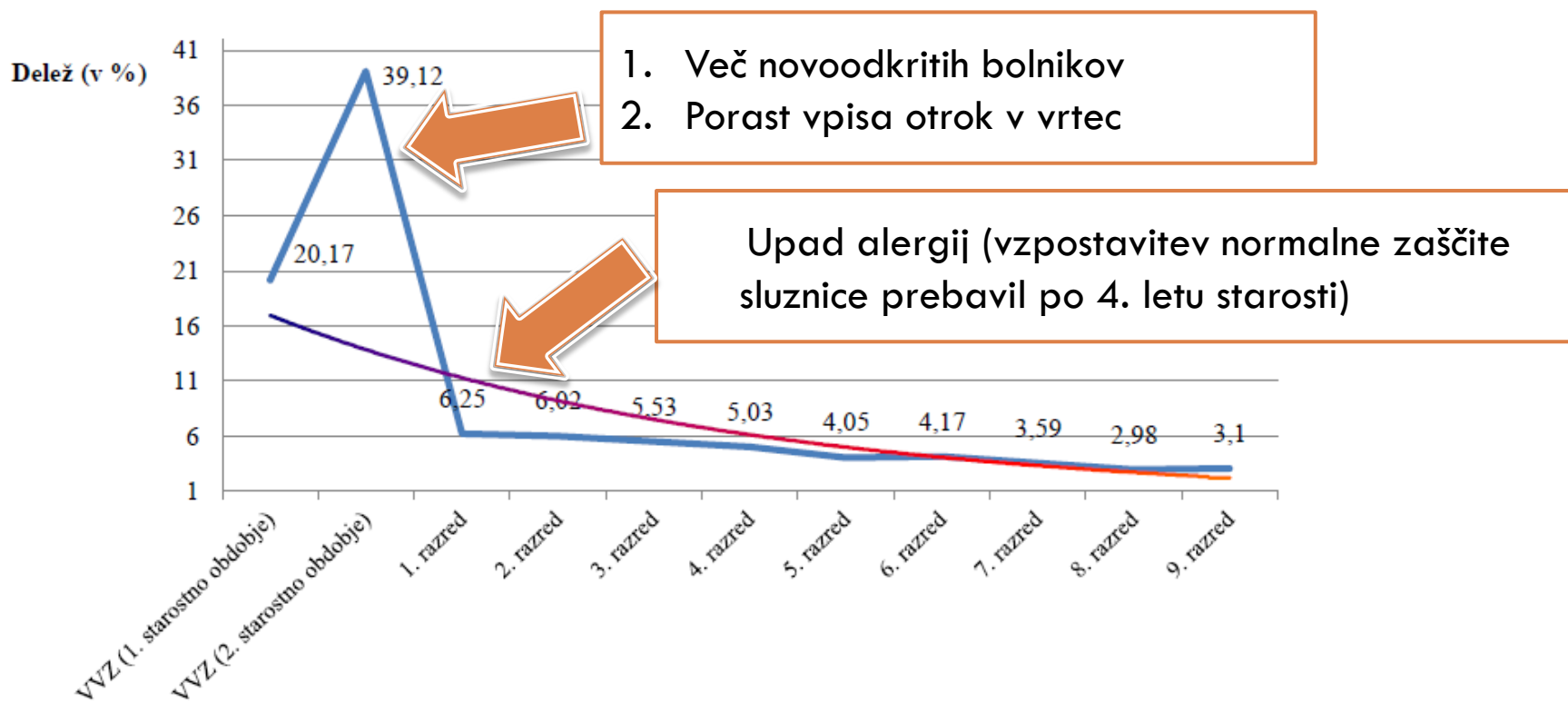
Statistična regija



Delež vzgojno-izobraževalnih zavodov, vključenih v raziskavo, po statističnih regijah (n = 274)

Rezultati – pojavnost alergij

- **3.456 otrok** z alergijo oziroma preobčutljivostno reakcijo na hrano (povprečno 12 otrok na zavod) oziroma v povprečju **2,9 % populacije**;



Rezultati – vzroki alergij/preobčutljivosti



Najpogostejše kombinacije:

- jajca in mleko (6,5 % otrok);
- jajca in arašidi (0,7 % otrok);
- arašidi in oreški (0,5 % otrok);
- mleko, jajca, oreški (0,6 % otrok);
- mleko, jajca, arašidi (0,3 % otrok).

