Infobrief voor school & kinderopvang

*Hieronder vind je een basis voor een infobrief voor leerkrachten en pedagogisch medewerkers. Je kunt de naam van Teijn uiteraard veranderen in die van je kind en deze brief zelf aanvullen.*

*Tip: maak het zo concreet mogelijk. Delen ze op jullie kinderopvang een schaal met stukjes fruit of eten ze ’s middags crackers? Hebben ze op school een winkelhoek met glutenvolle producten en vind je dat geen fijn idee? Schrijf dan op hoe je graag zou zien dat ze daarmee omgaan.*

*En geef ze het boek ‘Een glutenvrij feestje’ mee mét lesbrief om het onderwerp actief onder de aandacht te brengen, ook bij de andere kinderen.*

*Groet,*

*Maartje*

----

Teijn is glutenvrij

Teijn heeft coeliakie, ofwel glutenintolerantie. Hij wordt ziek als hij gluten binnenkrijgt; zijn darmen raken dan beschadigd. Gluten zitten in producten met tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut en haver. Dat betekent dat hij de meeste soorten koekjes, brood en crackers niet kan eten. Ook in snoep, chips en talloze andere producten kunnen gluten zitten.

**Voorzorgsmaatregelen**

* Teijn moet altijd handen wassen voordat hij iets eet. Het is het beste zijn handen niet te laten afdrogen aan de gezamenlijke handdoek; daar zullen kruimels op zitten.
* Was altijd zelf je handen als je eten voor Teijn klaarmaakt.
* Werk met schone materialen: een snijplank die niet eerder in aanraking is geweest met gluten (in de groefjes blijven gluten zitten) of een schoon bord. Gebruik ook altijd een schoon mes voor Teijns brood. Je kunt het vergelijken met het snijden van rauwe kip: dan moet je ook niet met vieze handen, snijplank of mes ander eten aanraken, het raakt dan besmet.
* De tafel van Teijn kun je het beste voor en na het eten met een nieuwe doek schoonmaken; je kunt je voorstellen dat je met een doekje vol kruimels juist meer gluten over de tafel uitsmeert.
* Vindt er tijdens een uitje een eetmoment plaats en kan Teijn niet zijn handen wassen, dan kan hij zijn handen met een snoetenpoetser schoonmaken.

**Lunch en fruitmoment**

* Teijn moet altijd goed zijn handen wassen voordat hij iets eet
* Zijn tafel moet schoon zijn, bijvoorbeeld met wegwerpschoonmaakdoekjes
* Teijn mag geen bakje fruit delen
* Andere kinderen mogen niet aan zijn eten komen of boven zijn bakje kruimelen
* Valt zijn eten op de grond, of komen andere kinderen aan zijn eten, dan kan Teijn zijn lunch niet meer eten
* Als reservevoedsel staat er een pak maiswafels in de klas

**Traktaties**

Teijn zal niet altijd mee kunnen doen met traktaties. Daarom staat er als back-up een trommeltje in de klas met traktaties voor Teijn.

Laat Teijn **niet** meedoen met traktaties als het iets zelfgemaakts is. Hij kan soms **wel** meedoen als het in een verpakking zit waarvan je de ingrediëntenlijst kunt checken op gluten. Waterijs en popcorn kunnen bijvoorbeeld vaak wel, chips niet altijd. Hieronder zie je hoe je kunt checken of er gluten in zitten. Je ons ook altijd een bericht sturen via Whatsapp, dan kijken we even mee. En soms overleggen ouders vooraf met ons over een traktatie, dan geven we dat uiteraard door.
 **Checken op gluten**

Zo kun je checken of ergens gluten in zitten:

* Heeft de verpakking een glutenvrij logo of de vermelding glutenvrij?

Dan is het sowieso veilig voor Teijn

* Geen logo? Check dan de ingrediënten op aanwezigheid van glutenbevattende granen **tarwe**, **rogge**, **gerst**, **spelt**, **kamut** en **haver**. Soms staat er ook nog **gluten** bij, maar niet altijd. Bevat het product één of meer van deze granen? Dan is het **niet** glutenvrij.
* Staan er geen glutenbevattende granen bij de ingrediënten en ook geen vermelding ‘kan sporen van gluten bevatten’? Dan is het glutenvrij en mag Teijn het eten.

**Speciale momenten**

Speciale momenten als een paasontbijt, kerstdiner, sinterklaas en schoolontbijt zullen iets meer afstemming vereisen. Over het algemeen zal Teijn niet zomaar mee kunnen doen met iets wat door andere ouders of kinderen is gemaakt. We overleggen graag telkens vooraf met jullie hoe we Teijn zo goed mogelijk kunnen laten meedoen, en kunnen als extra hulpouder aanwezig zijn.

**Uitstapjes**

Gaan jullie de met klas op pad en ergens wat eten of eten meenemen? Dan horen we graag vooraf wat het plan is, zodat we vooraf kunnen kijken of er een alternatief is. Een waterijsje eten is meestal wel mogelijk, frietjes eten meestal niet.

Ga je naar een kinderboerderij? Laat Teijn dan na afloop extra goed zijn handen wassen, want stro en dierenbrokjes bevatten ook gluten.

**Knutselmaterialen**

Ook in knutselspullen zitten gluten. Vooral in klei, lijm, verf, stoepkrijt en schmink. Teijn wordt er niet gelijk ziek van, maar wel als het in zijn mond terecht komt. Vermijd daarom schmink. Ook klei en verf (onder de nagels) vormt een groot risico. Laat Teijn altijd heel goed zijn handen wassen als hij heeft gewerkt met knutselmateriaal dat mogelijk niet glutenvrij is. Of liever nog: zorg voor glutenvrij materiaal. Wegwerphandschoentjes zijn ook nog een optie.

Deze merken zijn glutenvrij:

* Tekenmaterialen, zoals viltstift, verf en potloden: alles van Bruynzeel-Sakura, Heutink, Stabilo, Ses-Creative is glutenvrij
* Lijm: alle Pritt Stick van Henkel, en Glutofix (behanglijm) van Tesa is glutenvrij
* Klei, waskrijt, stoepkrijt: alles van Creall is glutenvrij
* Schmink: alles van Grimas, Bruynzeel-Sakura, Ses-Creative, Superstar en Goodmark Group Europe is glutenvrij

**Spelen met eten**

Spelen met bijvoorbeeld pasta of met lege verpakkingen van glutenvolle producten wordt afgeraden.

Ga je koken met de klas, laat Teijn dan niet mee-eten. Hij kan wel meedoen met de bereiding. Wegwerphandschoentjes zijn handig bij bijvoorbeeld plakkerig deeg.

**Per ongeluk toch gluten gegeten?**

Dan is er niets dat je kunt doen. Teijn kan gaan overgeven, buikpijn of diarree krijgen en erg moe worden; het kan ook zijn dat je niets aan hem merkt.

Informeer wel alvast de ouders.