የምግብ አለርጂ ጣልቃገብነት
ወላጆች/አሳዳጊ ከልጃቸው ጋር የሚያዩአቸው ርዕሶች ዝርዝር

☐ ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ደህንነታቸው ያልተጠበቁ ምግቦች-ደህንነታቸው የተጠበቀ ምግቦች

ከወላጅ/አሳዳጊ የተሰጡ ምግቦች እና የትምህርት ቤቱ ማብሰያ ቤት ምግቦች፤ ደህንነታቸው ላልተጠበቁ ምግቦች
አይሆንም ይበሉ።

አንድ ተማሪ ሲያድግ ስለ ደህንነታቸው የተጠበቁ ምግቦች የበለጠ መማር ይችላል፣ ነገር ግን ገና በልጅነታቸው ቀላል ያድርጉት። ምግብ የሚያቀርቡ ሰዎች ላያውቁ ወይም ተማሪው አለርጂ እንዳለበት ሊረሱ ይችላሉ (ለምሳሌ በልዩ ዝግጅቶች ላይ የሚቀርቡ ምግቦች)። ሰዎች ስለ አለርጂ ምንነት ላይረዱ ይችላሉ፣ ወይም አንድ ተማሪ ሊኖረው የሚችለውን ሁሉንም አለርጂዎች ላያውቁ ይችላሉ። ተማሪው/ዋ "አይ" ማለትን ማወቁ/ቋ አስፈላጊ ነው።

☐ የአለርጂ ወይም የምግብ ምላሽ ምልክቶችን የመግለጽ ችሎታ-

የአለርጂ ችግር እንዳለብህ/ሽ ካሰብክ/ሽ ለአዋቂ ሰው
ምን ትላለህ/ትያለሽ?

እንደታመሙ ወይም አስቂኝ እንደሆኑ ይሰማቸዋል ማለት ግልጽ አይደለም፣ ይህን የሚሰማ አዋቂ ቅሬታው ከባድ መሆኑን ላያውቅ ይችላል። አንድ ተማሪ <u>የአለርጂ ችግር</u> አጋጥሟቸው ሊሆን እንደሚችል እንደሚያስቡ መናገር ግልጽ ነው።

☐ የአለርጂ ችግር እንዳለብህ/ሽ ካሰብክ/ሽ የት ትሄዳለህ/ጃለሽ

መጫወቻ ሜዳ ላይ፣ በመተላለፊያው ውስጥ፣ ቢሮ ውስጥ ከሆንክ/ሽ፣ ወይም?

አንዳንድ ተማሪዎች ከመምህራቸው ጋር ካልሆኑ የት መሄድ እንዳለባቸው አያውቁም። ለተማሪዎ ሊሆን የሚችለው መመሪያ በጣም ቅርብ ወደሆነ አዋቂ ሄዶ እርዳታ መጠየቅ ነው።

☐ ለአዋቂ ሰው እርዳታ እንደሚያስፈልግህ/ሽ ተናግረህ/ሽ እና አንተን/አንቺን ለመርዳት ምላሽ ካልሰጡ ምን ማድረግ አለብህ/ሽ እና ይህ ለምን ሊሆን ይችላል?

(አልሰሙህም/ሽም ወይም አልተረዱህም/ሽም ወይም...) የመጫወቻ ስፍራው ጫጫታ ከሆነ አዋቂው/ዋ የሚሰማህ/ሽ ይመስልሀል/ሻል? እነሱ በተመሳሳይ ጊዜ ጥያቄ ከሚጠይቃቸው ሌላ ተማሪ ጋር የተጠመዱ ይመስልሀል/ሻል? እንደገና ለነሱ መንገርህ/ሽ አስፈላጊ ነው? አዋቂው/ዋ መስማት እንዲችሉ የውጪ ድምጽህን/ሽን መጠቀም ያለብህ/ሽ ይመስልሀል/ሻል?

