|  |
| --- |
| **[naam kind] heeft Coeliakie en voedselallergie** |
| Hoi, ik ben [naam kind] en ik zit bij jou(w kind) in de klas of op de BSO.  Ik heb **Coeliakie** en **voedselallergie**. Coeliakie, spreek je uit als **"seu-lia-kíe"**, dit betekent dat ik **geen gluten** mag eten omdat dit **schadelijk** is voor mijn gezondheid .  Gluten kunnen mijn darmen **beschadigen** en maken me **ziek**. Ik kan er niet over heen groeien want **Coeliakie** is een blijvende **auto-immuunziekte**. Daarom moet ik mijn hele leven **glutenvrij** eten.  Daarnaast ben ik **ALLERGISCH** voor **haver, koemelk** (en alle dierlijke zuivelproducten), **eieren, soja, appels, rundvlees** en lust ik geen **dadels**.  Gluten zitten niet alleen in voeding. Er zijn ook non-foodproducten, waar gluten in zijn verwerkt, zoals in knutselmaterialen: **klei, lijm, kleurpotloden en stiften.** Ook in **schmink**, **make-up, medicijnen,** **dierenvoer** en bijvoorbeeld de **plakrand van enveloppen** kunnen gluten verwerkt zijn. Ook in **plastic servies en papieren rietjes** is vaak tarwe gebruikt!  Op school en op de BSO heb ik een **traktatietrommel**, maar mochten jullie rekening met mij willen houden: er kan heel veel wel en mijn mama denkt graag mee **-> [jouw naam en nummer]**  Het **belangrijkst** is dat ik mijn handen was voor ik iets ga eten en dat ik uit een **eigen bakje eet** of als **eerste** iets uit een **nieuwe zak** pak!  Producten van of met de volgende **ingrediënten** mag ik **niet** eten, ze staan dik gedrukt of groot geschreven op de ingrediëntenlijst van het product. Appel en producten met appel staan **nooit** dikgedrukt:  **Tarwe, tarwebloem, tarwezetmeel, rogge, gerst (gort), spelt, Khorasan tarwe, haver, ei, melk, yoghurt, kaas, mozzarella, boter, lactose, wei, caseïne, haver, soja, sojalecithine, rund, rundergelatine, appel\*, appelextract\*.**  Als er ‘**kan sporen van … bevatten**’ op staat mag ik het product hebben. Ze zijn heel streng in het voedingsproductieproces en de kans op 1 kruimel is dan echt heel klein. |
| **Deze dingen mag ik wel** |
| Gelukkig kan er veel wel. Dit zijn de dingen die ik **wel kan eten,** maar let op **ook al zeg ik zelf** dat het kan **check altijd het etiket** en **bel mama bij twijfel**:   * Elke soort onbewerkt fruit (behalve appel), gedroogd fruit en groenten. * Veel snoepgoed, zoals Redband schatkistjes, Skittles, spekjes, HEMA jellybeans, lolly's en vaak kunnen Trolli snoepjes van Action. **Maar controleer altijd!** * Chips: onbewerkte noten, Croky en Lays naturel, maischips van Action, Organix Veggie sticks, zoete en zoute popcorn. * Ijsjes: waterijsjes met peren- en aardbeiensmaak (Festini, Jumbo huismerk, Albert Heijn), Raket-ijsjes (dubbelcheck op melk), zuigijsjes, dubbellikkers. * Vegan Babybel en kabanossi worstjes van Lidl. * Limonadesiroop van Tessiere is vaak zonder appel, veel andere siropen bevatten appel. * Schär soepstengels, Schär speculaasjes en glutenvrije Rikkie (Oreo) koekjes van Damhert. * Vegan glutenvrije kruidnoten AH, zelfgebakken glutenvrije kruidnoten, zelfgebakken glutenvrije cupcakes, zelfgebakken glutenvrije koekjes, zelfgebakken glutenvrije poffertjes en zelfgebakken glutenvrije pannenkoeken. |
| **Kruisbesmetting** |
