

evdə olmayanda qlütensiz necə qidalanmaq olar?

Məktəbə əvvəlcədən məlumat verilsə də, həmişə yadda saxlamaq vacibdir.



yeməxanada sizə yemək verildikdə:

Sizə qlütensiz dadlı menyü verəcəklər.

Səhvən sizə çörək və ya qlütenli yemək verməyəcəklər.



masada, dostlarınızla. bunları edə bilməyəcəyinizi söyləyin:

Onların yeməklərini birbaşa sizinkinin üstündən ötürmək.

Bıçaqları paylaşmaq.



sinifdə:

Naharınızı daşımaq üçün üzərində adınız olan nahar qutusunda istifadə edin ki, tərkibində qlüten olan digər qidalara toxunmasın.

Həmişə meyvə, qlütensiz çörək ilə sendviç və ya qlütensiz qəlyanaltılar gətirin.

Bir gün sinifdə ad günü olarsa, müəllimə xatırladın ki, siz qlüten yeyə bilməzsiniz.



məktəb səfəri:

Ac qalmamaq üçün çantanızda həmişə qəlyanaltı və meyvə daşıyın!

Qrupunuz üçün məsul olan böyüklərə qlüten yeyə bilməyəcəyinizi xatırladın.



ad günlərində:

Valideynlər uşağın qlüten yeyə bilmədiyini soruşmalı və ya məlumat verməlidirlər ki, onlara dadlı alternativlər hazırlansın.

Təşkilatçılar soruşmasalar belə, valideynlər ad gününə sizə də qəlyanaltı gətirəcəklər. Əsas, dostlarla oynamaqdır.