

boodschappen groen



SPEEL NU

zitten daar gluten in?

Wat mag een kindje dat glutenvrij moet eten wel kopen, wat niet en waarbij moet **extra** worden opgelet?

Leg de producten in het mandje.
Verbind het product met het juiste mandje.

Dit mag niet. Hier zitten gluten in!

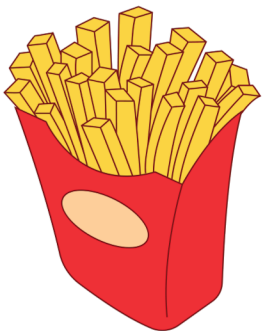
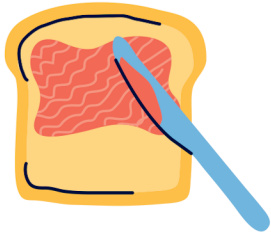


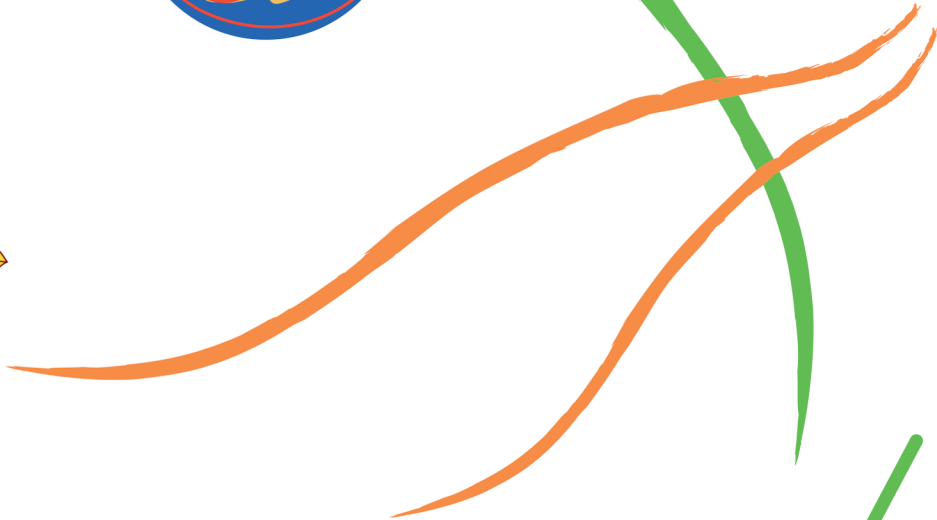
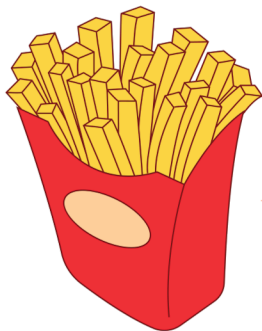
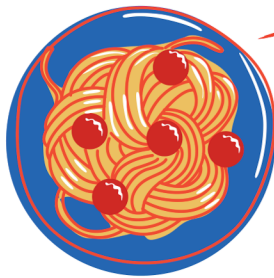
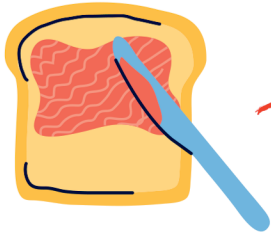
Hier kunnen gluten inzitten.
Goed het etiket lezen!

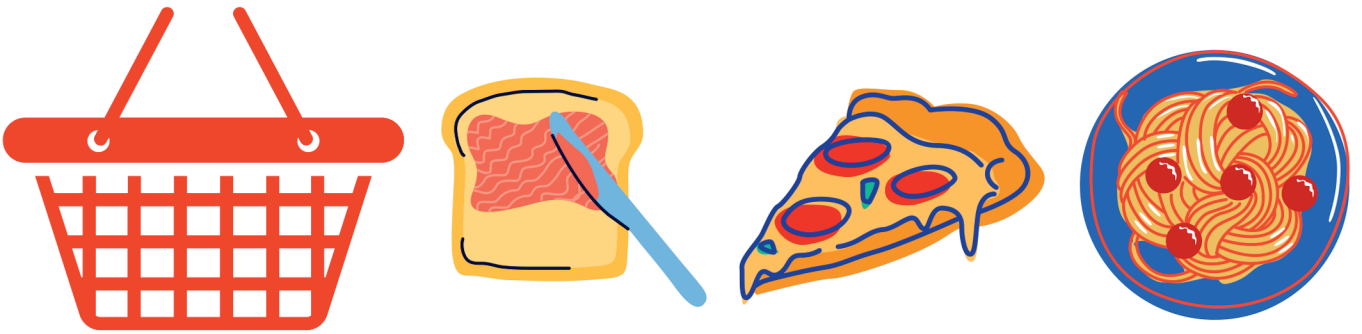


Dit mag. Hier zitten geen gluten in
en is dus glutenvrij!

