



### Dit is Mirthe.

Mirthe heeft **coeliakie** (spreek uit als seu-lia-kie). Dit betekent dat zij heel erg ziek kan worden van **gluten**. Ook al is het maar 1 klein kruimeltje.

### Waar moet je op letten bij een glutenvrije maaltijd?

- Maak het werkblad schoon
- Gebruik schone keukenmaterialen
- Bereid een glutenvrije maaltijd apart om mogelijke besmetting te voorkomen
- Zorg ervoor dat kinderen niet met hun vingertjes aan de glutenvrije maaltijd komen
- Let erop dat Mirthe niet de boterham, koekjes of kruimels eet van een kind dat een glutenbevattende boterham of koekje eet.
- Probeer de andere kinderen uit te leggen dat Mirthe geen brood/soepstengels mag

### Vragen?

- Bij onzekerheid over mogelijke besmetting niet geven!
- Bij vragen over producten of andere dingen, **bellen met mama 06-@@@**

### Toegestaan

- Maïs
  - Rijst
  - Boekweit
  - Gierst
  - Teff
  - Sorghum
  - Quinoa
  - Amaranth
  - Soja
  - Tapioca
  - Maïzena
  - (gemodificeerd) Zetmeel
  - Maïsgriesmeel (polenta)
  - Aardappel en -meel
  - Groente
  - Fruit
  - Melk
  - Rijstwafels
  - Vis en Vlees (mits ongepaneerd en niet met meel bestrooid)
  - Olie
  - Ei
- meel, zetmeel of bloem van deze producten

Glutenvrij  
gemaakte  
producten  
zijn herken-  
baar aan  
dit symbool:



### Niet toegestaan

- Tarwe
- Rogge
- Gerst
- (gemodificeerd) Tarwezetmeel
- Spelt
- Haver
- Kamut

En alle producten waarin deze granen verwerkt zijn zoals:

- Bloem en meel van deze granen
- (gemodificeerd) Zetmeel van bovengenoemde granen (bv. tarwezetmeel)
- Pasta in alle soorten en vormen zoals macaroni, vermicelli, spaghetti, lasagne
- Bami
- Griesmeel
- Gort
- Mout
- Couscous
- Bulgur
- Brood
- Beschuit
- Crackers
- Paneermeel
- Koek
- Gebak
- Sauzen en soepen (gebonden met meel of roux van bovengenoemde granen)
- Croutons
- Snacks (kroketten, frikadellen, nasischijven)