



PUBERZ

Heb je zelf ook een verhaal te vertellen? Heb je iets bijzonders meegemaakt? Wil je een leuke foto of een tekening insturen? Mail naar redactie@glutenvrij.nl

Fay, onze jongste columniste

Deze rubriek heeft een nieuwe columniste. Fay van Dongen (12). Ze zal regelmatig verslag doen van wat ze meemaakt. Haar broer Tim is twee jaar ouder en heeft geen coeliakie. Wil je reageren? Ook een column schrijven? Mail naar redactie@glutenvrij.nl.

Ik ben Fay van Dongen en ben twaalf jaar. Ik kan niet tegen gluten en melk. Toen ik in mijn moeders buik zat, was ik al ziek. Mijn moeder at en dat ging naar mij. Dus mijn moeder werd ziek van mij. Toen ik vier was, zeiden de dokters pas dat ik een glutenvrij dieet moest volgen.

Ik woon Almere in de Regenboogbuurt, heel erg dicht bij de Deen. Ik zat eerst op een school waar ze me gewoon gluten en melk gaven. Nu zit ik al acht jaar op een andere school, De Torteltuif, in Almere Buiten. Hier gaat het goed. Ik ben de enige die glutenvrij en lactosevrij moet eten, maar de kinderen en de juffen gaan daar wel goed mee om. Ik heb op school een tas waar glutenvrije spullen in zitten, voor als ik mijn eten en drinken ben

Fay: 'Voor tussen de middag vind ik geroosterd brood met kaas het lekkerst, maar dat kan helaas niet op school. Ik neem meestal twee broodjes mee en heel soms een lekkere salade. Mijn brood haal ik bij Joop van specialetaarten.nl. Het is heel erg lekker! Joop heeft ook worstbroodjes, taarten, kaasbroodjes, croissants, krentenbollen, eierkoeken en nog veel meer. En dat is allemaal glutenvrij en veel ook melk-vrij. Ik eet ook fruit. Ik vind peer het lekkerst, want die is lekker sappig als hij rijp is. Eigenlijk vind ik niks vies.'

vergeten of als iemand jarig is en geen glutenvrije traktatie mee heeft. Maar dat komt bijna niet meer voor, want bijna elke keer aan het begin van een nieuw schooljaar geef ik een brief mee aan de klas waar producten op staan die ik mag hebben.

Ik ga volgend schooljaar naar het Montessori Lyceum Flevoland (MLF). Het is heel dicht bij waar ik woon, bijna schuin tegenover. Ik vind het spannend want daar weet nog niemand dat ik glutenvrij ben.

Dit jaar ben ik weer naar de glutenvrije markt gegaan in Vianen. Ik hielp als vrijwilliger bij de kinderopvang samen met mijn moeder en nog drie andere mensen. Ik ga er al drie jaar naar toe en vind steeds nieuwe lekkere dingen. Ik heb heel veel kramen gezien. Maar weten jullie wat raar is: je hoeft niet te kijken of het glutenvrij is. En je kan alles proeven. Het was weer een leuke ervaring. Jullie zullen vaker van me horen, dan vertel ik hoe het op mijn nieuwe school gaat



Glutenvrij eten is steeds meer 'in' (ook al doen mensen het vaak niet serieus), net als 'raw food', chiazaad, gojibessen en meer van dat soort dingen. Het is soms net een gekte. Maar volgens een poll van het jongerenblad *7Days* trekken jongeren zich er niets van aan. Eén op de twee zegt gewoon te eten wat hij of zij lekker vindt. Eén op de zes

volgt de Schijf van vijf. Zie <http://www.sevendays.nl/artikel/191019>. Wat vind jij? En hoe (gezond) eet jij? Volgens een onderzoek van het Voedingscentrum weten de meeste jongeren niet wat 'gezond' is. Jij wel? Schrijf naar redactie@glutenvrij.nl. En je weet dat je altijd een diëtiste uit ons netwerk kunt raadplegen: glutenvrij.nl/dietistennetwerk.