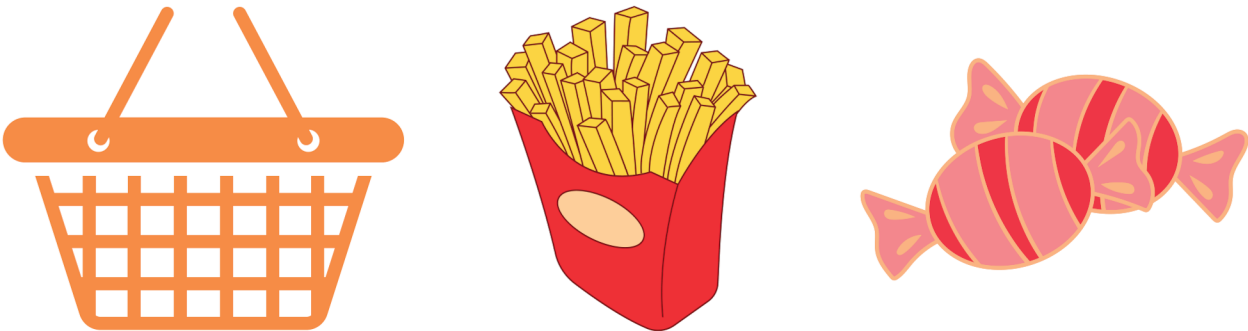








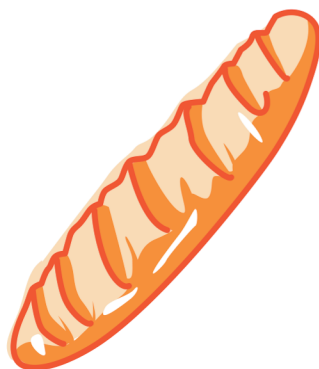
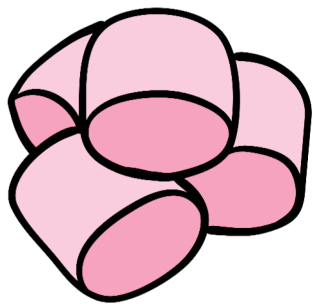
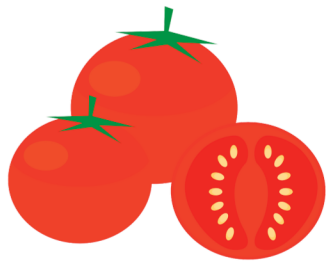
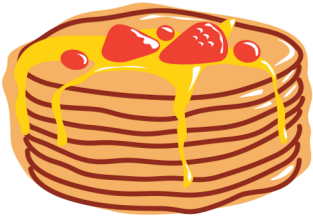
Brood, pizza en pasta bevatten van nature gluten (tarwe).
Het is wel glutenvrij beschikbaar.

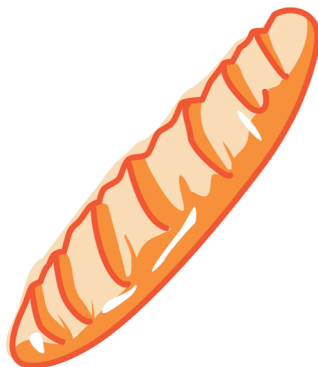
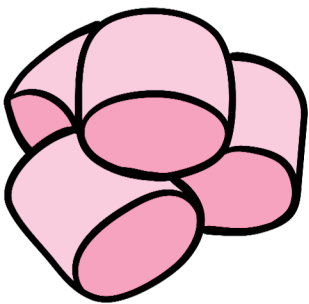
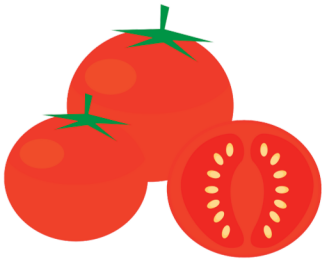
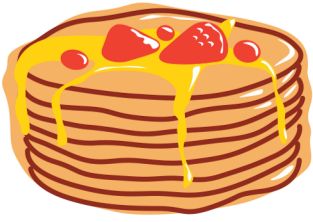


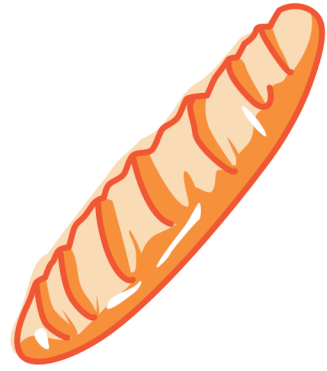
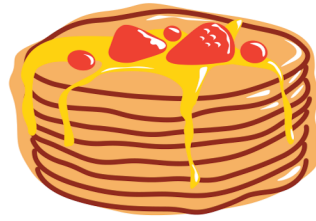
Friet is van aardappelen gemaakt en van nature glutenvrij. Maar het moet wél in frituurvet worden gebakken waar alleen friet en glutenvrije snacks in worden gebakken. Dan is het glutenvrij. Bij snoep kunnen er gluten in zitten. Dus altijd het etiket nalezen.



