



<Schoolnaam>, <datum>



Beste,

Voor het vierde jaar op een rij zitten we samen in de klas. Nu alweer in groep 6! Ik heb er zin in, ik hoop jullie ook...

Zoals afgelopen jaren schrijf ik jullie weer een brief over mijn glutenintolerantie. Ik wil allereerst graag zeggen dat ik het ontzettend leuk vond dat jullie en jullie ouders vorig jaar heel veel aan mij gedacht hebben bij het maken van jullie verjaardagstraktaties. Heel erg bedankt daarvoor!

Ik moet een glutenvrij dieet volgen omdat ik anders ziek word. Gluten is een eiwit dat in sommige granen zit. Meest bekende graansoorten met gluten zijn tarwe en rogge, maar ook in spelt. En dat zit weer in veel soorten brood, koekjes en gebak. Ik mag dus geen 'gewoon' brood, koekjes of taart, pasta of pannenkoeken eten. En jammer genoeg zijn sommige snoepjes, chips of ijsjes ook gemaakt met gluten.

Als ik per ongeluk wel gluten eet, en een kruimel kan al voldoende zijn, dan krijg ik vreselijke buikpijn en moet ik overgeven. Ik voel me dan meteen misselijk en ben ook helemaal niet meer gezellig.

Veel mensen weten niet goed wat dat betekent om glutenvrij te moeten eten. Of vinden het eng om een foutje te maken. Dat begrijp ik heel goed. Het is heel vervelend als ik ziek word van iets wat eigenlijk heel feestelijk bedoeld is. Jammer maar er kan gelukkig heel veel wél.

Wat dan wel? Ik mag bijvoorbeeld wel naturel chips, spekjes van Frisia, pure en melk chocola zonder vulling, M&M's (gele en bruine verpakking), bounty's, snickers, waterijsjes, en snoepjes van Haribo, Mentos en Fruitella. En gelukkig ook allerlei gezonde traktaties zoals alle fruit, groente, kaas en rozijntjes.

Bij Albert Heijn en Hema is ook huismersnoep te vinden dat glutenvrij is. Dit is te zien aan het opschrift 'glutenvrij' of het glutenvrij-teken. Jumbo en Plus verkopen ook glutenvrije huismersproducten.



Verder zijn mijn ouders altijd bereid om mee te denken en iets mee te geven wat ik wel mag eten (bijvoorbeeld pannenkoeken, cakejes, of andere lekkere dingen, allemaal gemaakt van glutenvrij meel). Ze zijn daar heel handig in geworden, en dat maakt het allemaal een stuk makkelijker.

Mochten jullie nog iets willen weten, bel dan gerust met mijn vader <naam> (06-xxxxxx) of mijn moeder <naam> (06 - xxxxxxx).

Het is fijn als je deze brief ook even aan je ouders laat zien. Als jullie echt nieuwsgierig zijn geworden, kijk dan even op www.glutenvrij.nl, www.livaad.nl of www.ah.nl/allergenen.

Ontzettend bedankt voor het meedenken, en laten we er weer een leuk jaar van maken!

Groetjes van <naam>