| Het grootste **probleem** met mijn glutenvrije dieet is het voorkomen van **kruisbesmetting**. Zelfs de kleinste kruimel van gluten kunnen **schade** aan mijn dunne darm veroorzaken en leiden tot buikpijn, vermoeidheid, diarree of obstipatie. Deze klachten kunnen lang aanhouden. Het kan ook zijn dat ik geen last lijk te hebben, maar er treedt altijd schade op aan mijn darmen.  **Belangrijke hygiëne-tips om besmetting te voorkomen:**   * Ik moet altijd mijn handen wassen voordat ik iets ga eten. * Maak de tafel of de plek waar ik zit schoon voor en na de maaltijd. * Controleer of mijn beker, bord en bestek grondig zijn schoongemaakt. * Was je eigen handen goed als je mij helpt bij het eten of drinken. * Bereid eerst mijn eten, geef het aan mij en bereid daarna pas eten voor jezelf of anderen. * Zorg ervoor dat alle keukengerei schoon is.   **Hier moet je op letten om kruisbesmetting te voorkomen:**   * Let erop dat ik geen eten deel met andere kinderen, van hun borden eet of uit hun bekers drink. Als ik in aanraking kom met ander voedsel, moet ik meteen mijn handen wassen. * Mijn eten mag niet op dezelfde werkbladen, snijplanken of aanrechtbladen worden bereid als voedsel dat gluten bevat. * Raak mijn eten niet aan als je net je eigen brood hebt aangeraakt, omdat kruimels gluten kunnen overbrengen. * Ik mag geen friet eten dat gebakken is in hethetzelfde frituurvet als snacks met gluten. (Ik heb een eigen airfryer). * Ik mag geen schenkstroop, boter, jam, pindakaas of andere producten delen die in aanraking zijn geweest met bijvoorbeeld een mes waar een boterham met gluten mee is gesmeerd. Ik heb thuis mijn eigen belegpotten en boterkuipje. * Besmet eten mag ik niet meer hebben. * Sluit mijn glutenvrije producten goed af en bewaar ze bij voorkeur in afgesloten bakjes of trommels. * Na het eten is het belangrijk dat mijn vriendjes/vriendinnetjes ook hun handen wassen, zodat we samen zonder zorgen kunnen blijven spelen en er geen gluten op ons speelgoed komt. |
| **Dingen die ik niet kan eten omdat gluten of andere allergenen in kunnen zitten:** |
| Onderstaande producten kan ik **nooit** eten, alleen als het **100% zeker gluten- en allergenenvrij** is   * Veel soorten snoep, snacks, ijs en desserts. * Pasta, couscous, pizza, brood, soepstengels, crackers, beschuit, muesli en cruesli. * Gebak, cake, taart, koekjes, beschuit, lange vingers, ontbijtkoek, eierkoeken, krentenbollen. * Pannenkoeken, poffertjes, tortilla’s, pitabroodjes en naan. * Gebonden soepen, bouillon en sauzen (gluten wordt hierin gebruikt als bindmiddel). * Gemarineerde en gekruide vleessoorten en vleeswaren. * Gepaneerde producten. * Babybell, Bifi, knijpfruit (zit bijna altijd appel in) * Haribo gaat vaak niet. |
| **Contact** |
| Als je iets wilt vragen of overleggen neem dan contact op met mama:  *[naam]* Hoorn [nummer] Envelop [emailadres] |
| **Wanneer het is misgegaan** |
| 100% gluten- en allergenenvrij eten is lastig en soms gaat er iets mis. Als het is misgegaan verzwijg het dan niet hoe vervelend je het wellicht ook vindt, maar **vertel het ALTIJD** aan mama of papa. |
| **Meer informatie** |
| Op [www.wateetzedanwel.nl](http://www.wateetzedanwel.nl) en Instagram @wateetzedanwel vind je veel tips en informatie over Coeliakie en voedselallergie.  Meer informatie over coeliakie en het glutenvrij dieet is te vinden:  [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl) en [www.zittendaarglutenin.nl](http://www.zittendaarglutenin.nl) |