

DZIECKO NA DIECIE BEZGLUTENOWEJ NA WYCIECZCE - ZALECENIA DLA KUCHNI

Najważniejsze informacje:

1. Gluten może być obecny wszędzie, nawet tam, gdzie się go nie spodziewasz (sól, mąka ryżowa, kostka rosołowa, pasztet, jogurt naturalny, pieprz, ryż, płatki kukurydziane, mąka ziemniaczana, wafle ryżowe, szynka, parówka, galaretka, kisiel, cukier itd.)
2. Osobie z celiakią lub na diecie bezglutenowej szkodzi nawet pyłek mąki lub okruszek chleba
3. Sprawdź etykietę każdego składnika, zanim go użyjesz. Jeśli ma ostrzeżenie, że ZAWIERA lub MOŻE ZAWIERAĆ pszenicę, jęczmień, żyto, owies, zboża, gluten – nie używaj go
4. Produkty do diety bezglutenowej przechowuj w osobnej, zamykanej szafce
5. Używaj wyłącznie mąk i pieczywa z wyraźnym oznaczeniem:
PRODUKT BEZGLUTENOWY

6. Gdy masz wątpliwości dotyczące produktów, skontaktuj się z rodzicami dziecka

7. Przed przyjazdem dziecka warto ustalić z rodzicami planowane menu oraz to, jakie produkty dziecko ma przywieźć z domu (np. makaron, ulubione pieczywo, ciastka, pączki, kiełbaski na ognisko)

8. Zaplanuj to samo menu dla wszystkich dzieci, także dla tych na dietach eliminacyjnych - pamiętaj o bułkach na śniadanie, bezglutenowym deserze itp.

9. W miarę możliwości podaj całej grupie np. tę samą zupę czy sos, zagęszczone bezglutenową mąką ziemniaczaną zamiast mąką pszenną

10. Postaraj się przygotować dla dziecka dania naturalnie bezglutenowe, bez dodatku mąk, kasz, zaklepek itp.

11. Otwartych produktów bezglutenowych nie przechowuj razem z glutenowymi (np. pieczywo, wędliny, ciastka, mąki)

12. Gdy szykujesz bezglutenowe dania, Twoje ubranie nie może być brudne od mąki, bułki tartej itp. – załóż czysty fartuch

13. Naczynia użyte do gotowania i podawania potraw muszą być czyste, wolne np. od grudek ciasta przyklejonych do miski

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE SZYKOWANIA I WYDAWANIA POSIŁKÓW

1. Bezglutenowe danie szykuj jako pierwsze, na czystym blacie i na czystej desce (panierowanie, krojenie, pieczenie, smażenie na świeżo nalany oleju itp.)
2. Przygotowane dania bezglutenowe przykryj folią i ustaw z dala od glutenowych potraw
3. Bezglutenowe potrawy oraz produkty podawaj dziecku bezpośrednio do jego stolika, ułożone zawsze na osobnym talerzu i przykryte ściereczką lub szklaną pokrywką
4. Bezglutenowe dania odpiekaj w piekarniku okryte folią aluminiową, na nieużywanym papierze do pieczenia
5. Bezglutenowy makaron odcedzaj na czystym sitku jako pierwszy, nigdy na odwrót

6. Dziecko musi dostać wszystkie produkty jako osobną, wydzieloną porcję nałożoną z nowego opakowania, np. dżem, płatki bezglutenowe, wędliny, masło
7. Lepienie pierogów, klusek, kopytek itp.– bezglutenowe jako pierwsze, dalej postępuj jak w pkt 2 i 3
8. Wyrabianie ciasta na naleśniki, placuszki, racuchy itp. – tak jak w pkt 1 i 2 i 3
9. Bezglutenowy chleb – ukrój jako pierwszy, ułóż na czystym talerzu, przykryj i zanieś bezpośrednio do stolika dziecka
10. Pieczywo bezglutenowe bardzo szybko czerstwieje, dlatego należy je wykładać krótko przed posiłkiem i szczelnie okrywać serwetką.

ZABRONIONE:

1. Mieszanie lub nakładanie dań glutenowych i bezglutenowych tymi samymi sztućcami (łyżka, chochla itp.)
2. Gotowanie makaronu w wodzie po glutenowym makaronie
3. Ozdabianie dań np. grzankami glutenowymi
4. Ta sama deska i koszyk do pieczywa
5. Krojenie tym samym nożem (z okruchami jedzenia glutenowego)
6. Używanie tego samego miksera, blendera
7. Nakładanie tą samą łyżką np. ciast, naleśników, racuchów
8. Fartuch i ręka ubrudzona np. panierką
9. Korzystanie z tego samego tosterka