



Beste ouders, verzorgers,

Fay de Waal zit bij uw zoon/dochter in de klas. Zij heeft coeliakie (uitspraak: seu-lí-a-kie). Coeliakie of glutenintolerantie is een aandoening van de dunne darm. Deze intolerantie is blijvend. Hierdoor zal Fay levenslang een glutenvrij dieet moeten volgen. Zolang Fay geen gluten binnenkrijgt is zij gewoon een gezond en vrolijk kind.

## Wat is gluten?

Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst, haver<sup>1</sup>, spelt en kamut. Hierdoor kan Fay geen gewoon brood eten en ook geen koekjes, taart, cake, pizza en pasta's. Ook kan er gluten zitten in snoep, paprikachips, soepen, limonade en ijs, maar ook in sommige lijm- en kleisoorten. Het meest lastige bij dit dieet is dat het kleinste spoortje gluten flinke buikpijn en diarree kan veroorzaken en de darmen permanent aantast. Om hiervan een voorbeeld te geven: je mag niet hetzelfde botervlootje gebruiken waar de normale boterhammen mee worden besmeerd, omdat er dan een risico is dat Fay gluten via broodkruimels binnenkrijgt. Een ander voorbeeld is dat Fay geen patat mag eten dat in frituurvet is gebakken waar ook kroketten in worden gebakken. In paneermeel zit gluten.

## Snoep

Diverse snoepgoed bevat gluten. Op het etiket worden altijd de ingrediënten vermeld. Wat er **niet** in mag zitten is tarwebloem, (gemodificeerd) tarwezetmeel (dus zetmeel op basis van een glutenbevattend graan), rogge, haver<sup>1</sup>, gerst, spelt of kamut. Als er alleen (gemodificeerd) zetmeel wordt vermeld, is dit zetmeel afkomstig van een van nature glutenvrij graan, zoals aardappelzetmeel of maïszetmeel. In dat geval mag Fay het snoep wel hebben.

## Besmetting

Om besmetting te voorkomen is het belangrijk schoon te werken, dus handen en materialen goed schoonmaken. Het is aan te raden om glutenvrije traktaties altijd apart te houden.

## Paوزهap

Om ervoor te zorgen dat Fay zo min mogelijk in aanraking komt met producten waar gluten in zitten, hebben we als school ervoor gekozen de groep waar Fay in zit 'glutenvrij' te maken. Dat betekent dat de kinderen uit de groep van Fay **alleen een glutenvrije pauzehap** mee mogen nemen. In de bijlage staan voorbeelden hiervan.

We (school en ouders van Fay) zijn ons ervan bewust dat we hiermee nogal wat vragen van de kinderen uit de groep van Fay en van hun ouders. Toch rekenen we op uw medewerking hierin: het risico op besmetting is zo veel minder groot en de kans dat Fay ziek wordt, wordt aanzienlijk verkleind.

Wanneer kinderen per ongeluk toch een gluten-bevattende pauzehap mee hebben, dan laat de leerkracht deze terug in de tas doen en krijgen ze iets uit de glutenvrije schooltrommel.

## Traktaties

Ok bij traktaties vinden we het fijn wanneer er glutenvrij getrakteerd wordt: dan kunnen alle kinderen hun traktatie direct op school opeten. Wanneer de traktatie niet glutenvrij is, zullen we deze buiten het lokaal opeten.

In de bijlage staan voorbeelden van glutenvrije traktaties.



## Komende jaren

We zullen de genomen maatregelen regelmatig evalueren. We verwachten dat, hoe ouder de kinderen worden, hoe soepeler we er mee om kunnen gaan.

## Meer informatie

Fay weet zelf heel goed dat zij geen gluten mag hebben en zal het meestal zelf aangeven of iets mag. **Bij twijfel: niet geven.** U kunt ook altijd contact met school of met de ouders opnemen. De telefoonnummers van de ouders zijn: 06-55134287 (moeder) 06-50227355 (vader) 0111-483024 (thuis).

Meer informatie over coeliakie kunt u vinden op de website van de Nederlandse Coeliakie Vereniging [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl). Ook kunt u altijd met ons contact opnemen.

We rekenen op uw ondersteuning en danken u bij voorbaat hartelijk voor uw medewerking, ook namens de ouders van Fay.

Met vriendelijke groet,

José de Jong  
Directeur CBS Op Dreef

<sup>1</sup> In Nederland worden haver en haverproducten afgeraden vanwege het hoge risico op besmetting met glutenbevattende granen tijdens productie. **Glutenvrij hoort erbij!** NCV, [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl) oktober 2009 3

Voorbeelden van een glutenvrije pauzehap	Voorbeelden van glutenvrije traktaties
Fruit	Alles van het rijtje 'pauzehap'
Rozijntjes	Naturel chips (lays)
Kaas	Nibb-it rings/sticks
Kookworst (zie glutenvrij logo)	Bombeer (originele)
Komkommer	Pez snoep (bij Koekeloere)
tomaatjes	Fruitella (van Melle)
Rijstwafels	Lange Jan (van Melle, Look-o-Look)
Producten uit het glutenvrije schap van de supermarkt	Dummy's (van Melle)
	Mentos (van Melle)
	Starmix (haribo)
	Spetterpret (redband)
	Waterijs
	Kids spekkies (AH)
	Wicky
	Fristi
	(Appel)sap

Verder geldt voor zowel traktaties als pauzehap: u mag altijd de ouders van Fay raadplegen wanneer u twijfelt over bepaalde producten.