



# Hoe word ik Glutenvrije Piet?

**Superleuk dat jij Glutenvrije Piet wilt worden! Daarmee help je ons om de intocht van Sinterklaas tot een feest te maken voor álle kinderen. Dank je wel alvast namens alle kinderen die glutenvrij moeten eten.**

## Wat heb je nodig om Glutenvrije Piet te zijn?

- Kennis van glutenvrij eten/leven. Heb je coeliakie of ben je ouder van een kind met coeliakie? Dan weet jij als geen ander wat daarbij komt kijken. Ben je dat niet? Ook dan moet je weten wat het leven met een glutenvrij dieet inhoudt en doordringen zijn van het belang van het voorkomen van kruisbesmetting. Je vindt heel veel informatie hierover op [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl).
- Je moet je kunnen inleven in de rol van Piet. Je bent enthousiast, durft gek te doen en kan een karakter neerzetten zodra jij verandert in Piet. Daarbij hoeft je geen rare stemmetjes op te zetten of op je kop te gaan staan. Een gezonde dosis humor is al voldoende. Als Piet ben je al indrukwekkend genoeg voor een kind.
- Een minimumleeftijd van 16 jaar. Ben je jonger en wil je toch graag Glutenvrije Piet worden? Leuk! Zoek in je omgeving iemand die ouder is en vraag of hij/zij samen met jou Glutenvrije Piet wil zijn. Samen is gezellig en je hebt een dubbel stel ogen en handen, waarmee je zoveel mogelijk kinderen kunt bereiken!

## Wat doe je voordat je je aanmeldt als Glutenvrije Piet?

- Als eerste: **leg contact met de organisatie die in jouw woonplaats de sinterklaasintocht organiseert.** In sommige gemeenten is dat een speciale organisatie, in andere is het de winkeliersvereniging of een evenementenbureau. Als NCV kennen wij de plaatselijke organisaties niet, dus het vriendelijke verzoek aan jou is om uit te zoeken bij wie je moet zijn. Deze organisatie moet ervan op de hoogte zijn dat jij meeloopt als Glutenvrije Piet en hiervoor toestemming geven. Ook moet de organisatie ervoor zorgen dat de andere Pieten op de hoogte zijn van jouw speciale rol.
- De NCV zorgt ervoor dat jij glutenvrije kruidnoten krijgt en een tas om deze veilig in te bewaren. We maken het de organisatie zo makkelijk mogelijk. Jij komt met kruidnoten en al! Zij hoeven dat niet te regelen.
- Vraag aan de plaatselijke organisatie op hoeveel kinderen ze in totaal rekenen bij de intocht. Wij kunnen dan omrekenen hoeveel kruidnoten er nodig zijn voor de kinderen met een glutenvrij dieet.
- Vraag de datum en het tijdstip van de intocht.
- Als je zelf een pietenpak hebt is dat geweldig, meestal hebben organisaties een pak voor je. Is het mogelijk om een groen pak te dragen? Dat is helemaal fijn, we hopen dat zoveel mogelijk Glutenvrije Pieten herkenbaar zijn door hun groene pak.

## Wat doe je als je toestemming hebt van jouw intocht?

- **Schrijf je zo snel mogelijk in via [Aanmelden Glutenvrije Piet - NCV](#).** Doe dit volledig en check goed of de datum van de intocht, het aantal kinderen dat je verwacht en het afleveradres van de kruidnoten kloppen.
- Je ontvangt een automatische bevestigingsmail na versturen van het aanmeldformulier. **Alleen als je deze bevestiging hebt ontvangen, is het je aanmelding goed bij ons**

**binnengekomen.** Geen bevestiging? Dan is er iets niet goed gegaan. Vul het formulier dan opnieuw in.

- Wij vermelden op [Waar vind je Glutenvrije Piet - Glutenvrij](#) dat er een Glutenvrije Piet meeloopt in deze intocht, wijzen onze leden op deze pagina en zorgen voor een persbericht.

