



Hurra for bursdag!

Å bli bedt i bursdag er stas, men barn med cøliaki kan oppleve det som stress. Her er noen små forhåndsregler som gjør at bursdagsfeiringen blir hyggeligere for alle.

Tips til foreldre som har barn med cøliaki

Det er vi voksne som kan legge til rette for at barna får gode opplevelser, derfor er det lurt å kommunisere med foreldrene til barnet som har bursdag, og helst uten at barna hører på.

- Informer om hva barnet ditt kan spise og ikke spise, og spør hva du kan gjøre for å gjøre feiringen enkel, f.eks. sende med glutenfrie pølsebrød eller kake.

- Fortell om de lettvinde løsningene som finnes på markedet, som glutenfrie mikser til langpannekaker, muffinsmiks o.l.

Tips til den som arrangerer barnebursdag

Barn med cøliaki koser seg ekstra når de kan spise den samme maten og kakene som de andre barna. Så det enkleste og beste er å servere glutenfritt til alle. Hvis ikke det lar seg gjøre, må du passe på følgende:

- Bruk rene redskaper, Bruk nytt bakepapir på stekebrettet.

- Pass på at den glutenfrie maten ikke blir forurenset av glutenholdig mat.

- Server glutenfritt på eget fat, og med egen kakespade/pølseklype e.l.

Tips til hva du kan servere

- Glutenfri kake eller muffins til alle, bruk gjerne glutenfrie ferdigmikser.

- Pølser er som regel glutenfrie, mens vanlige lomper og pølsebrød inneholder gluten. Se etter glutenfrie alternativer i butikken.

- Fruktspyd til barna – friskt, sunt og godt for alle.

- Kjøp ferdig glutenfri pizzabunn eller lag pitapizza av glutenfrie pitabrød, og la barna selv legge på sitt favorittfyll.

- Popcorn, de fleste typer potetsnacks og nøtter er glutenfritt. Les ingredienslisten.

- Godteposer: noen typer godteri og smågodt kan inneholde gluten. Sjekk ingredienslisten.

- Eller lag alternativ godtepose med f.eks. såpebobler, en liten pakke rosiner, ballong, viskølær. Eller du kan droppe godteposen og gi barna en glutenfri is eller saftis i stedet.

- Bursdag på bowling, lekeland, svømmehall, eller lignende.

- Ta kontakt med stedet der bursdagen skal arrangeres, og hør hva slags glutenfritt tilbud de har.

- Vær klar over at (glutenfri) pommes frites ikke kan frityrsteges i den samme oljen som glutenholdig mat.



Foto: www.frukt.no