

# 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
- Zorg zelf indien mogelijk voor het nodige brood. Of alles van tevoren of geef het tussendoor ook mee aan een leerkracht die later nog een keer naar het kamp gaat.
- Geef indien nodig macaroni of spaghetti en pannenkoekmeel mee.
- Geef eventueel warme maaltijden mee, die alleen maar opgewarmd hoeven te worden in de magnetron
- Bespreek goed welk broodbeleg wel en niet is toegestaan
- Geef aan waarop gelet moet worden bij het koken.
- Geef alternatieven aan voor bindmiddelen, kant en klare sausen, merken knakworst en zo voort.
- 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
- 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](mailto:dietist@glutenvrij.nl).