Tien tips

# Voor een veilig glutenvrij sinterklaasfeest

**Tussen de intocht van Sinterklaas en 5 december zijn er op school vaak veel sintactiviteiten. In dit overzicht geven we je tien tips voor een veilig glutenvrij sinterklaasfeest, voor als er een kind in de klas zit dat glutenvrij eet! De tips zijn ook handig voor kinderopvang of een sinterklaasfeest op de (sport)vereniging.**

## TIP 1 Koop glutenvrije kruidnoten op tijd

Glutenvrije kruidnoten zijn vaak snel uitverkocht. Koop ze daarom op tijd. Verdeel ze met schone handen in kleine porties. Gebruik liefst twee zakjes over elkaar. Dan blijft het binnenste zakje schoon. Vraag de oudercommissie of allergiecommissie om dit te regelen, of laat ouders een voorraadje meegeven.

## TIP 2 Samen bakken? Voorkom kruimels op tafel

Gewoon meel kan gluten achterlaten op handen, tafels en spullen. Het kind met coeliakie kan meedoen met bakken, maar mag de glutenvolle kruidnoten niet eten. Dek tafels af met plastic tafelkleden. Maak na afloop goed schoon. Maak ook tafels, deurklinken en stoelen goed schoon.

Laat het kind met coeliakie de handen goed wassen voor het iets eet en zorg dat er een glutenvrije lekkernij voor hem of haar is.

## TIP 3 Kies veilige klei of zoutdeeg

Ga je kruidnootjes maken van klei of zoutdeeg? Let dan goed op. Klei kan gluten bevatten. Op **glutenvrije knutselmaterialen** vind je glutenvrije opties. In zoutdeeg zit vaak bloem. Op internet staan verschillende recepten met maïzena en baking soda en zonder bloem.

## TIP 4 Gebruik je glutenvol snoep bij spelletjes?

Je kunt ook kiezen voor glutenvrij Sint-snoep, zoals schuimpjes of hartjes (controleer altijd het etiket). Spreek anders af dat het kind met coeliakie de glutenvolle snoepjes niet opeet. Zorg voor iets lekkers glutenvrij en laat het de handen wassen voordat hij of zij dit eet.

## Sinterklaas op de basisschool

Op **Naar de basisschool - Glutenvrij** kunnen ouders en leerkracht een afsprakenkaart downloaden. Hierop leggen zij samen vast hoe ze omgaan met het glutenvrije dieet, ook rond feestdagen.



nederlandse coeliakie vereniging

## TIP 5 Gebruik liever hooi dan stro

Maak je een stal of vul je schoenen? Kies dan voor hooi in plaats van stro. Stro komt van graan. Hooi is gedroogd gras en daarom veiliger.

## TIP 6 Vul de glutenvrije schoen apart

Laat je de kinderen hun schoen zetten? Vul die dan met verpakt snoep. Zet de glutenvrije schoen apart tijdens het vullen en maak hem goed herkenbaar. Kies voor glutenvrij snoep en controleer het etiket.

Tips en informatie vind je ook op: **Lijst met uitdeelsnoep**.
Controleer ook cadeautjes, zoals klei of knutselmateriaal.

## TIP 7 Maak afspraken met Rommel Piet

Komt Rommel Piet langs? Spreek af dat er geen losse kruidnoten worden gegooid, maar laat kruidnoten in de verpakking. Leg ook een dicht zakje glutenvrije kruidnoten klaar.



## TIP 8 Deel kruidnoten uit in zakjes i.p.v. strooien

Strooien geeft veel kruimels. Deel daarom liever zakjes strooigoed uit. Verpak glutenvrije kruidnoten in twee zakjes over elkaar. Haal het buitenste zakje er met schone handen af. Bewaar glutenvrije kruidnoten apart van gewone kruidnoten. Laat het kind met coeliakie de handen wassen voordat het iets eet.







## TIP 9 Vertel Sint en Pieten wat nodig is

Vertel Sint en Pieten vooraf dat er een kind is dat glutenvrij eet. Spreek af hoe zij het kind herkennen, bijvoorbeeld aan de naam of een button. Vraag om geen hand of high-five te geven in verband met kruimels aan hun handen. Zorg ook voor een glutenvrije traktatie.

## TIP 10 Maak duidelijke afspraken over surprises

Een surprise uitpakken kan meestal gewoon. Knutselmateriaal kan gluten bevatten. Als het is opgedroogd, is dat meestal geen probleem. Twijfel je over materiaal of een cadeau? Laat de maker dan vooraf contact opnemen met de ouders. Spreek af dat er geen losse kruidnoten in surprises komen.

Meer info en tips voor een **veilig glutenvrij sinterklaasfeest**



nederlandse coeliakie vereniging

www.glutenvrij.nl