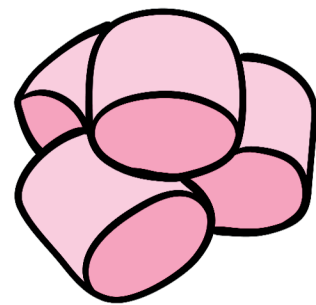
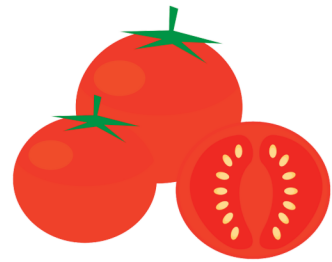
Fruit is van nature glutenvrij. Als het uit een pot of blik komt, bekijk dan het etiket voor de zekerheid.



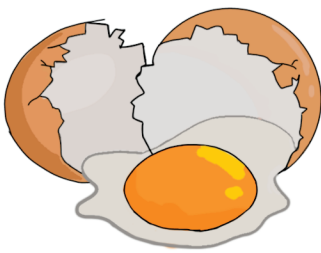
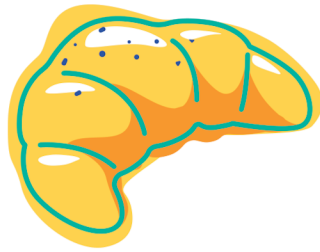


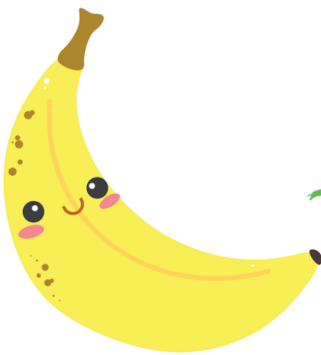
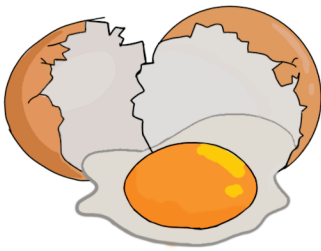
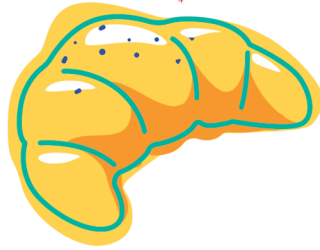


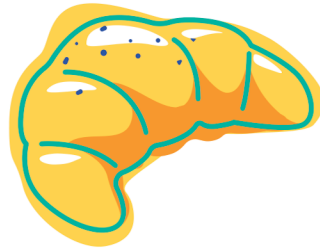
Pannenkoeken en brood bevatten van nature gluten (tarwe).
Allebei wel glutenvrij beschikbaar.



Limonade, groente (als het uit een pot of blik komt, bekijk dan het etiket voor de zekerheid) en Nederlandse kaas zijn van nature glutenvrij. Spekjes zijn ook glutenvrij.



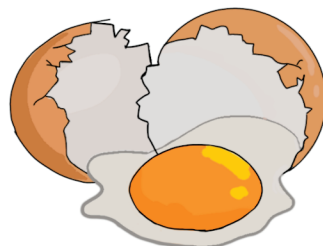




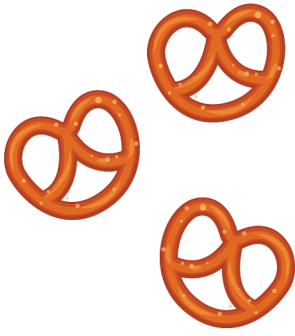
Croissantjes en pasta bevatten van nature gluten (tarwe). Pasta is wel glutenvrij beschikbaar. Croissantjes zijn niet zomaar glutenvrij te vinden.

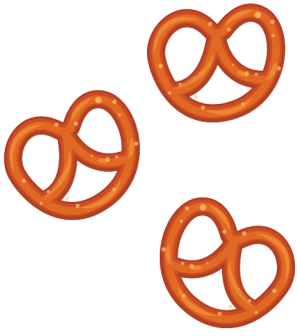


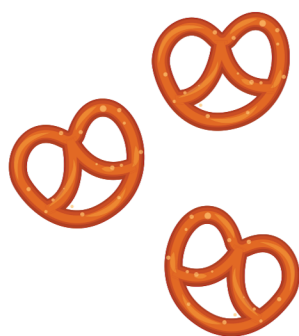
Chocolade zelf is van nature glutenvrij. Er kan koek in verwerkt zijn en dan is het niet meer glutenvrij. Altijd dus het etiket even nalezen. Voor ijs geldt hetzelfde en het eetbare hoortje bevat van nature ook gluten. Een ijsje kan dus niet zomaar en moet goed worden nagevraagd.



Eieren en fruit zijn van nature glutenvrij.







Pretzel(zoutjes) en churro's bevatten van nature gluten (tarwe).
De pretzelzoutjes zijn wel glutenvrij beschikbaar.



Chips en popcorn zijn over het algemeen glutenvrij, want het is gemaakt van aardappel en mais. Maar als er kruiden of smaakjes aan toegevoegd zijn bevat het al snel tarwe en dus gluten. Altijd het etiket dus even goed nalezen.



Tortillachips is gemaakt van mais en dus glutenvrij.