**Deleži vseh AH oziroma PRH
glede na vzrok (v %)**

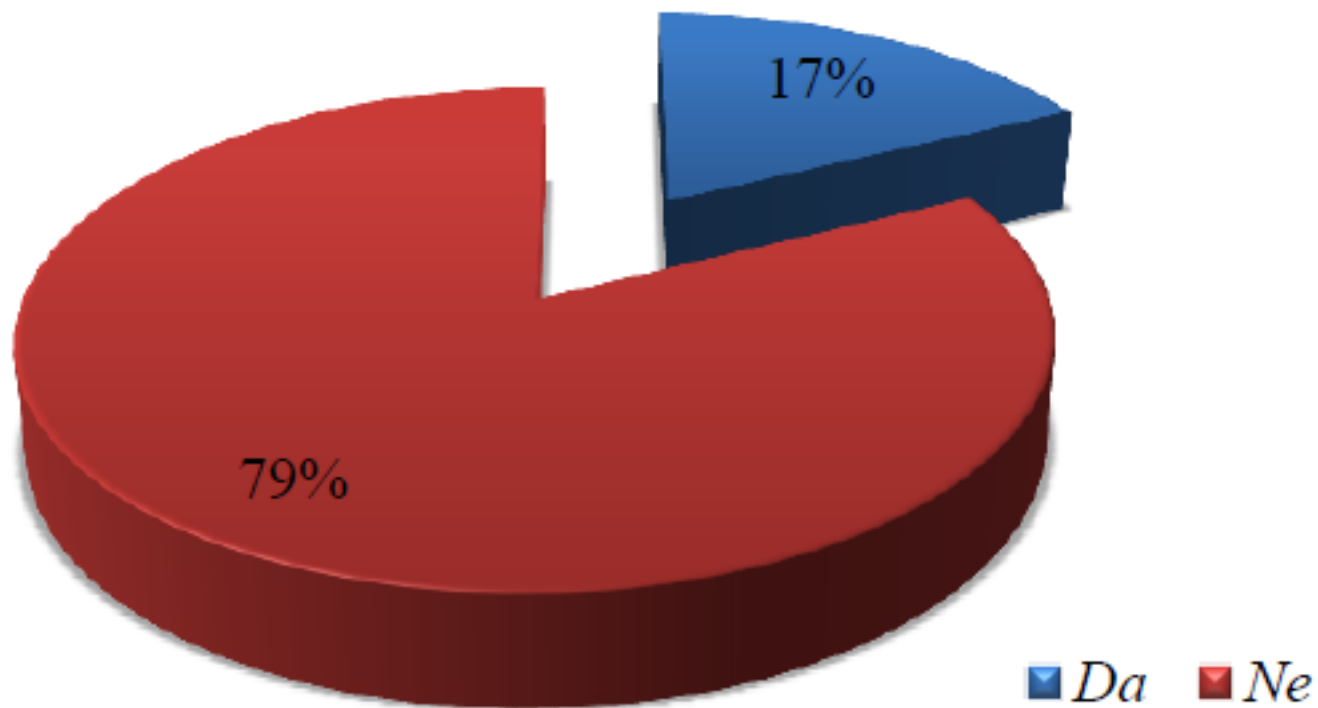
Rezultati – negativne izkušnje z alergijami v VIZ

Najpogostejši vzroki negativnih situacij zaradi posledic alergij na hrano, ki jih naštevajo VIZ

- Nedoslednost v komunikaciji (starši-šola/vrtec, organizator-kuhar-učitelji)
- Nedoslednost kuharskega (vključno zunanjih ponudnikov) in ostalega osebja
- Nedoslednost pri izbiri in nabavi živil
- Nizka stopnja ozaveščenost osebja o možnih posledicah alergij
- Naključne situacije (rojstnodnevne zabave ...)
- Napake proizvajalcev (označbe živilskih proizvodov)

Rezultati – negativne izkušnje z alergijami na hrano v VIZ

Delež primerov vzgojno-izobraževalnih zavodov z negativnimi izkušnjami zaradi neustreznosti šolske prehrane pri bolnikih z AH oziroma PRH





**Ali lahko tudi v igralnici
pride do naključnega
srečanja z alergenom?**

Aktivnost	Alergen(i)	Potencialne alternative oz. zamenjave ter ustrezno ukrepanje
-----------	------------	--

Štetje/razvrščanje stročnic, testenin oziroma drugih živil	Potencialno vsi*	Preverjajte označbe na živilih in izbirajte živila, ki za otroka ne predstavljajo tveganja
---	------------------	--

Peka (npr. kruha)	Potencialno vsi*	Izberite ustrezen recept, ki ne vsebuje alergenov
--------------------------	------------------	---

Aktivnosti, ki vključujejo prazne škatle za shranjevanje jajc, embalažo za mleko in mlečne izdelke .	Potencialno vsi*	Zagotovite novo oziroma nerabljeno embalažo
---	------------------	---

Rojstnodnevne in druge vrste zabav v vrtcu ali šoli	Potencialno vsi*	Odločite se za praznovanja, ki ne vključujejo hrane. Prepričajte se, da živilo ni problematično za otroka, in ne bo izzvalo alergijskih reakcij ob njihovem zaužitju
--	------------------	--

Kuhinja za otroke - igralnica	Potencialno vsi*	V kolikor se v igralnici otrokom za igranje ponudi rabljena embalaža za mleko, jajca, moko se raje odločite za imitacije embalaž (igračke), in ne originalnih embalaž, ki so nekoč vsebovala živila
--------------------------------------	------------------	---

