

Ik mag geen gluten

WIL JE DAAR REKENING MEE HOUDEN?
DIT KUN JE ZO DOEN:



1

Mij alleen glutenvrij eten geven

Dit doe je zo:

(Van nature) glutenvrije producten mag ik hebben.
Een overzicht hiervan vind je **op de achterkant**.

Zoek naar een glutenvrije claim of logo
Staat dit er op, dan mag ik het hebben.



Niet gevonden?

Kijk dan of op het etiket dikgedrukt of in hoofdletters tussen de ingrediënten glutenbevattende granen staan vermeld zoals: **tarwe, Kamut®, spelt, rogge, gerst, gort**. Ja? Dan mag ik het **niet** hebben.

Niet gevonden, geen etiket of twijfel je?

Geef het mij dan niet en vraag het eerst even mijn ouders. Soms weet ik het zelf ook goed.

Let op een kruisbesmettingswaarschuwing, zoals:

- Kan xxx bevatten of Kan glutenbevattende granen bevatten
 Waarin xxx het allergeen is, in het geval van gluten dus: tarwe, rogge, gerst of spelt.
- Niet geschikt voor mensen met coeliakie

Raadpleeg voor de meest recente regels www.glutenvrij.nl

Nb. Doe navraag bij (de ouder(s) van) degene die glutenvrij moet eten. Er wordt verschillend omgegaan met de kruisbesmettingswaarschuwing.

2

Kruisbesmetting voorkomen

Dit doe je zo:

1. Was eerst je handen goed met water en zeep.
2. Gebruik alleen schoon bestek/materialen.
3. Gebruik nieuwe potten/kuipjes (zoals van jam, boter). Open verpakkingen kunnen al besmet zijn met gluten.
4. Als je ook iets met gluten pakt of maakt, begin dan met het glutenvrije product/gerecht, maak dit eerst helemaal af en houd deze apart van de rest.
5. Gebruik je een oven? Leg het glutenvrije product bovenin en gebruik alléén 'boven- en onderwarmte' (symbool: horizontale streep boven en onder).

3

Mij mijn handen laten wassen voor het eten



Glutenvrij:

- Alle onbewerkte groente en fruit (als het uit een pot of blik komt, lees dan het etiket voor de zekerheid)
- Rozijntjes (dit is gedroogd fruit)
- Snoepjes zoals lolly's, spekjes, Maoam, Haribo goudberen, Haribo starmix, Fruittella, gele of bruine M&M's (GEEN Smarties!), chocolade, maar nog veel meer
- Chips: Pom Bär original (Ohio) en Lidlmerk, Heartbreakers (Ohio), pinda's, noten (onbewerkt), Naturel chips, inmiddels de meeste paprika ook, maar lees het etiket, Bugels, Nibbit, Tortillachips
- Ijsjes: waterijs peren- en aardbeienijsjes (Festini, Jumbo huismerk, Albert Heijn), Twister ijsjes (Ola), Raket ijsjes (Ola, Jumbo huismerk), glutenvrije cornetto's (te koop bij AH)
- Limonade, ice-tea green, appelsap en verse fruit-/groentesapjes
- Knakworstjes bekijk wel altijd het etiket vanwege verschillende merken.
- Rijstwafels
- Gewone popcorn (zoet of zout)

Niet altijd glutenvrij:*

- Snoep
- IJs
- Chocolade
- Friet en chips (friet is glutenvrij maar moet gebakken zijn in een frituur waarin alleen friet en/of glutenvrije snacks worden gebakken.)
- Popcorn
- Toetjes

*Heel goed het etiket lezen of navragen

Niet glutenvrij:*

Koekjes, ijshoorntjes, discodip, chips, wraps, pizza, pepernoten/kruidenten, kerstkransjes, brood, crackers, beschuit, pasta, pannenkoeken, taart & gebak, donuts, croissants, worstenbrood/saucijzenbroodjes.

*Veel producten zijn wel glutenvrij beschikbaar. De meeste glutenvrije producten zijn gewoon te koop bij diverse supermarkten in een apart schap.

‘AH Glutenvrij Cakemix’ is heel geschikt voor cupcakes. ‘Koopmans Pannenkoeken glutenvrij’ is lekker voor pannenkoeken. Old El paso Glutenvrije tortillas (online) breken als enige niet.

Bij twijfel over een product: niet geven. Graag mij iets uit mijn bakje laten eten dat ik bij mij heb.

Eten mag bereid worden in magnetron op/in een schoon bordje of bakje.