Beste Glutenvrije Piet of organisator van een intocht,

Nog even en dan is het zover: de intocht van Sinterklaas!

Dankzij jouw hulp kunnen tijdens het recordaantal van 388 Sinterklaasintochten ook kinderen met coeliakie volop genieten. Dank je wel alvast namens alle glutenvrije kinderen in jouw gemeente.

Wat zit er in dit pakket?
Van de Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV) krijg je in dit pakket:

- Informatie en tips over de rol van een Glutenvrije Piet tijdens de intocht
- Glutenvrije kruidnoten van Liberaire
- Tasje (indien besteld) om de kruidnoten in te doen, zodat ze veilig gescheiden blijven van het glutenvolle strooigoed.

Let op:

- Het aantal kruidnoten dat je ontvangt, is gebaseerd op het aantal kinderen dat je bij je aanmelding hebt opgegeven. We gaan uit van één verpakking kruidnoten per kind met een glutenvrij dieet.
- Het is logistiek helaas niet meer mogelijk om extra kruidnoten bij te bestellen.
- Kruidnoten over? Zoek er een goede bestemming voor, je hoeft ze niet terug te sturen. Bestel volgend jaar eventueel minder.
- De glutenvrije kruidnoten van Liberaire zijn op ingrediëntniveau lactosevrij, maar kunnen wel sporen van lactose bevatten. Dit is belangrijk om te weten omdat sommige kinderen met coeliakie ook lactosevrij moeten eten. Op www.glutenvrij.nl/glutenvrije-piet staat een afbeelding van het etiket met de ingrediënten. **We vragen je de kruidnoten alleen actief uit te delen aan de kinderen met een glutenvrij dieet (niet aan de kinderen met andere diëten). Het aantal kruidnoten dat je krijgt, is gebaseerd op het aantal kinderen dat glutenvrij moet eten en het zou heel verdrietig zijn als je hen moet teleurstellen!**

Wat heb je nodig om Glutenvrije Piet te zijn?

- Kennis van glutenvrij eten/leven. Heb je zelf coeliakie, of ben je ouder van een kind met coeliakie? Dan weet jij wat erbij komt kijken. Is dit niet het geval? Ook dan moet je bekend zijn met het glutenvrije dieet en doordrongen zijn van het belang van het voorkomen van kruisbesmetting. Je vindt hierover veel informatie op www.glutenvrij.nl.
- En verder alles wat iedere Piet nodig heeft: inlevingsvermogen, creativiteit en een grote dosis enthousiasme!

Waar moet je op letten als Glutenvrije Piet?

- Dankzij jou is de intocht van Sinterklaas een feest voor álle kinderen, ook als ze glutenvrij moeten eten. Ze mogen geen kruidnoten aanpakken van en geen high

fives geven aan de 'gewone' Piet (want die kan kruimels op zijn handschoen hebben). Jij kunt als Glutenvrije Piet juist deze kinderen extra aandacht geven door ze een hand te geven of met ze op de foto te gaan.
- Zorg ervoor dat jij als Glutenvrije Piet géén glutenvolle kruidnoten aanraakt, uitdeelt of strooit. Dans niet met een andere Piet hand in hand. Voorkom kruisbesmetting!
- De glutenvrije kruidnoten van Liberaire zijn met zorg vooraf verpakt in porties om kruisbesmetting te voorkomen. **De zakjes mogen beslist niet worden opengemaakt of met ander snoepgoed worden gemengd**.
- Leg ook uit aan de andere Pieten wat jouw rol als Glutenvrije Piet is en waarom dit belangrijk is. Vertel hen ook dat ze de kinderen met het Glutenvrije Piet vlaggetje geen glutenvolle kruidnoten moeten aanbieden. Wél kunnen ze deze kinderen vertellen dat Glutenvrije Piet er straks aan komt en Glutenvrije Piet een seintje geven. Verwijs voor meer informatie naar www.glutenvrij.nl.
- Maak er een mooie intocht van met veel plezier voor de kinderen en jezelf!

Hoe ben je herkenbaar als Glutenvrije Piet?
Het is belangrijk dat je GOED zichtbaar bent. Draag, indien mogelijk, een groen Pietenpak. Gebruik het NCV-tasje om je kruidnoten in te doen. Download de vlag van de Glutenvrije Pietwebsite en speld die op je kostuum. Gebruik je creativiteit! Loop zoveel mogelijk in het midden van de looproute, zodat de kinderen je vanaf beide kanten goed kunnen zien.

Welke kleur heeft Glutenvrije Piet?
Als het aan ons ligt is dat overwegend GROEN! Lekker goed herkenbaar voor kinderen die glutenvrije kruidnoten willen. En daar gaat het natuurlijk om! De vrijwilligers die uit naam van de NCV als Glutenvrije Piet meedoen aan de Sinterklaasactiviteiten adviseren we om qua schmink het beleid van de lokale intocht te volgen.

Hoe herken jij glutenvrije kinderen?
Je herkent de kinderen die glutenvrij moeten eten aan de vlag. Deze kunnen ze downloaden van www.glutenvrij.nl/glutenvrije-piet. Vraag aan je collega-Pieten of ze je een seintje willen geven als ze kinderen zien die graag glutenvrije kruidnoten willen. De 'gewone' Pieten mogen namelijk géén kruidnoten aan ze geven! En…. de kinderen en hun ouders kijken ook naar jou uit, dus reken maar dat ze je roepen.

Laat zien dat je er bent, óók online!
We zijn benieuwd hoe je er als Glutenvrije Piet uitziet en of je leuke reacties van kinderen hebt ontvangen. Deel daarom je leukste video's en foto's via Facebook of Instagram met de NCV en gebruik daarbij #glutenvrijepiet of mail naar glutenvrijepiet@glutenvrij.nl.

We wensen je heel veel plezier!

Met vriendelijke groet,

Het team van de Nederlandse Coeliakie Vereniging

De Glutenvrije Piet is een initiatief van de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Voor meer informatie kijk op www.glutenvrij.nl/glutenvrijepiet.