Aktivnost	Alergen(i)	Potencialne alternative oz. zamenjave ter ustrezno ukrepanje
Glasbeni inštrumenti (predvsem pihala, orglice...) lahko vsebujejo ostanke alergenov	Potencialno vsi*	Odstranite pihala iz igralnice oziroma razreda. Starši/šola naj zagotovi inštrument za otroka z alergijo na hrano
Barvanje z rokami	Pšenica, mleko, koruza, oves	Ob nakupu barv bodi pozorni na prisotnost potencialnih prehranskih alergenov v barvah.
Hranjenje živali (npr. ptic)	Pšenica, oreški, arašidi, semena	Zagotovite previdnost pri hranjenju živali, če to izvajajo otroci v razredu ali v krmilnicah na prostem
Sajenje rastlin	Stročnice, koruza	Bodite pozorni, da otrok ne zaužije semena. Uporabite semena drugih rastlin.

*Potencialno vsi^{ik} pomeni, da je lahko možen stik z vsemi vrstami alergenov.



**Bonton oziroma kako ravnati
z otrokom, ki ima alergijo**

OTROKA, KI MU MORATE NA KROŽNIKU PONUDITI PRILAGOJENO ŽIVILO ALI JED, NE IZPOSTAVLJAJTE PRED SKUPINO OZIROMA RAZREDOM.

- Ne delamo razlik med otroci
- Ne izpostavljam o posameznika pred skupino
- Situacijo vzemite resno.
- Ne prepuščajte se naključjem. Pozanimajte se o otrokovi bolezni in njegovih potrebah.

Vzpostavite dobro timsko delo in komunikacijo (vzgojitelji, pomočniki, organizatorji prehrane in ZHR, dijaki in študentje na praksi). Vsak naj opravi svoj del odgovornosti.

Vsaka oseba, ki prihaja v stik z otrokom, naj bo seznanjena o značilnostih bolezni.

POSEBNE PRILOŽNOSTI V VRTCU ALI ŠOLI – OTROK S POSEBNIMI PREHRANSKIMI POTREBAMI NAJ NE BO IZKLJUČEN IZ SKUPINE



Praznovanja so predvsem v vrtcih del druženja, ko otroci s seboj prinesejo sadje ali drugo vrsto hrane.



Posvet s starši



Ko v začetku šolskega leta načrtujete sestanek s starši se temeljito pozanimajte pri vašem organizatorju prehrane kakšne so zahteve glede vnosa lastne hrane v vrtec ali šolo.



Zavedajte se, da je vnos industrijsko pripravljenih sladic pogosto vprašljiva glede sestave otrok z alergijami.



Boljša izbira, da starši ob vrtčevskih praznovanjih prinesejo sadje.



Veliko bolj od hrane naredi rojstnodnevno vzdušje usposobljenost in kreativnost strokovnih delavcev, ki lahko z na igriv in zabaven način obeležitve rojstnega dne vnesejo v skupino pozitivno vzdušje, pri slavljencu pa nepozabno doživetje.

Spletna stran

www.solskilonec.si



ŠOLSKI LONEC

Mladi potrebujejo zdravo prehrano in gibanje!

Projekt vzpostavitve je omogočilo Ministrstvo za zdravje na Javnem razpisu na področju varovanja in krepitev zdravja v letih 2013/14

Nacionalni inštitut za javno zdravje (OE Kranj) v sodelovanju z Institutom „Jožef Stefan“

Ciljna javnost: vodje šolske prehrane, organizatorji prehrane, učitelji, vzgojitelji ...

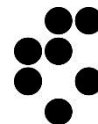
Cilj: zbrati relevantne vsebine na enem mestu in oblikovati preprosta (npr. e-orodja za načrtovanje jedilnikov, e-kuharska knjiga ...).



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Institut "Jožef Stefan", Ljubljana, Slovenija

Vabimo vas, da si ogledate in spremljate spletni portal

www.solskilonec.si

Objavljamo



ŠOLSKI LONEC
Mladi potrebujejo zdravo prehrano in gibanje!

- Strokovne vsebine o prehrani in gibanju
- Recepte
- Pišemo o dietni prehrani
- Razbijamo mite
- Zbiramo in objavljamo dobre prakse in izkušnje vrtcev, šol ...
- Predstavljamo projekte vrtcev in šol ...
- Ponujamo možnost posvetovanja s strokovnjaki
- Strokovni forum za strokovnjake (organizatorje prehrane in ZHR) – **ZELO KMALU!!!**

Vabljeni k obisku ...



ŠOLSKI LONEC
Mladi potrebujejo zdravo prehrano in gibanje!



[DOMOV](#)

[O PROJEKTU](#)

[VSEBINE](#)

[AKTUALNO](#)

[E-ORODJA](#)

[REGISTRACIJA](#)

[IŠČEM...](#)



Spletni portal Šolski lonec

ZDRAVA PREHRANA OTROK IN MLADOSTNIKOV



Hvala za Vašo pozornost.

rok.policnik@nijz.si

Info@solskilonec.si