

DANKJEWEL!



HOI!

IK BEN !



IK KAN NIET TEGEN GLUTEN.  
VAN GLUTEN WORD IK ZIEK.

DAAROM MOET AL MIJN ETEN  
GLUTENVRIJ ZIJN.

WIL JE HET MET SCHONE  
HANDEN EN SCHOON  
KEUKENGEREI KLAARMAKEN?



IK MOET GOED MIJN HANDEN  
WASSEN VOORDAT IK IETS EET.

ANDERS KOMEN ER KRUIEMELS  
EN GLUTEN OP MIJN ETEN.



JE MAG OOK ALTIJD MIJN  
OUDERS BELLEN VOOR  
EEN EXTRA CHECK!



CHECKEN OF IETS  
GLUTENVRIJ IS?

Check de ingrediëntenlijst op  
tarwe, spelt, rogge, gerst,  
khorasantarwe en haver.  
Deze allergenen staan dikgedrukt  
of in hoofdletters vermeld. Soms  
staat er ook **gluten** bij, maar:  
niet altijd!  
Zit er een of meer van deze  
glutenbevattende granen  
in? Dan is het niet glutenvrij!



DIT IS GLUTENVRIJ!

