

## Weet je het WEL of NIET van tevoren?

WEL



NIET



### STAP 1: WAT GA JE DOEN?

Je komt erachter dat er binnenkort iets gaat gebeuren waarbij het belangrijk is dat jij ook iets glutenvrij te eten hebt, bijvoorbeeld een verjaardag of een schoolkamp.

### STAP 1: WAT GEBEURT ER?

Je bent ergens en onverwachts wordt er eten aangeboden waarvan jij niet weet of daar wel of geen gluten in zit, bijvoorbeeld een traktatie of als je bij iemand speelt.

### STAP 2: WIE, WAT, WANNEER, WAAR?

Jouw ouders/verzorgers weten wanneer, waar en met wie dit is of kunnen hierachter komen. Dit helpt bij het denken in oplossingen!

### STAP 2: WAT ZIJN DE MOGELIJKHEDEN?

Is er iemand in de buurt die jou kan vertellen of er gluten in zitten ja of nee? Kun jij zelf de ingrediënten al lezen en misschien een familielid bellen als je twijfelt? Kun je het op internet vinden?

### STAP 3: WAT KAN JE DOEN?

Aan de volwassenen die meegaan of helpen bij de organisatie kan je vragen wat er die dag gegeten wordt. Je kunt (je ouders laten) vragen wat er wel/niet glutenvrij is die dag en wat er geregeld kan worden zodat jij ook een onbezorgde dag hebt met net zo veel lekkers als de rest!

Als blijkt dat het niet glutenvrij is, is er dan misschien iets in huis wat jij lekker vindt en wel mag hebben, zoals fruit? Als het om een maaltijd ging, hadden jij en je ouders/verzorgers waarschijnlijk de stappen van hiernaast gevolgd. Als het om een tussendoortje gaat kun je meestal wel wachten tot dat je thuis bent en daar dan iets EXTRA LEKKERS eten!

### STAP 4: INFORMATIE + NIET ZIEK WORDEN

Natuurlijk moet er ook met elkaar gelet worden op kruimels, soms kan het helpen om van tevoren informatie te geven over wat coeliakie is en hoe ziek gluten jou maken. Soms mag je best een beetje overdrijven, ze moeten je natuurlijk wel serieus nemen! Vaak wordt jouw eten apart gezet van de rest. Het is begrijpelijk dat jij dit niet zo leuk vindt maar het is zeker weten beter dan ziek worden en daardoor al het leuks missen.

### STAP 3: HOE KUN JE DIT VOORKOMEN?

Misschien lijkt het je fijn om zo min mogelijk te vertellen over jouw glutenintolerantie maar toch is dit niet slim. Door te vertellen wat het is, zullen meer mensen rekening met je houden en kom je minder vaak in situaties terecht waarin je niks kunt eten. Wil je toch het zekere voor het onzekere nemen, zorg dan dat je een lekker tussendoortje in je tas hebt.

### STAP 5: VERTEL WAT JIJ FIJN VINDT

Probeer goed aan te geven wat jij het fijnste vindt, andere mensen kunnen dit niet ruiken. Als zij zelf geen coeliakie hebben, kan het soms moeilijk zijn om te begrijpen wat jij het fijnste vindt. Het ene kind heeft liever dat zo min mogelijk mensen het weten, terwijl iemand anders er juist graag over vertelt.

### STAP 4: MAAK ER EEN LEUKE DAG VAN!

En net als in de linker kolom: kijk naar hoe leuk de hele dag is geweest en niet alleen naar het eten. Uiteindelijk gaat het er om dat je een leuke dag hebt gehad en niet ziek bent geworden! Bespreek na wat je zou willen dat er de volgende keer anders gaat, zodat het steeds beter gaat. Is het eten toch een beetje tegen gevallen? Bak of koop de lekkerste glutenvrije koekjes om het goed te maken!

### STAP 6: MAAK ER EEN LEUKE DAG VAN!

Kijk naar hoe leuk de hele dag is geweest en niet alleen naar het eten. Uiteindelijk gaat het er om dat je een leuke dag hebt gehad en niet ziek bent geworden! Bespreek na wat je zou willen dat er de volgende keer anders gaat, zodat het steeds beter gaat. Is het eten toch een beetje tegen gevallen? Bak of koop de lekkerste glutenvrije koekjes om het goed te maken!

### JE BENT NIET DE ENIGE!

In Nederland wonen ongeveer 170.000 mensen die coeliakie hebben, net als jij. Veel he? Dus je bent niet alleen! Er wordt ook van alles georganiseerd door de NCV, iedereen eet dan glutenvrij!

### BELANGRIJKE TIP: DENK IN OPLOSSINGEN

Probeer in oplossingen te denken en niet in problemen. Je kunt wel naar de problemen kijken maar die lossen zich niet vanzelf op, bespreek met je ouders/verzorgers hoe je een lastige situatie aan kunt pakken zodat het geen probleem meer is!

### BELANGRIJKE TIP: BALEN MAG!

Accepteer dat je glutenvrij moet eten. Natuurlijk is het soms helemaal niet leuk en heel oneerlijk, maar je zult je hele leven lang glutenvrij moeten blijven eten en ondanks dat dit heel lastig kan zijn, zijn er zo veel ergere dingen. Je kunt er maar beter het beste van maken. Zolang jij je aan jouw dieet houdt, is er niks met je aan de hand en voel jij je kiplekker. Dat is heel fijn! Volg de stappen hierboven en blijf praten over hoe jij je voelt. En vergeet niet: balen mag!