

POW!

READY TO GO!

Puberz

BEN JIJ ER AL HELEMAAL KLAAR VOOR?

Helaas de zomervakantie zit er alweer op, de Eastpak's mogen weer uit de kast, nieuwe kleren gescoord in de uitverkoop, gympen enigszins wit uit de wasmachine gekomen en de coolste schoolagenda, schriften en kaftpapier in huis... Dan ben jij er helemaal klaar voor! Behalve? Wat neem je mee naar de Middelbare voor eten? Hoe doe je dat, want het gaat heel anders dan in de 'veilige' omgeving van de Basisschool? Maak je een tosti van je brood of neem je crackers mee met smeerkaas of heb je het lekkerste brood mee van NL en tussendoor een superlekkere snack? Kan je de verleiding weerstaan in de kantine of bij de snoepautomaat? Eet je met z'n allen in de kantine of voel je je niet zo veilig en eet je stiekem buiten? We zijn zo benieuwd hoe jullie dit doen of oplossen! Laat het ons weten: puberz@glutenvrij.nl

BACK 2 SCHOOL

TEKST EN FOTO'S Anita Veenhof

WAT HEB JIJ GEDAAN TIJDENS JE VAKANTIE?

Ben je op kamp geweest; ga je dan op een glutenvrij kamp of juist helemaal niet en wat is je ervaring? Hoe gaat het voor jou in het buitenland met het glutenvrij eten; misschien heb je wel nieuwe broodjes, lekkere pizza's of koekjes ontdekt? Wij zouden het heel leuk vinden om jullie ervaringen te horen; mailen kan naar puberz@glutenvrij.nl, maar je kan je verhaal ook op de website kwijt; www.glutenvrij.nl/puberz

STEL JE VRAAG

Op de puberz pagina's van de website is een speciale button gekomen met 'Stel je vraag' aan de kinderarts. Een heleboel van jullie hebben er al gebruik van gemaakt en hebben zeer snel antwoord van onze kinderartsen gekregen, super hè! Als jullie een vraag hebben aarzel dan niet en stel hem gewoon... Ze zitten er klaar voor!!! Dank Frank & Joachim!

Hoiiii puberzz,

Ik ben Roos van Beek en ik ben twaalf jaar. Ik ga dit jaar naar het voorgezet onderwijs en ik ben de enige in mijn klas met coeliakie en dat vind ik best wel eng. Maar zijn er meer die de enige zijn in de klas of niet? Ik ben laatst naar de glutenvrije markt in Leiderdorp geweest en ik kwam daar op het idee om straks, als ik in de 1e zit, een soort 'spreekbeurt' te houden over wat ik heb.

Misschien ook voor jullie (als je naar het voortgezet onderwijs gaat) een tip om te vertellen wat je heb en hoe het allemaal zit!

Verder is het wel irritant dat wij allemaal ons eigen eten moeten meenemen. Dus lekkere gevulde koeken en stroopwafels kopen op school zit er niet in. Maar daar heb ik een idee voor bedacht: maak thuis gewoon de avond ervoor een broodje ei of tosti's. Dat is echt lekker joh!! En je kan ook gewoon zeuren bij je ouders of ze asjeblijft die lekkere koeken of de lekkerste broodjes voor je kopen omdat wij in de kantine niks kunnen kopen.

Ik heb nog een vraag: ik heb in groep 8 een keer meegemaakt met het kerstdiner dat mijn juffrouw zo vreselijk overdreven deed. Ik had mijn eigen plekje met eten, oké dat is goed, maar alle kinderen mochten alleen maar langs mijn plekje lopen als ze geen 'gluten' op hun bord hadden. Ik werd er echt heel erg gek van. Omdat telkens al mijn klasgenoten naar me toe kwamen: 'Roos, ik ben per ongeluk langs jouw plekje gelopen met gluten op mijn bord. En dat dan twintig keer of zo! Hebben jullie dit ook meegemaakt of hebben jullie nog tips!? Willen jullie dan antwoorden op: roos_elodie@hotmail.com Bedankt voor het lezen!

Doegg groetjes Roos