

# Ett barn med celiaki i dagvården

Många särskilda behov beträffande maten hör till vardagen i dagvården. Kanske finns det även barn med celiaki i daghemmet? Vi på Keliakialiitto vill stöda daghemmen i genomförandet av den glutenfria kosten.

- ◆ Celiaki är en livslång sjukdom där gluten, ett protein som finns i vete, korn och råg, orsakar en inflammation på tunntarmens slemhinna och skadar tarmslimhinnan. Redan en liten mängd gluten är skadligt för en celiakipatient.
- ◆ Det enda sättet att behandla celiaki är att hålla en strikt glutenfri kost livet ut.
- ◆ Ur glutenfri kost utesluts vete, korn och råg samt livsmedel som innehåller dessa sädeslag. De ersätts med glutenfria produkter.
- ◆ pannmålsprodukterna som lämnas bort ersätts med glutenfria sädeslag, såsom ris, majs, bovete och hirs, samt med industriellt renad vetestärkelse och glutenfri havre..

Låter det svårt? Även om det krävs noggrannhet för att följa den glutenfria dieten, är det väsentliga att man kommer ihåg några grundläggande saker. I den här broschyren har vi samlat anvisningar om hur man på det enklaste sättet genomför den glutenfria kosten i dagvården.

## Tillsammans lyckas vi

Vi har märkt att det blir lättare att hålla fast vid den glutenfria kosten i dagvården när föräldrarna till ett barn med celiaki och representanter för dagvårds- och kökspersonalen träffas och i samråd kommer överens om hur kosten ska ordnas innan barnet börjar i dagvården. Också en näringssterapeut kan medverka vid mötet.

Föräldrarna till ett barn med celiaki vill kunna förlita sig på att barnet får rätt kostvård. De är även experter på hur glutenfri kost fungerar i vardagen. Ett barn i daghemsåldern kan ännu inte själv ta ansvar för sitt ätande, utan ansvaret för måltiderna ligger alltid hos de vuxna. På mötet kan man komma överens om hur maträtterna som passar ett barn

med celiaki markeras, hur portionerna serveras och hur man går tillväga i speciella situationer.

De flesta daghemmen kräver att ett barn som behöver specialkost visar upp ett läkarintyg. För celiaki räcker ett intyg, eftersom celiaki är en livslång sjukdom.

## Ha en positiv inställning

Måltider är sociala händelser redan från barnsben. Ett barn med celiaki känner instinktivt om de vuxna upplever det som krävande att se till att barnet får rätt kost. Barnet måste följa den glutenfria dieten livet ut. Därför är det viktigt att han eller hon lär sig att förhålla sig positivt till måltiderna.

I dagvården bör man sträva efter att maten som serveras till barnet med celiaki är i möjligaste mån lik den mat som de övriga barnen får. Då känner inte barnet att han eller hon är avvikande på grund av sin kost, utan kan uppleva att han eller hon är likvärdig med de andra.

## Fester och bakning

Festerna på daghemmet, till exempel barnens födelsedagar, morsdags- och farsdagsfikat och julfester, är utmanande situationer ur perspektivet för ett barn med celiaki. Också i de här situationerna bör man sträva efter att det som serveras till barnet med celiaki är i möjligaste mån likt det som de övriga barnen får. Vid behov kan man be föräldrarna ta med glutenfria godsaker till daghemmet för dessa speciella tillfällen.



Barn tycker om att baka – så också barn med celiaki. Man kan tillreda glutenfri deg i daghemsköket, men den kan även köpas färdig i butikens frysbox. När man bakar ska man se till att damm från mjöl som innehåller gluten inte sprids till barnets plats och att man använder rena redskap (kavel, pepparkaksformar, äggpensel och bakduk). De glutenfria bakelserna gräddas skilt på sin egen plåt med ett rent bakpapper.

## Glutenfritt hela vägen till tallriken

Det viktigaste när det gäller glutenfri kost är att maten inte i något skede kommer i kontakt med produkter som innehåller vete, korn eller råg. Hur gör man det i praktiken?

Tips:

- ◆ Förvara glutenfria produkter skilt från vanliga produkter.
- ◆ Servera ett barn med celiaki endast sådana produkter som du vet passar till den glutenfria kosten. Du kan fråga om råd hos oss på Keliakialiitto eller av barnets föräldrar.
- ◆ Var noga med handhygien. Gluten kan överföras till glutenfritt bröd eller en glutenfri matportion också via händerna.
- ◆ Hantera den glutenfria maten med rena bestick och redskap.
- ◆ Glutenfritt bröd, bredbart pålägg och andra pålägg placeras helst avskilt.
- ◆ Det ska finnas ett eget bredbart pålägg och en ren kniv för det glutenfria brödet. Ha också egna bestick för påläggen.
- ◆ Yngre barns måltider ska helst övervakas så att barnet med celiaki till exempel inte av misstag tar bordskompisens smörgås och för att se till att knäckebrödssmulor inte hamnar på barnets tallrik.

## Vi lär oss av våra misstag

Trots noggrannhet kan det ibland hända att ett barn med celiaki får i sig gluten i dagvården. Då är det viktigt att tala om det för barnets föräldrar. Tillsammans kan man hitta sätt att förhindra att samma misstag händer en gång till.

Har du några frågor? Finns det något du funderar över? Tveka inte att kontakta oss! Vi hjälper gärna till med allt som har med glutenfri kost att göra.

Vänliga hälsningar,

*Keliakialiitto*

Keliakialiitto näringsexpert har jour på finska varje måndag klockan 10–13 på numret 03 2541 326. Du når oss även per e-post på adressen [ruokavalioneuvonta@keliakialiitto.fi](mailto:ruokavalioneuvonta@keliakialiitto.fi)

Mer information:

- ◆ [keliakialiitto.fi](http://keliakialiitto.fi)