

Het Nationaal Schoolontbijt met Coeliakie

Checklist voor leerkrachten en hulpouders

Deze checklist biedt een overzicht van de te nemen stappen om ervoor te zorgen dat ook kinderen met coeliakie onbezorgd mee kunnen doen aan Het Nationaal Schoolontbijt 2018. De checklist is bedoeld voor leerkrachten op scholen die actief meedoen aan Het Nationaal Schoolontbijt en kinderen in de klas hebben met coeliakie, glutensensitiviteit of een andere voedselovergevoeligheid. Leuk om te melden dat er dit jaar weer glutenvrije crackers van Consenza in het pakket zitten!

Twee weken van tevoren

1. Wijs op uw school een leerkracht aan die verantwoordelijk is voor de organisatie van het schoolontbijt voor kinderen met coeliakie (glutenintolerantie) en/of een voedselallergie (de coördinator).
2. De coördinator inventariseert of er bij u op school kinderen zijn met coeliakie (en/of een andere voedselallergie) en maakt hier per klas een lijst van waarop staat welke producten deze kinderen wel/niet mogen hebben. *
3. U kunt via de website www.schoolontbijt.nl/ontbijtpakket nagaan uit welke producten het ontbijt bestaat.
4. Zorg dat de coördinator per klas een verantwoordelijke aanwijst die zorgt voor verstrekking van de juiste producten aan deze kinderen op de dag van het schoolontbijt (de klasverantwoordelijke).
5. Laat de coördinator en/of de klasverantwoordelijke ruim vooraf contact opnemen met de ouders/verzorgers van de betreffende kinderen. Bespreek met de ouders welke maatregelen er nodig zijn om het kind zo zorgeloos mogelijk mee te kunnen laten doen aan het ontbijt.
6. Check of er voldoende schone plastic bakjes op school aanwezig zijn voor het ompakken van het glutenvrije beleg ter preventie van kruisbesmetting (zie 'De dag zelf').
7. Kijk of het mogelijk is om in de weken voorafgaand aan het schoolontbijt (in de klassen waar kinderen met coeliakie zitten) ook aandacht te schenken aan glutenvrij. Op de website van de NCV staat een leuk animatiefilmpje over coeliakie en ook staan hier een aantal spreekbeurten ter inspiratie. Via info@glutenvrij.nl kunt u meer informatie aanvragen.
8. Print deze checklist uit en geef ze aan de coördinator, klasverantwoordelijke en eventuele hulpouders. Zo weet u van elkaar wie wat doet!

Dag van tevoren

1. Vraag (hulp)ouders om medewerking voor de volgende dag. Check of alle voorbereidingen zijn getroffen. Spreek af wie wat doet morgen.
2. Vraag de ouders van de betreffende kinderen om een schaal of dienblad mee te nemen waarop de producten voor hun kind komen. Laat hen eventueel ook eigen huishoudfolie meenemen of koop deze nieuw.

De dag zelf

Ouder en/of leerkracht/hulpouder:

1. Het houdbare beleg voor het schoolontbijt wordt geleverd in dozen met hoeveelheden voor 25 kinderen. Kaas, melk en halvarine ontvangt u apart.
2. In elke doos zit een pakje glutenvrije crackers. Haal deze eruit en leg ze apart.
3. Haal de belegsoorten* geschikt voor de kinderen op de lijst uit een van deze ontbijtdozen en houd deze apart of pak ze, samen met de ouders, om in schone plastic bakjes/bekertjes (zie punt 6 onder 'twee weken van tevoren').
 - a. In iedere doos zitten 1 of meer verpakkingen halvarine, appel/perenstroop, jam, smeerkaas. Het is belangrijk dat er vooraf uit de onaangebroken verpakking wat halvarine en beleg wordt overgeschept in een schoon bakje. Deze bakjes zijn dan speciaal voor de kinderen met een glutenintolerantie. Wellicht is het ook mogelijk om 1 kuipje smeerkaas helemaal apart te houden voor het kind met glutenintolerantie.
De melk, yoghurt en thee worden geschonken. De kans op kruisbesmetting is daardoor minimaal, uw leerling kan hiervan gewoon meedrinken met de rest van de kinderen.
4. Sticker alle relevante producten met plaatje/naam kind.
5. Laat de ouders van kinderen met coeliakie het zelf meegenomen brood samen met het gestickerde beleg op hun eigen schaal of dienblad leggen. Daarbij komt het eigen bord en bestek en een apart gehouden placemat uit de schoolontbijt doos. Zorg ook voor voldoende schone messen voor het smeerbare beleg. Plak deze eventueel ook aan elkaar met een naamsticker/glutenvrij sticker.
6. Zorg dat leerkrachten/hulpouders er op toezien dat alleen de kinderen voor wie het bedoeld is gebruik maken van deze producten. Neem hierbij maatregelen uit het onderstaande kader in acht.
7. Zorg ervoor dat de klasverantwoordelijke in het bezit is van het telefoonnummer van de ouders, zodat u hen kunt bereiken bij vragen of problemen.

* Aanvulling Ontbijt 2018:

De volgende producten zijn WEL glutenvrij: Crackers concenza, appel, komkommer, tuinkers, kaas, Blue band goede start, Bonne mamam Aardbeien confiture, Blue band Aardbei bietjes spread is op ingredientniveau glutenvrij, maar er is een kruisbesmettingsrisico, Pickwick fruit fusie, Halfvolle melk, Magere yoghurt, , De volgende producten zijn NIET glutenvrij: Cruesli Quaker, volkorenbrood, krentenbol, Bruine bollen,

Een glutenvrije maaltijd op school

Voor uitgebreide informatie over bereiding van glutenvrije maaltijden kunt u ook kijken in de richtlijn voor de horeca van de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Hieronder de belangrijkste regels om in acht te nemen.

Vorbereitung:

- Maak het werkblad schoon (met een schoon vaatdoekje)
- Gebruik schone keukenmaterialen
- Bereid een glutenvrije maaltijd apart om mogelijke kruisbesmetting te voorkomen

Ook tijdens het eten moet er rekening worden gehouden met het kind met coeliakie

- Zorg ervoor dat klasgenootjes niet met hun vingers aan de glutenvrije maaltijd komen.
- Zorg ervoor dat klasgenootjes niet snoepen uit bijvoorbeeld de pot appelstroop bedoeld voor het kind met een glutenvrij dieet.
- Let op dat het kind met coeliakie niet de boterham of kruimels eet van een kind dat een glutenbevattende boterham eet.
- Kinderen met coeliakie moeten zeker niet afgezonderd worden tijdens een maaltijd. Een normale sociale omgang is voor het kind van groot belang.
- Wanneer de andere kinderen in de klas op de hoogte zijn van de noodzaak van het glutenvrije dieet is er vaak ook een snelle acceptatie en een basis voor een normale omgang met elkaar.

Per ongeluk toch gluten gegeten?

Hoe goed u ook oplet, soms kan het gebeuren dat een kind toch gluten binnenkrijgt. Dit is erg vervelend omdat het kind hierdoor klachten kan krijgen. U kunt niets doen om deze klachten te verminderen. Belangrijk is om contact op te nemen met de ouders, zodat zij weten dat er iets is misgegaan. Zij kunnen hierdoor beter inspelen op de klachten en hebben mogelijk tips hoe u het beste met het kind om kunt gaan. Wel is het belangrijk om de oorzaak te achterhalen om een soortgelijke situatie in de toekomst te voorkomen.