**Voorbeeldbrief 1**

Beste ouders en verzorgers,

Onze zoon/dochter ………………..………. zit bij uw kind in de klas/in de groep. ………………..………. heeft coeliakie (uitspraak: seu-lía-kie). Coeliakie is een auto-immuunziekte die uitgelokt wordt door de inname van gluten en gaat nooit meer over. Hierdoor zal ………………..………. levenslang een glutenvrij dieet moeten volgen. Zolang ………………..………. geen gluten binnenkrijgt is hij/zij gewoon een gezond en vrolijk kind.

**Wat is gluten?**

Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst (gort), spelt, Khorasan tarwe en alle producten waarin deze granen zijn verwerkt zoals couscous, bulgur, griesmeeltarwe. Hierdoor kan ………………..………. geen gewoon brood eten en ook geen koekjes, taart, cake, pizza en pasta’s. Ook kan er gluten zitten in snoep, chips, soepen, limonade en ijs, maar ook in sommige lijm- en kleisoorten. Het meest lastige bij dit dieet is dat het kleinste spoortje gluten flinke klachten kan veroorzaken. Om hiervan een voorbeeld te geven: je mag niet hetzelfde botervlootje gebruiken waar de normale boterhammen mee worden besmeerd, omdat er dan een risico is dat ………………..………. gluten via broodkruimels binnenkrijgt. Een ander voorbeeld is dat ………………..………. geen patat mag eten dat in frituurvet is gebakken waar ook kroketten in worden gebakken. In paneermeel zit namelijk gluten.

**Snoep**

Diverse snoepgoed bevat gluten. Op het etiket worden altijd de ingrediënten vermeld. Wat er niet in mag zitten is tarwebloem, (gemodificeerd) tarwezetmeel (dus zetmeel op basis van een glutenbevattend graan), rogge, gerst (gort), spelt, Khorasan tarwe. Ook haver en producten gemaakt van haver (havermelk, haversnacks, havermout) zonder glutenvrij logo mogen niet gegeten worden. Als er alleen (gemodificeerd) zetmeel wordt vermeld, is dit zetmeel afkomstig van een van nature glutenvrij graan, zoals aardappelzetmeel of maïszetmeel. In dat geval mag ………………..………. het snoep wel hebben.

**Besmetting**

Om besmetting te voorkomen is het belangrijk schoon te werken, dus handen, tafeltjes en materialen goed schoonmaken. Het is aan te raden om glutenvrije traktaties altijd apart te houden.

**Traktaties**

Omdat ieder kind wel eens wat toegestopt krijgt, bij een ander kind gaat spelen of omdat er wordt getrakteerd, staat er een trommel met glutenvrij snoepgoed voor ………………..………. in de klas/op de groep. Mocht u er echter rekening mee willen houden, hebben wij een overzicht bijgevoegd van wat ………………..………. wel en niet mag eten. ………………..………. weet zelf heel goed dat hij/zij geen gluten mag hebben en zal het meestal zelf aangeven of iets mag. Bij twijfel: niet geven. U kunt ook altijd contact met ons opnemen, telefoonnummer: ………………..………..

Met vriendelijke groet,

**Voorbeeldbrief 2**

Geachte...,

Onlangs is bij onze zoon/dochter ………………..………. coeliakie (uitspraak: seu-lía-kie) vastgesteld. Coeliakie is een auto-immuunziekte die uitgelokt wordt door de inname van gluten. Coeliakie gaat nooit meer over. Hierdoor zal ………………..………. levenslang een glutenvrij dieet moeten volgen. Zolang ………………..………. geen gluten binnenkrijgt is hij/zij gewoon een gezond en vrolijk kind.

**Glutenvrije producten**

Er zijn veel geschikte voedingsmiddelen te koop in supermarkten en natuurvoedingswinkels. Omdat ………………..………. in de pauze op school eet, hebben wij een overzicht bijgevoegd van wat ………………..………. wel en niet mag eten met suggesties voor alternatieven. Zelf zorgen wij voor de juiste snacks/maaltijden, zodat u deze aan haar/hem kunt geven.

**Besmetting**

………………..………. heeft baat bij het glutenvrije dieet. Er is echter wel een aspect waar ik uw speciale aandacht voor vraag. Om besmetting te voorkomen is het belangrijk schoon te werken, dus handen, tafeltjes en materialen goed schoonmaken. En om verwarring te voorkomen is het aan te raden de glutenvrije producten apart te bewaren.

**Meer informatie**

Meer informatie over coeliakie en het glutenvrij dieet kunt u vinden op de website van de Nederlandse Coeliakie Vereniging www.glutenvrij.nl. Ook kunt u altijd met ons contact opnemen.

Met vriendelijke groet,