

Van paasontbijt tot kerstdiner, hoe doe je dat glutenvrij?





Reactie van juf Anne Wessel groep 1/2

Een paar jaar geleden kwam Lizzy bij mij in de klas. Lizzy heeft coeliakie. Het was nieuw voor mij, dus even schrikken. Wat ik zo prettig vond, was dat de ouders mij goed uitlegden dat het een serieuze aandoening is en dat het dieet heel strikt moet worden nageleefd. Tegelijkertijd gaven ze me slimme en concrete tips. Er werd niet met een vingertje gewezen, maar we dachten samen na over hoe we het voor Lizzy goed konden regelen. Want als juf wil ik dat het met alle kinderen in de klas goed gaat. En de één heeft wat meer begeleiding nodig bij het knippen, de ander bij het eten. Op de pabo heb ik geleerd hoe ik als kleuterjuf les geef, dus bijvoorbeeld dat knippen. Maar van de ouders heb ik tips nodig hoe ik Lizzy kan begeleiden bij het eten. En dat was erg handig.

Gouden tip Marlyne van Ravensbergen, moeder van Sam (2015). Sam heeft coeliakie.

Voordat Sam op school begon, hebben we een gesprek met de juf gehad. Daarnaast hebben we ervoor gekozen om de ouders van klasgenoten met een brief en filmpje te informeren over wat coeliakie is en hoe je een kind met coeliakie kan helpen met eten. Daarbij is de informatie die op de website van de NCV staat erg handig!

Gouden tip voor andere ouders

Probeer er zo ontspannen mogelijk in te gaan. Sam weet met haar 4 jaar al best heel goed wat ze wel of niet mag eten. Op spannende momenten vraag ik of ik even in de klas kan blijven, zoals met het kerstdiner. Dan kan ik het een beetje sturen. We hebben aan de ouders aangegeven dat we graag meedenken met het maken van een traktatie, maar dat Sam ook een traktatietrommeltje in de klas heeft staan.

Wil je weten wat we aan voorlichtingsmateriaal voor ouders en leerkrachten hebben ontwikkeld? Bekijk deze korte video:



Meer informatie

- Meer lezen over kinderen en het glutenvrij dieet? Kijk op onze kinderpagina:
[https://www.glutenvrij.nl/jongeren/kinderen met coeliakie](https://www.glutenvrij.nl/jongeren/kinderen_met_coeliakie)
- Onze in coeliakie gespecialiseerde diëtisten vind je hier:
www.glutenvrij.nl/dietist
- In de webwinkel van de NCV kan je [stickers met de tekst glutenvrij](#) bestellen. Op de sticker staat een label waarop je de naam van je kind kan schrijven.

Heb je zelf tips die je hieraan toe wilt voegen?

Neem gerust contact op met onze diëtist:
(o.v.v. tips & tricks schoolontbijt)
dietist@glutenvrij.nl of 035-6954003

Telefonisch spreekuur: maandag, dinsdag en donderdag van 9.00 tot 12.00 uur.

