

Joanna Molka

# ALERGIE POKARMOWE I ZASADY ŻYWIENIA DZIECI W PRZEDSZKOLU

**aspekty prawne i praktyczne**



PROFESJONALNE PUBLIKACJE DLA SZKÓŁ I PLACÓWEK OŚWIATOWYCH

Patron medialny:

**PortalOswiatowy.pl**  
*10 lat*

**OŚWIATA**  
grupawydawnicza 



epedagogika.pl

## Dołącz do grona pedagogów z pasją i korzystaj z portalu ePedagogika.pl:

- **Będiesz na bieżąco ze zmianami prawnymi**, m.in. przeczytasz o wszystkich zmianach związanych z awansem zawodowym, oceną pracy oraz dowiesz się, kiedy zaczną obowiązywać – dostępnych ponad 350 porad na różne tematy!
- **Zyskasz dostęp do banku kart pracy i scenariuszy** m.in. na terapię pedagogiczną, spotkania z rodzicami oraz zajęcia rozwijające umiejętność uczenia się – dostępnych już ponad 450 różnych materiałów!
- **Poznasz autorskie i sprawdzone metody postępowania w sytuacjach kryzysowych** – wszystkie porady przygotowane są przez praktyków, którzy sprawdzili je najpierw w swojej pracy.
- **Dowiesz się, jak dostosować metody pracy i środowisko szkolne** do potrzeb m.in. uczniów z orzeczeniem.
- **Uzyskasz odpowiedź na swoje pytania** – czas oczekiwania to tylko 2 dni!

**Wejdź na [www.epedagogika.pl](http://www.epedagogika.pl)**

**i przekonaj się o wszystkich korzyściach już dziś!**

# **Alergie pokarmowe i zasady żywienia dzieci w przedszkolu – aspekty prawne i praktyczne**

Poradnik dla:  
dyrektora przedszkola, intendenta  
i rodziców

**Autorzy:**

Joanna Molka  
Michał Łyszczarz  
Bożena Winczewska

**Wydawca:**

Paulina Stanek

**Redaktor**

Marta Wysocka

**Koordynator produkcji:**

Mariusz Jezierski

**Korekta:**

Zespół

**Skład, łamanie:**

Raster Studio

**Druk:**

MillerDruk, ul. Jagiellońska 82, 03-301 Warszawa

ISBN 978-83-269-8770-0

Nr rejestrowy BDO: 000008579

**Prenumerata:**

Centrum Obsługi Klienta

Tel.: 22 518 29 29

e-mail:cok@wip.pl

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a

Tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10,

NIP: 526-19-92-256

Numer KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy

XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł

Copyright by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

Warszawa 2019

Publikacja „Alergie pokarmowe i zasady żywienia dzieci w przedszkolu – aspekty prawne i praktyczne” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk i sprzedaż tych materiałów bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło.

Publikacja „Alergie pokarmowe i zasady żywienia dzieci w przedszkolu – aspekty prawne i praktyczne” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów i konsultantów. Zaproponowane w publikacji „Alergie pokarmowe i zasady żywienia dzieci w przedszkolu – aspekty prawne i praktyczne” wskazówki, porady i interpretacje nie mają charakteru porady prawnej i dotyczą sytuacji typowych. Ich zastosowanie w konkretnym przypadku może wymagać dodatkowych, pogłębionych konsultacji. Publikowane rozwiązania nie mogą być traktowane jako oficjalne stanowiska organów i urzędów państwowych. W związku z powyższym redakcja nie może ponosić odpowiedzialności prawnej za zastosowanie zawartych w publikacji „Alergie pokarmowe i zasady żywienia dzieci w przedszkolu – aspekty prawne i praktyczne” lub w innych dostępnych elementach subskrypcji wskazówek, przykładów.

