تدخلات الحساسية الغذائية

قائمة المواضيع لمراجعتها مع طفلكم من قبل الأهالي/الأوصياء

☐ **الأطعمة الآمنة وغير الآمنة - الأطعمة الآمنة هي الأطعمة التي تأتي من الأهل/الأوصياء والأطعمة من مطبخ المدرسة؛ قل لا للأطعمة الغير آمنة.**

بينما ينمو الطالب يمكنه تعلم المزيد عن الأطعمة الآمنة، ولكن في سن مبكرة يجب تبسيط الأمر. الأشخاص الذين يقدمون الطعام قد لا يعلمون أو قد ينسون أن الطالب لديه حساسية (مثل الأطعمة المقدمة في الفعاليات الخاصة). قد لا يفهم الأشخاص ما هي الحساسية أو قد لا يعرفون جميع أنواع الحساسية التي يعاني منها الطالب. من المهم أن يعرف الطالب أن يقول "لا".

☐ **القدرة على وصف أعراض الحساسية أو ردود الفعل الغذائية - ماذا ستقول لشخص بالغ إذا كنت تعتقد أنك تعاني من رد فعل تحسسي؟**

قول "أنا أشعر بالمرض" أو "أشعر بشعور غريب" غير واضح، وقد لا يدرك الشخص البالغ أن الشكوى خطيرة. قول الطالب "أعتقد أنني أعاني من رد فعل تحسسي" هو واضح.

☐ **إلى أين ستذهب إذا كنت تعتقد أنك تعاني من رد فعل تحسسي إذا كنت في ملعب المدرسة أو في ممر المدرسة أو في المكتب او مكان آخر؟**

بعض الطلاب لا يعرفون إلى أين يذهبون إذا لم يكونوا مع معلمهم. تعليم الطالب الذهاب إلى أقرب شخص بالغ وطلب المساعدة قد يكون تعليمًا مفيدًا.

☐ **ماذا إذا أخبرت شخصًا بالغًا أنك بحاجة للمساعدة ولم يتفاعل لمساعدتك؟ ماذا يجب أن تفعل ولماذا قد يحدث ذلك؟**

(إنهم لم يسمعوك أو لم يفهموك أو...) هل تعتقد أن الشخص البالغ يمكنه سماعك إذا كان الملعب صاخباً؟ هل تعتقد أنهم قد يكونوا مشغولين مع طالب آخر يسألهم سؤال في نفس الوقت؟ هل من المهم أن تخبرهم مرة أخرى؟ هل تعتقد أنه يجب عليك استخدام **صوتك العالي** ليتمكن الشخص البالغ من سماعك؟

يمكن أن يكون من المفيد للطالب ممارسة كيفية الاعتراض أو "الدفاع عما يحتاجه" مع شخص بالغ. البالغون المشغولين قد لا يسمعون ما قاله الطالب. قد يكونوا مشغولين. قد يكونو لا يسمعون. قد لا يفهمون. إذا الطالب أخبر الشخص البالغ عن أعراض الحساسية ولم يتفاعل الشخص البالغ، يجب أن يكون الطالب جاهزًا للدفاع عن نفسه.

☐ **تبادل الوجبات - ماذا ستفعل إذا أراد طالب آخر تبادل الوجبات معك؟**

لا تتبادل الوجبات - يجب أن يعرف الطلاب أن هذا قد يؤدي إلى تلقي طعام يحتوي على مسببات الحساسية. الطلاب الذين يمارسون قول "لا" يكونون أكثر استعدادًا. بعض الطلاب لديهم ثقة في قول لا، بينما يواجه طلاب آخرون صعوبة لأسباب عديدة مثل ضغط المستمعون إليه وقد يحتاجون إلى أعذار جاهزة لمساعدتهم في قول لا (يقترح أن يقوم الطالب بممارسة الاجابة).

☐ **للطلاب الأكبر سنًا وأولياء الأمور - قراءة ملصقات الطعام - هل تقرأ ملصقات الطعام؟**

ملصقات الطعام تحتوي على معلومات جيدة لك لتعرفها، لذلك من الجيد ممارسة القراءة.

قراءة ملصقات الطعام وجعلها عادة، مفيدة لتجنب الأطعمة الغير الآمنة، وهي عادة يمكن أن تحافظ على صحة الطالب. يمكن للطالب/الطالبة حماية نفسه/نفسها بشكل أفضل من خلال:

- معرفة وفهم كيفية قراءة الملصق
- معرفة وفهم كيف تم إعداد الطعام بالضبط
- معرفة ما هو موجود في الطعام
- قراءة الملصقات يمكن أن تزيد من قائمة الأطعمة الآمنة

نصائح أخرى مفيدة للقراءة أو التحدث عنها مع طفلك في المنزل:

- قد لا يعرف البالغون في المدرسة عن حساسية الطالب أو الحساسية بشكل عام مثل والد آخر، متطوع أو مدرس بديل
- يجب على الطالب دائمًا إخبار الأهل/الوصي إذا عرض عليه الأشخاص طعامًا في المدرسة حتى يتمكن الأهل/الوصي من الاتصال بالمدرسة لوقف هذه الممارسة
- يجب على الطالب إخبار الأهل/الوصي إذا حدثت أي مشاكل مع الطلاب الآخرين بشأن نظامهم الغذائي (مثل التنمر). لا تتسامح وزارة التعليم مع التنمر، ونحن نقدر إبلاغ الأهل لنا حتى نتمكن من وقفه
- أي مشروع بالصف يجرى من قبل طاقم التدريس يتضمن الطعام يجب التخطيط له مسبقاً بطريقة تضمن تقنيات التعامل مع الطعام بشكل صحيح وتجنب الطعام الذي يحتوي على مكونات يعاني منها الطالب في الصف من حساسية.