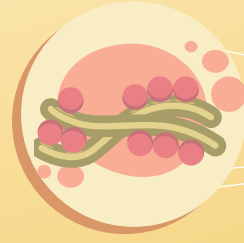


## bu nədir?

Buğda, çovdar və arpada olan bir protein. Qlüten bu taxılardan hazırlanan qidalarda, o cümlədən dənli bitkilər, peçenye, makaron, pizza və çörəkdə olur.



**bəs onlar peçenye, qəlyanaltı və ya pizza yeyə bilmirlər?**



## niyə bunu yeyə bilməyən insanlar var?

Qlüten bəzi insanların özünü pis hiss etməsinə səbəb ola bilər, məsələn, çölyak xəstəliyi və ya qlüten/buğda həssaslığı olan insanlar.



əlbəttə ki, yeyə bilirlər! Yeyilə bilən dadlı məhsullar var. Ancaq onlar qlütensiz olmalıdırlar.



Onlar alış-verişə çox diqqət yetirir və bu etiketləri olan məhsulları axtarırlar:

- qlütensiz
- ya da bu simvol

Beləcə, onlar yeməyin təhlükəsiz olduğunu bilirlər!



Üstəlik, çoxlu təməl qidalar var ki, onlar da qlütensizdir. Məsələn, meyvə, tərəvəz, balıq, ət.

## hansı məsləhətlər var?



Gigiyenaya riayət etmək çox vacibdir.



Qabları və ya bıçaqları paylaşmayın.



Qlüten qidaların tərkibində qlüten olan digər qidalara toxunmasına icazə verməyin.



Çölə çıxarkən həmişə sevimli qlütensiz peçenye və atışdırmalıq götürün. Başqalarının yeməklərindən uzaq durun.