

10 glutenfreie Regeln für die Klasse:

Offene Gespräche zwischen Eltern, Erziehern, Klassenlehrern, Betreuern, Begleitpersonen, Kantinen- und Küchenleitern sind die beste Basis dafür, dass der glutenfreie Kindergarten- und Schulalltag gelingen kann. Damit während der gemeinsamen Zeit nichts schiefgeht, sollten Kinder mit Gluten-Unverträglichkeit folgende wichtige **HYGIENEREGELN** anwenden. Schön, wenn der Rest der Klasse dabei hilft!

- 1. Keine Experimente bitte:** Glutenfreie Ernährung erlaubt leider keine Ausnahmen.
- 2. Keine Krümel des Nachbarn auf glutenfreien Speisen:** Glutenfreies Essen darf nie in Kontakt mit Gluten kommen, auch nicht durch die Krümel oder bemehlten Hände des Banknachbarnen.
- 3. Sauberkeit, Hygiene und Achtsamkeit:** Keine Panik! Wenn glutenfreie und glutenhaltige Produkte nicht miteinander in Kontakt kommen, sich jeder vor dem Kontakt mit glutenfreien Produkten sorgfältig die Hände wäscht und die Ablageflächen, Küchenutensilien etc. sorgfältig gereinigt werden, bevor mit der Zubereitung von glutenfreien Speisen begonnen wird, kann Kontamination erfolgreich vermieden werden.
- 4. Snackbox für Notfälle:** Für den Fall, dass das Kind einmal seine Pause vergisst oder es einen unvorhergesehenen Anlass gibt, bei dem Kinder Süßes essen z.B. eine Geburtstagsfeier, kann eine kleine glutenfreie Snackbox eingerichtet werden, aus der sich das Kind bedient.
- 5. Normalität hilft:** Das Kind mit Gluten-Unverträglichkeit möchte sich nicht anders fühlen und möchte nicht behandelt werden, als wäre es krank. Wenn es in besonderen Situationen mit Verpflegung in der Schule eine glutenfreie Alternative für das Kind gibt, braucht es sich nicht ausgeschlossen fühlen.
- 6. Frühzeitige Absprache:** Bitte kündigen Sie besondere Anlässe vorzeitig bei den Eltern an (z.B. Feiern, Aktionstage mit Essen etc.), damit diese glutenfreie Lebensmittel, Kuchen oder Naschereien für das Kind zur Verfügung stellen können.
- 7. Verständnis bei den Mitschülern:** Wenn das Kind einverstanden ist, dann sollten die Mitschüler in einfacher, verständlicher Weise erfahren, worum es bei Gluten-Unverträglichkeit geht. Experimente anderer Kinder um „zu gucken was passiert“, sind tabu, da durch die kleinste Aufnahme von Gluten Schäden an der Gesundheit des Kindes angerichtet werden. Verantwortungsvoller Umgang ist hingegen ein guter Weg!
- 8. Teilen nur in eine Richtung:** Kinder lieben es, ihre Pause zu teilen oder zu tauschen. Kinder mit Gluten-Unverträglichkeit dürfen jedoch nicht bei anderen probieren!
- 9. Was ist glutenhaltig und was ist glutenfrei?** Produkte, die mit der durchgestrichenen Ähre als Zeichen für „glutenfrei“ versehen sind, gelten als sicher glutenfrei. Viele weitere Lebensmittel sind von Natur aus glutenfrei. Auf der Rückseite dieses Blattes gibt es eine Liste für den Schnell-Check. Auf dem Internetportal von www.schaer.com finden Sie zahlreiche Hintergrundinformationen und weiterführende Unterlagen.
- 10. Bei Unsicherheiten oder im Notfall bitte melden bei:**

Name und Tel:

DANKE!

Was darf man essen?



	Unbedenklich glutenfrei	Riskant Zutatenliste genau lesen!	Verboten glutenhaltig
Getreide	<p>Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Johannisbrotkernmehl, Tapioka, Maniok, Kartoffeln, Kastanien</p> <p>Achten Sie auf die Kontaminationsgefahr bei Getreide – zu bevorzugen sind Diätprodukte mit entsprechender Kennzeichnung</p>	<p>Fertigprodukte (z. B. Kartoffelpüree), Kartoffelchips, Puffreis</p> <p>glutenfreier Hafer (Hafer wird von den meisten, aber nicht allen Zöliakie-betroffenen vertragen)</p>	<p>Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Spelt, Triticale, Emmer, Kamut, Grünkern, Bulgur, Couscous</p> <p>Alle Teigwaren, Backwaren, Flocken, Müsli usw., die aus diesen Getreidesorten hergestellt werden</p>
Obst	Alle Früchte und Nüsse	Kandierte Früchte, Smoothies	Bemehltes Trockenobst
Gemüse	Alle Gemüsesorten und Hülsenfrüchte	Gemüsefertiggerichte	Gerichte mit Gemüse und glutenhaltigem Getreide, paniertes oder bemehltes Gemüse
Milchprodukte	Milch, Naturjoghurt, Sahne Frischkäse wie Ricotta, Mascarpone, Mozzarella Parmesan	Cremes und Puddings, fertige Milchshakes, Fertiggerichte mit Milch oder Käse, Schmelzkäse	Joghurt mit Malz, glutenhaltigem Getreide oder Keksen
Fleisch, Fisch und Ei	Alle Fleisch- und Fischarten, Ei	Wurstwaren, Fertiggerichte und Fertigsoupen mit Fleisch oder Fisch	Fisch oder Fleisch paniert, bemehlt oder mit glutenhaltigen Soupen, Bratheringe, Bratrollmöpfe
Fette, Gewürze, Soupen und Backzutaten	Pflanzenöle, Butter, Margarine, Schmalz, Essig, reine Gewürze, Salz, Pfeffer	Fertigsoupen, Sojasoupen, Gewürzzubereitungen, Brühwürfel, Backzutaten, z. B. Backpulver	Sauce Béchamel
Süßigkeiten und Süßungsmittel	Honig, Zucker	Schokolade, Bonbons, Kakao, Eis, Kaugummi	Schokolade mit glutenhaltigen Cerealien
Getränke	Erfrischungsgetränke wie Cola und Limonaden, Bohnenkaffee, Tee, reine Fruchtsäfte und Nektar, Sekt, Prosecco, Wein, klare Schnäpse	Fertigmischungen für Frappé, Kakao, Säfte mit Zusatzstoffen	Bier, gersten- oder malzhaltiger Kaffeeersatz, haferhaltige Getränke