### Belangrijke punten om de organisatie van de intocht te vertellen

- Een sinterklaasfeest is voor álle kinderen. Kinderen met een glutenvrij dieet hebben het best lastig op zo'n dag. Ze mogen geen glutenvol strooigoed aanpakken en geen high fives geven aan de 'gewone' Piet (want contact met het gewone strooigoed zorgt voor een handschoen vol kruimels).
- Jij neemt de glutenvrije kruidnoten mee, dus daarvoor hoeft de organisatie niet te zorgen.
- Het is belangrijk dat de andere Pieten op de hoogte zijn van jouw speciale rol. Dan begrijpen ze ook waarom de kinderen met een Glutenvrije Pietvlaggetje van hen geen kruidnoten mogen aanpakken. Ook kunnen ze 'ogen en oren' zijn voor Glutenvrije Piet en jou een seintje geven als ze een kind met zo'n vlaggetje zien.
- Veel Sinterklaasintochten worden georganiseerd door vrijwilligers. In dat geval hoef je niet te betalen voor de kruidnoten. Omdat sponsor Liberaire alleen de kostprijs berekent aan de NCV, kunnen wij je deze gratis toesturen. We stellen een vrijwillige bijdrage erg op prijs, maar dit is niet verplicht.
- Bij intochten die worden georganiseerd door een commerciële partij, brengen we de inkoopkosten voor de glutenvrije kruidnoten in rekening en een bijdrage in de verwerkings- en verzendkosten.
- De glutenvrije kruidnoten van Liberaire zijn op ingrediëntniveau lactosevrij, maar kunnen wel sporen van lactose bevatten. **Onze kruidnoten zijn bedoeld voor de kinderen die glutenvrij moeten eten.** De kosten voor het organiseren van Glutenvrije Piet worden namelijk betaald uit de contributie van de leden van de NCV en daarom willen we dat de kruidnoten ook bij hen terechtkomen. Het aantal kruidnoten dat we je toesturen, is gebaseerd op het totaal aantal kinderen dat je verwacht bij de intocht. Wij gaan er daarbij van uit dat 1 op de 100 kinderen glutenvrij moet eten en stellen 1 zakje (50 gram) kruidnoten per kind beschikbaar. Wil je meer bestellen? Dat kan in overleg, maar we brengen dan wel de kosten voor de extra glutenvrije kruidnoten en eventuele extra verzendkosten in rekening.
- **Jij bent er als Glutenvrije Piet alléén voor de kinderen met een glutenvrij dieet! Jij deelt geen ander strooigoed uit en alleen jij draagt zorg voor de glutenvrije kruidnoten.** Het is belangrijk dat ook de andere Pieten weten wat jouw rol is en dat zij snappen dat je kruisbesmetting moet voorkomen. Dat je daarom niet hand in hand danst met andere Pieten en alleen de kinderen met coeliakie een high five geeft. Maar dat je verder gezellig mee kunt feesten!
- Wees je bewust van het feit dat je als Glutenvrije Piet met veel minder verschillende kinderen contact hebt dan de andere Pieten. Bedenk daarbij ook dat je juist voor de kinderen met een glutenvrij dieet het verschil maakt en langer de tijd kan nemen om met hen een praatje te maken of op de foto te gaan. Reken maar dat ze daar blij mee zijn!
- Als Glutenvrije Piet namens de NCV mag je alléén de gesloten, veilig verpakte éénpersoons pakjes kruidnoten uitdelen die je van ons ontvangt. Je mag **nooit** de pakjes openen, opnieuw verdelen of mengen met ander strooigoed want dan kunnen wij niet meer de veiligheid garanderen.
- Het is fijn als de organisatie in haar communicatie meeneemt dat er een Glutenvrije Piet meeloopt in de optocht. Zo bereiken we zoveel mogelijk kinderen die glutenvrij moeten eten.

### Hoe herken je de kinderen met een glutenvrij dieet?

Op [Glutenvrije Piet - Glutenvrij](#) kunnen ouders van kinderen die glutenvrij moeten eten een vlag downloaden en printen die ze om een stokje kunnen plakken. Als ze daar flink mee wapperen, zie jij ze vanzelf. Op dezelfde pagina kunnen ouders ook een kleurplaat downloaden. Die kunnen ze

vervolgens aan de muts van het kind bevestigen of omhooghouden. Schakel ook gerust de andere Pieten in. Als zij een kind met het vlaggetje zien, kunnen ze jou een seintje geven.

### Hoe herkennen ze jou?

- Het mooiste is als je een groen pak hebt. Dan ben je echt in stijl, maar het is niet verplicht: elk ander pietenpak is ook geschikt.
- Toch moet je herkenbaar zijn. Daarvoor heeft de NCV rugzakjes met het glutenvrijepietenlogo laten maken. Op het aanmeldformulier kun je aangeven of je een rugzakje wilt ontvangen. Deze sturen we dan mee met de kruidnoten. We kunnen één tasje per Glutenvrije Piet beschikbaar stellen aan intochten die voor het eerst meedoen. De tasjes zijn wasbaar, dus meerdere jaren te gebruiken. Als je toch meer rugzakjes wilt ontvangen, kan dat tegen kosten en zolang de voorraad strekt.
- Ook jij kunt de vlag downloaden van [Glutenvrije Piet - Glutenvrij](#). Als je deze op je pak spelddt of ermee wappert, zien de kinderen jou goed.
- Gebruik je creativiteit! Er zijn Glutenvrij Pieten die een groene heliumballon om hun pols dragen of een (bak)fiets versieren met de glutenvrijepiet-vlaggetjes.
- Zorg dat je niet verstopt loopt achter een auto of midden in de drumband. En blijf zoveel mogelijk in het midden van de route lopen, zodat je van links en rechts goed te zien bent. Ouders en kinderen kijken naar je uit en zullen zeker je aandacht trekken.

### Na de intocht

- Als NCV willen we graag weten hoe je intocht gegaan is. We zijn heel benieuwd naar je enthousiaste verhalen maar we willen natuurlijk ook graag weten hoe we het volgende jaar misschien anders of beter kunnen aanpakken. Ook ontvangen we graag een foto van jou als Glutenvrije Piet. We ontvangen je reacties graag op [glutenvrijepiet@glutenvrij.nl](mailto:glutenvrijepiet@glutenvrij.nl).
- Ook is het belangrijk om met de organisatie een korte evaluatie te houden. Hoe hebben zij de Glutenvrije Piet ervaren?
- Mogen we volgend jaar weer op je inzet rekenen?

De Glutenvrije Piet is een initiatief van de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Meer informatie vind je op [Glutenvrije Piet - Glutenvrij](#). Heb je nog vragen? Kijk dan op [Veelgestelde vragen glutenvrije piet - NCV](#) of het antwoord daartussen staat en stuur anders een mailtje aan [glutenvrijepiet@glutenvrij.nl](mailto:glutenvrijepiet@glutenvrij.nl).

**Met mijn aanmelding verklaar ik het bovenstaande 'Hoe word ik Glutenvrije Piet' goed te hebben gelezen en ben ik op de hoogte wat ik als Glutenvrije Piet wel en niet moet doen. Ik ben mij ervan bewust dat deze regels belangrijk zijn voor de gezondheid van kinderen met coeliakie. Met mijn inschrijving stem ik in met de naleving van de inhoud van dit document.**