

Voor het eerst glutenvrij naar school!

Tips en tricks van ouders

Je glutenvrije kind gaat voor het eerst naar groep 1, of gaat voor het eerst na de diagnose naar school. Wat zijn dan handige tips? We vroegen het aan 'ervaren' ouders die kinderen hebben met coeliakie. Mirjam Kneppel, juf, kindervoedingsdeskundige en ouder, geeft voorbeelden van lekkere tussendoortjes en een lunch.

TEKST: Van onze redactie



SUZE

Suze (8), de dochter van Petra de Jong-Bronkhorst gaat naar groep 4. 'Ze kreeg de diagnose coeliakie in februari 2015 na een lange zoektocht', vertelt Petra.

HAAR GOUDEN TIPS:

- Elk schooljaar print ik een brief uit voor alle ouders van de klasgenootjes met een korte uitleg wat coeliakie is en wat dat voor onze dochter betekent. Ook schrijf ik erbij wat er gebeurt als ze wel gluten eet.
 - Ik blijf positief en benadruk vooral wat Suze wel mag.
 - Ook meld ik aan ouders dat ik met alle liefde mee wil denken bij een traktatie, of iets wil maken.
 - Iedereen mag te allen tijde daarvoor contact met me opnemen.
- Inmiddels heeft ze gehoord dat bijna alle ouders in de klas van Suze haar brief met uitleg hebben opgehangen in de keuken.



MIRJAM EN MIRTHE

Mirthé, de 6-jarige dochter van Mirjam Holleman is 5 jaar glutenvrij. Mirjam zelf al tien jaar. Mirjam schrijft een blog 'Ikbenglutenvrij.nl'

HAAR GOUDEN TIPS:

- Geef je kind een goedgevulde traktatietrommel mee zodat het niet met lege handen staat bij een glutenvolle verjaardag in de klas.
- Vraag een gesprek aan met de leerkrachten, geef een informatiemap aan de leerkracht en/of laat deze achter bij het secretariaat.
- 'Ik maak ook infokaartjes voor in de tas van Mirthé voor het geval ze uit spelen gaat', vertelt ze.
- Denk verder dan alleen brood! Naast brood geef ik een babybel en/of appelmoes, een gekookt eitje, kaas-koekjes, tomaatjes, stuk komkommer, een plak ontbijtkoek.



MIRJAM EN LIEKE

Mirjam Kneppel (39) is moeder van dochter Lieke (5) die coeliakie heeft. Ze is kindervoedingsdeskundige en staat 2,5 dag als juf voor groep 2.

HAAR GOUDEN TIPS ALS JUF EN OUDER:

- Zorg dat de juf/meester de coeliakie van je kind serieus neemt.
- Plan een gesprek, verwacht niet dat ze weten wat het inhoudt. Hou de lijn kort met een onderwijzer(-es).
- Vraag hem/haar jou een foto te sturen als onduidelijk is of een traktatie glutenvrij is.
- Ook het schoolbudget kan ontorekend zijn om eten te regelen voor kinderen bij dagjes uit: hou daar ook rekening mee.
- Zelf zit ik als ouder in een groepsapp en heb daar eenmaal mijn verhaal gedaan over de coeliakie van Lieke. Nu appen ouders me ook over traktaties

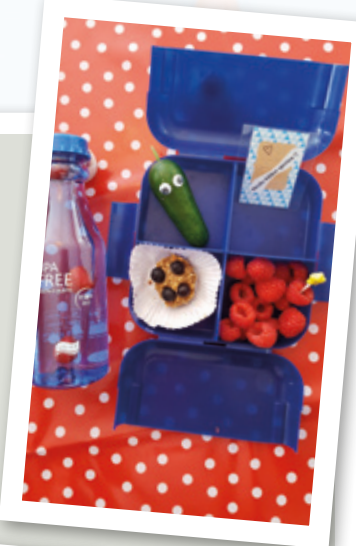
Voorbeelden van Mirjam Kneppel voor lekkere ideeën in de brodtrommel en/of tussendoortje



Groot tussendoortje met babybel, walnoten, appel, kiwi, vezelrijke koekjes met water en voor de lunch pasta met een smoothie.



Gevarieerd tussendoortje, fris, lekker en gezond met fruit en Quinoa rijstwafels.



Tussendoortje met frambozen (veel vezels), komkommer en een chocolade/bessen koekje.

- In haar klas heb ik een A-4tje opgehangen met een lijst van producten die niet mogen in het rood en producten in het groen.'

DE BEWUSTE BROODTROMMEL

Mirjam heeft op Facebook de pagina: 'De bewuste brodtrommel' met praktische voorbeelden. Verder geeft de Apeldoornse voorlichting op basisscholen over bewuste voeding bij kinderen van 4-12 jaar.

De uitdaging is voor elke ouder: Wat heeft je kind nodig, wat is leuk en lekker voor haar/hem, en wat is eenvoudig klaar te maken tijdens het spitsuur 's ochtends.

KINDERRECEPTEN

Onze eigen bakinstructrice Astrid Klein Oonk maakt de lekkerste recepten voor kinderen, onder andere voor in de brodtrommel. Kijk bij www.glutenvrij.nl/recepten.

Op www.glutenvrij.nl kun je ook veel informatie terugvinden bijvoorbeeld over kinderopvang en school. Om uit te leggen wat coeliakie is en wat het glutenvrije dieet inhoudt, kunnen ouders de leerkrachten van hun kind verwijzen naar onze website.

- * Daar staat een handleiding voor leerkrachten voor het Nationaal Schoolontbijt
- * Een richtlijn voor kinderdagverblijven en basisscholen
- * Een lijst met knutselmateriaal, voorbeeldbrieven om school of andere ouders te informeren
- * Een overzicht wat je wel en niet mag eten.