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	5
<b>Alergie pokarmowe i diety eliminacyjne w przedszkolu – aspekty prawne</b> .....	7
Przyjmowanie do przedszkola dzieci z alergią .....	8
Pozyskanie informacji o stanie zdrowia dziecka a przetwarzanie danych osobowych .....	8
Informowanie o jadłospisie i o alergenach występujących w wydawanych posiłkach .....	9
Dostarczanie posiłków przez rodziców .....	10
Bezpieczne przygotowywanie posiłków .....	11
Opłaty za przygotowanie posiłków dla alergika .....	11
Objawy wystąpienia alergii i wstrząsu anafilaktycznego .....	12
Podawanie leków w przypadku pojawienia się u dziecka wstrząsu anafilaktycznego .....	13
Obowiązkowe szkolenie w zakresie udzielania pierwszej pomocy .....	14
Proponowana procedura postępowania w przypadku uczęszczania do przedszkola dziecka z alergią pokarmową lub nietolerancją pokarmową .....	14
<b>Poprawne żywienie dzieci w wieku przedszkolnym</b> .....	17
Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia .....	19
Zasady planowania jadłospisów .....	27
Przykładowe jadłospisy dla dziecka w przedszkolu .....	35
<b>Dieta w alergiach pokarmowych</b> .....	40
Czym jest alergia pokarmowa? .....	40
Alergia i nietolerancja pokarmowa – czym się różnią .....	41
Alergeny pokarmowe .....	43
Eliminowanie alergenów z diety .....	43
Zalecenia dla personelu przedszkola opiekującego się dzieckiem uczulonym na pokarmy .....	45
Alergia na białka mleka krowiego .....	46
Alergia na jajo kurze .....	48
Alergia na ryby .....	50
Alergia na soję .....	52
Alergia na orzeszki arachidowe .....	52
Alergia na pszenicę .....	54

Alergeny mąki pszennej: .....	54
Celiakia .....	56
Dieta bezglutenowa .....	58
Dieta bezglutenowa w przedszkolu .....	61
<b>Żywnie wegetariańskie .....</b>	<b>64</b>
Planowanie jadłospisu wegetariańskiego .....	66
Przykładowy jadłospis wegetariański .....	68
<b>Bibliografia .....</b>	<b>69</b>
<b>Akty prawne .....</b>	<b>71</b>

# Wstęp

Coraz częściej rodzice dzieci uczęszczających do przedszkola zgłaszają potrzebę stosowania wobec swojego dziecka specjalnej diety. Potrzeba ta może mieć podłoże zdrowotne i wynikać z alergii lub nietolerancji pokarmowych bądź mieć swoje źródło w przekonaniach rodziców. Nie ulega wątpliwości, że konieczność zapewnienia dziecku diety eliminacyjnej wiąże się z licznymi problemami, do rozwiązania których dyrektorzy przedszkoli powinni dążyć we współpracy z intendentami oraz rodzicami.

Niniejsza publikacja stanowi kompendium wiedzy na temat prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym, z uwzględnieniem potrzeb dzieci cierpiących na alergię i nietolerancje pokarmowe. Czytelnik znajdzie w niej odpowiedzi na najważniejsze pytania dotyczące obowiązujących regulacji prawnych, zasad zdrowego żywienia oraz prawidłowego postępowania w odniesieniu do dzieci wymagających stosowania diety eliminacyjnej. Rozdział pierwszy poświęcono aspektom prawnym – omówiono w nim obowiązki przedszkola w przypadku przyjęcia dziecka cierpiącego na alergię lub nietolerancję pokarmową oraz zawarto odpowiedzi na najtrudniejsze pytania. Dyrektorzy przedszkoli oraz rodzice alergików dowiedzą się m.in., czy można odmówić przyjęcia alergika do przedszkola, czy rodzice mogą dostarczać do przedszkola posiłki przygotowywane w domu, czy za posiłki przygotowane według specjalnych wytycznych można pobierać wyższe opłaty. Wyjaśniono także, jakie obowiązki w świetle prawa mają pracownicy przedszkola w przypadku kontaktu dziecka z alergenem oraz jak powinni postępować, aby udzielić dziecku pomocy.

W rozdziale drugim skoncentrowano się na zasadach zdrowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym. Omówiono w nim istotę piramidy zdrowego żywienia oraz wyjaśniono najważniejsze założenia układania jadłospisów.

Rozdział trzeci dotyczy diet w alergiach pokarmowych. Stanowi on kompleksowe źródło informacji na temat najczęściej występujących alergii pokarmowych – zwrócono uwagę na objawy alergii, wskazano źródła alergenów i zaproponowano przykładowe jadłospisy. Oprócz tego w rozdziale w przejrzysty sposób wyjaśniono