

# Mijn kind heeft een vriendje of vriendinnetje dat geen gluten mag. Hoe pak ik dat aan?

**Heeft jouw kind een vriendinnetje of vriendje dat geen gluten mag? En komt zij of hij bij jullie spelen of op een kinderfeestje? Wellicht vraag je je af hoe je daar het beste rekening mee kan houden. Met de volgende tips maak je er voor alle kinderen een feestje van.**

### Nog geen druppel of kruimel

Een kind dat geen gluten mag, is gebonden aan het glutenvrij dieet. Dat dieet dient heel strikt gevolgd te worden. Thuis én buiten de deur. Als kinderen met coeliakie, glutensensitiviteit en/of dermatitis herpetiformis iets eten of drinken waar gluten in zit, kan dit leiden tot (ernstige) ziekteverschijnselen. Een druppel of kruimel kan dit al veroorzaken.

### Gluten, waar zit het in?

Gluten is een eiwit dat voorkomt in de granen tarwe, rogge, spelt, gerst en khorasantarwe. Glutenbevattende granen kunnen zitten in bijvoorbeeld brood, koekjes, crackers, muffins, pannenkoeken, pasta, pizza's en kroketten. Gluten zit ook vaak "verstopt" in producten, zoals snoep, sommige soorten chips, limonade, ijs en zelfs ook in sommige knutselmateriaal.



## TIP 1

### Overleg met de ouder(s) of verzorger(s)

Wanneer je voor het eerst een kind op bezoek krijgt dat geen gluten mag, kan dat best spannend zijn. Neem daarom vooraf altijd met hen contact op om vragen door te nemen zoals:

- Kan ik iets speciaals in huis halen of wil je zelf iets meegeven?
- Kan het kind al zelf bepalen of het iets wel of niet kan eten?
- Waar moet ik op letten?
- Wat kan ik geven wat je kind lekker vindt?

### Het gevaar van kruisbesmetting

Als glutenvrije voeding in aanraking komt met glutenvolle voeding, is er kans op kruisbesmetting. En kan het vriendje of vriendinnetje gluten binnenkrijgen en ziek worden. Een paar voorbeelden:

- Als glutenvrije muffins op dezelfde schaal liggen als de glutenvolle muffins, kunnen die niet meer worden gegeten.
- Je smeert voor je eigen kind een boterham en gaat met dat mes in de pindakaas. De pindakaas is dan niet meer glutenvrij en het mes kun je niet meer gebruiken om de glutenvrije boterham van het vriendje of vriendinnetje te smeren.

## TIP 2

### Zo voorkom je kruisbesmetting

Vermijd elk contact met granen en producten waar gluten in zit en houd glutenvrije voeding gescheiden van glutenvolle producten. Dus:

- Was je handen voordat je begint met het bereiden of serveren.
- Houd een schone plek vrij om glutenvrije gerechten te bereiden.
- Gebruik goed schoongemaakte en geen houten keukengerei.

- Heb je glutenvrij brood gehaald? Snijd dit op een aparte, schone plastic plank.
- Houd producten die van nature glutenvrij zijn gescheiden van producten met gluten.
- Houd de plek aan tafel waar het kind zit, vrij van gluten.
- Gebruik één mes alleen om glutenvrije boterhammen te smeren.
- Gaan de kinderen knutselen? Zorg ervoor dat het vriendje of vriendinnetje de handen goed wast voordat het gaat eten en zijn of haar handen niet ongewassen in de mond stopt.



### TIP 3

#### Wat kun je te eten of te drinken geven?

- Alle soorten onbewerkte groenten en fruit. Zowel vers, gedroogd (denk aan rozijnen), diepgevroren, als uit blik.
- Rijstwafel met kaas of appelstroop.
- Waterijs of een smoothie op basis van yoghurt en kwark.
- Melk, appelsap, sinaasappelsap en de meeste limonadesiropen (Zoek op de verpakking naar een glutenvrij keurmerk.)
- Glutenvrije cake, taart, (ontbijt)koek en hartige snacks met het veilig glutenvrij keurmerk (Deze vind je o.a. in het dieetschap in de supermarkt.)

#### Hoe zit het met snoep?

Snoepgoed kan gluten bevatten. Kies daarom voor snoep met het veilig glutenvrij keurmerk of een ander glutenvrij logo op de verpakking. Twijfel je, overleg dan even met de ouders of verzorgers.

### TIP 4

#### Een glutenvrij alternatief voor taart

Zoek je een alternatief voor taart? Neem glutenvrije koek, cake of brownie, steek er een vlaggetje in of een kaarsje, serveer op een apart bordje en het kind hoort er helemaal bij!

### TIP 5

#### Geef alle kinderen hetzelfde

Dan is er én geen onderscheid én minder kans op kruisbesmetting.

### TIP 6

#### Ga met z'n allen glutenvrij koekhapen!

Peijnenburg heeft glutenvrije ontbijtkoek, hang plakjes aan een draadje, blinddoek om en laat de (glutenvrije) pret beginnen!

### TIP 7

#### Patatje met... zonder gluten

- Wil je friet bakken? Neem dan schone frituurolie waarin enkel friet wordt gebakken.
- Bak je in de oven? Zorg er dan voor dat die goed is schoongemaakt en je een schone bakplaat en schoon bakpapier gebruikt.
- Wil je friet bestellen? Informeer bij de ouders waar je veilig glutenvrije friet kan halen.
- McDonald's heeft 166 vestigingen met een glutenvrij aanbod.

### TIP 8

#### Glutenvrije pannenkoeken bakken?

Altijd gezellig én lekker! Neem de glutenvrije pannenkoekenmix van Consenza of Peak's Free From. Zorg ervoor dat je in een schone en aparte pan de glutenvrije pannenkoeken bakt.

