



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?

- Was je handen voordat je begint met het bereiden van 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, **bellen met mama <telefoonnummer> !**

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)