

Goed voorbereid op (school)kamp

Hoe doe je dat?



Je kind zit in groep 8. Misschien wel het leukste schooljaar van allemaal, met de eindmusical, niet meer zo hard hoeven werken en natuurlijk het kamp! Maar dan? Ook al zit je kind al acht jaar op dezelfde school, dat hoeft geen garantie te zijn dat het tijdens het kamp allemaal goed gaat. Hoe zorg je ervoor dat je kind goed voorbereid mee gaat op kamp, zodat hij of zij ook zorgeloos kan genieten.

Wij hebben een aantal tips voor je op een rij gezet:

- Neem vooraf contact op met de leerkracht die het kamp organiseert en probeer vooraf het hele menu goed door te spreken, inclusief snacks en koekjes tussendoor
- Neem ook contact op met de organisatie waar het kamp wordt gehouden
- Bespreek met de leerkracht en/of de organisatie:
 - welk broodbeleg wel en welk niet is toegestaan (denk aan smeerbaar beleg)
 - geef aan waarop gelet moet worden bij het koken
 - geef alternatieven voor bindmiddelen, kant en klare sausen, merken knakworst, etc.
- Zorg zelf indien mogelijk voor het nodige brood. Geef alles van tevoren mee of geef het tussendoor ook mee aan een leerkracht die op een later moment naar het kamp gaat.
- Geef indien nodig pasta, pannenkoekmeel, glutenvrije muesli/cornflakes en glutenvrije crackers mee.
- Geef evt. warme maaltijden mee, die alleen maar opgewarmd hoeven te worden in de magnetron
- Geef eventueel een eigen tosti-ijzer of broodrooster mee
- Probeer vooraf de lijst met te kopen etenswaren door te nemen en aan te geven bij welke levensmiddelen er op gluten gelet moet worden.
- Geef voor de zekerheid een noodvoorraadje tussendoortjes mee aan je kind (bv. Noten, glutenvrije mueslirepen en koekjes, gedroogd fruit, geschikte chips)
- Laat je dochter of zoon meegaan boodschappen doen als er tijdens het kamp nog extra boodschappen gedaan moeten worden.

Met deze voorbereidingen haal je al veel onzekerheden weg. We hopen dat je dochter of zoon heerlijk glutenvrij gaat genieten van het kamp!

Heb je nog meer tips. Laat het ons weten via dietist@glutenvrij.nl.