

Забаве и прилике које укључују постојање прехранбених претњи

Многе прилике (рођендани, забаве, прославе) које укључују конзумирање хране представљају прехранбену претњу.

1. Важно је да дете са **Diabetes melitus**–ом учествује у свим прославама и догађајима у школи.
2. Дете са **Diabetes melitus**–ом може бити угрожено од стране осталих вршњака ако га нуде храном која није одговарајућа за њега. Ово треба имати увек на уму. Овакве ситуације се могу спречити и омогућити укључивање деце са **Diabetes melitus**–ом на следеће начине:
 - Обавестити оне који су одговорни за набавку и припрему хране и замолити их да састав припремљене хране благовремено доставе наставнику и родитељу детета.
 - Размените све своје рецепте са родитељима деце са **Diabetes melitus**–ом да би се благовремено извршиле замене или промена састава хране. Уколико је храна већ набављена, погледати како се она уклапа у план исхране детета према табели исхране.
 - Родитељи обавезно треба да буду упознати са одржавањем забави, прослава на којима учествују њихова деца.

БИРАЈ ПРАВО - ЈЕДИ ЗДРАВО



Носилац пројекта Др Ирена Џелетовић Милошевић

БИРАЈ ПРАВО - ЈЕДИ ЗДРАВО

Основне препоруке понашања за децу са дијабетом у школи, кући и у слободном времену



Уводне напомене о Diabetes melitus–у

Diabetes melitus је хронично незаразно обољење од којег болује 100–150 милиона људи широм света. Јувенилни дијабетес представља синдром метаболичког поремећаја, који води до хипергликемије и потпуног престанка лучења инсулина, а јавља се у млађем узрасту као **тип 1**.

Учесталост јувенилног дијабетеса је порасла неколико пута у предходних 30–так година. Засада једини познати начин лечења је давање инсулина. Неодговарајућа контрола болести доводи до краће живота и озбиљних компликација, као што је хипергликемијска кома. Након 15 година дијабетичарског статуса повећан је проценат дугорочних последица, као што су: атеросклероза, ретинопатија, неуропатија и нефропатија. Преко 90% пацијената, задобије једну или више компликација после 25 година трајања болести. Само неки пацијенти схватају значај регулације шећера у крви и чињеницу да боља контрола метаболизма шећера драстично смањује појаву компликација. Уколико имају неопходна знања и жељу да посвете време контроли метаболизма, могу се постићи резултати.



Али, већина не схвата проблематику и мора спроводити: строги режим исхране, редовно давање инсулина и редовну, свакодневну физичку активност.

У Београду има око 1200 деце са дијагнозом **Diabetes melitus**-а. Они сигурно не желе да се издвајају од својих вршњака, ни на школском одмору кад једе своју ужину. Сврха ове брошуре је да да основне препоруке понашања за децу са дијабетесом у школи, кући и у слободном времену, и намењена је свима онима који у свом окружењу имају децу са дијабетесом.

Активности које се односе на исхрану за све који обезбеђују исхрану деце: родитеље, наставнике, остале у школи

Ове препоруке су намењене ученицима са **Diabetes melitus**-ом, који своју ужину доносе од куће. Жеља је да се ова деца не издвајају од својих вршњака, већ да и узимање ужине и obroka у току школских обавеза не представља проблем. Наш циљ је да им дамо подршку, како би се осећали безбедно и сигурно међу својим вршњацима, у својим школама и у погледу њихове исхране. Следећи савети су корисни приликом набавке исправне хране, као и помоћ ученицима да направе прави избор одговарајуће, здраве хране.

План исхране

Већина ученика са **Diabetes melitus**-ом има план исхране. Планирање исхране је различито, али већина дијета је базирана на бројању угљених хидрата, систему замене и пребројавању калорија. План исхране треба да је сачињен према потребама сваког ученика са **Diabetes melitus**-ом, стога је неопходно разговарати са дететом и његовим родитељима, као и са наставницима. Основно је да план исхране деце са дијабетом треба да буде усклађен са

пирамидом исхране. Основна разлика је у томе да су сиреви у протеинској групи, док се на дну пирамиде налазе сви угљени хидрати, скроб, житарице, воће и други млечни производи. Здрав образац исхране се састоји од:

- Уобичајене хране
- Контроле количине уноса хране
- Правилних размака између obroka као и редовно узимање obroka сачињених према плану исхране

Исхрана у школи

1. Уколико се у школи налази ученик са дијабетесом, то се мора узети у обзир при састављању јеловника.
2. Богат избор разнолике хране.
3. Јеловник мора имати неке замене.
Угљени хидрати могу бити додати или одузети.
Родитељи могу пожелети замену "слатког дезерта" са неком воћком.
4. Већина ученика са **Diabetes melitus**-ом може направити сопствени избор ако им направите добру понуду јеловника.
5. Родитељима треба дати јеловник унапред да би заједно са децом могли да направе одговарајући избор.

Време obroka

1. Важно је да ужина и obroci буду узети на време. У супротном може доћи до пада нивоа шећера у крви, посебно ако се ујутро пропусти obroci или ако је дете било активније током часова.
2. Важно је да и остали ученици у разреду, у којем има деце са **Diabetes melitus**-ом узимају здраве obroci, пошто на тај начин чине добро како себи, тако и свом другу/другарици са **Diabetes melitus**-ом, који ће се тако осећати мање различитим и јешће без осећаја кривице.

Предлози грицкалица

Шталићи, перце, мафини, крекери са сиром или кикирики путвром, грахам крекери, цореалије, млеко, хладни јогурт, воће, воћни ражњићи, воће са јогуртом, кокице.

- Уколико је obroci временски померен, неопходно је узети екстра грицкалице ради осећаја ситости и то због спречавања настанка ниског нивоа шећера у крви. Пад нивоа шећера у крви треба размотрити са родитељима и уврстити га као део индивидуалног програма сваког детета са **Diabetes melitus**-ом.
- Неопходно је упознати се са знацима и симптомима, као и третманом ниског нивоа шећера у крви (инсулинска реакција).
- Имати план мера за случај појаве ниског нивоа шећера у крви и хитних случајева код детета са **Diabetes melitus**-ом.

Имати листу одговарајућих грицкалица при руци за случај настанка ове ситуације.