ከትልቅ ሰው ጋር እንዴት አለመስማማት ወይም "ለሚፈልጉት ነገር መቆም" እንደሚችሉ ከተማሪው/ዋ ጋር መለማመድ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። በሥራ የተጠመዱ አዋቂዎች ተማሪው/ዋ የተናገረውን/ችውን ላይሰሙ ይችላሉ። ትኩረታቸው ሊከፋፈል ይችላል።

እያደመጡ ላይሆን ይችላል። ላይረዱ ይችላሉ። ተማሪው ስለ አለርጂ ምልክቱ/ቿ ለአዋቂው ከነገረው/ችው እና አዋቂው እርምጃ ካልወሰዱ፣ ተማሪው/ዋ ለመሟገት ዝግጁ መሆን አለበት/አለባት።

☐ ምግብ መገበያየት- ሌላ ተማሪ ከእርስዎ ጋር ምግብ ለመገበያየት ከፈለገ/ች ምን ያደርጋሉ?

ምግብ አይገበያዩ-ተማሪዎች ይህ አለርጂን የያዘ ምግብ እንዲቀበሉ ሊያደርግ እንደሚችል ማወቅ አለባቸው። "አይሆንም" ማለትን የተለማመዱ ተማሪዎች የተሻል ዝግጁ ናቸው። አንዳንድ ተማሪዎች አይ ለማለት በራስ መተማመን አላቸው፣ አንዳንዶች የአቻ ግፊት ያሉ በተለያዩ ምክንያቶች ሊከብዳቸው ይችላል እና አይሆንም ለማለት እንዲረዷቸው የተዘጋጁ ሰበቦች ሊያስፈልጋቸው ይችላል (ተማሪው/ዋ ምላሽን እንዲለማመድ/እንድትለማመድ ይመከራል)።

☐ ለትላልቅ ተማሪዎች እና ወላጆች - የምግብ መለያዎች። የምግብ መለያዎችን ያነባሉ?

የምግብ መለያዎች እርስዎ እንዲያውቁት ጥሩ መረጃ አላቸው፤ ስለዚህ መለማመድ መልካም ነው።

የምግብ መለያዎችን ማንበብ እና ማወቅ ደህንነታቸው ያልተጠበቀ ምግቦችን ለማስወገድ ይረዳል እና የተማሪው/ዋን ጤንነት ለመጠበቅ የሚያስችል ልማድ ነው። ተማሪው/ዋ እራሱን ወይም እራሷን በተሻለ መንገድ መጠበቅ የሚችለው/የምትችለው፡-

- መለያ እንዴት እንደሚነበብ በማወቅ እና በመረዳት
- በትክክል ምግቡ እንዴት እንደተሰራ በማወቅ እና በመረዳት
- በምግቡ ውስጥ ምን እንዳለ በማወቅ
- መለያዎቹን ማንበብ የደህንነታቸው የተጠበቀ ምግቦች ዝርዝርን ትልቅ ያደርገዋል

ከልጅዎ ጋር በቤት ውስጥ ለማንበብ ወይም ለመነጋገር ሌሎች አጋዥ ፍንጮች፡-

- ትምህርት ቤቱ ውስጥ እንደ ሌላ ወላጅ፣ በጎ ፈቃደኛ ወይም ተተኪ ያሉ አዋቂዎች ስለ ተማሪው/ዋ አለርጂ ወይም በጠቅላላው አለርጂዎች ላያወቁ ይችላሉ
- ድርጊቱን ለማስቆም ወላጅ/አሳዳጊ ትምህርት ቤቱን ማነጋገር እንዲችሉ ተማሪው/ዋ ሰዎች በትምህርት ቤት ምግብ እየሰጧቸው እንደሆነ ለወላጆቻቸው/አሳዳጊው ሁል ጊዜ መንገር አለበት/አለባት።
- ተማሪው/ዋ ስለ አመጋገባቸው ከሌሎች ተማሪዎች ጋር ችግር ከተፈጠረ ለወላጆቻቸው/አሳዳጊው መንገር አለባቸው(እንደ ጉልበተኝነት)። የትምህርት ቤቱ ዲስትሪክት ጉልበተኝነትን አይታገስም፣ ማስቆም እንድንችል ወላጆች እንዲያሳውቁን እናበረታታለን
- በማስተማር ሰራተኞች የሚካሄድ ማንኛውም የክፍል ፕሮጀክት የምግብ አያያዝ ቴክኒኮችን በሚያረጋግጥ እና በክፍል ውስጥ ያለ ተማሪ አለርጂክ የሚሆንበት/ባትን ግብአት በሚያስወግድ መልኩ መታቀድ አለበት።

የተሻሻለ፡ *2-14-23 JJ*