

# Wat je moet weten over coeliakie

## Dit mag wel



Coeliakie is een auto-immuunziekte. Kinderen met coeliakie kunnen niet tegen gluten. Gluten zit in tarwe, gerst, rogge en spelt. Als deze kinderen gluten eten, gaat de dunne darm kapot. Kinderen krijgen dan o.a. buikpijn, hoofdpijn, diarree of worden heel moe. Zelfs 1 kruimel kan al schadelijk zijn. Daarom moet ook kruisbesmetting voorkomen worden. De enige manier om gezond te blijven, is strikt glutenvrij eten.

Help jij ook mee om mij gezond te houden?



## Dit mag niet



## Tips om kruisbesmetting te voorkomen

- Laat alle kinderen handen wassen vóór en na het eten.
- Maak tafels schoon vóór en na het eten om kruimels te verwijderen.
- Voorkom dat kinderen eten delen in de klas.
- Deel geen bakjes, schalen, smeersels of messen.
- Bewaar glutenvrij eten apart en afgesloten van ander eten.

## Vul de afsprakenkaart in!

De Nederlandse Coeliakie Vereniging heeft een handige afsprakenkaart voor op school. Deze kaart maakt het eenvoudig om samen met ouders vast te leggen wat nodig is rondom eten op school, bij uitjes en tijdens feestdagen. Update deze afsprakenkaart elk schooljaar!



Scan de QR-code voor de afsprakenkaart!

