



Essen in Schule und Ferienlager

Der Kindergeburtstag in der Schule oder das Essen im Ferienlager sind Höhepunkte im Leben jedes Kindes. Auch bei einer Lebensmittelunverträglichkeit. Mit diesen praxiserprobten Tipps für Schule und Ferienlager erleichtern Sie sich, Lehrpersonen, Betreuer und anderen Familien kulinarische Vorbereitungen. Coop Free From hat die Erfahrungen und Tricks von Familien für Familien gesammelt und zusammen mit dem aha! Allergiezentrum Schweiz für Sie aufbereitet.

Mehr Verständnis dank Aufklärung

- Betroffene Lehrpersonen informieren, Link zu [«Allgemeine Infos zu Allergien und Intoleranzen»](#) und «Essen in Schule und Ferienlager» schicken.
- MitschülerInnen informieren, je nach Alter mit einer [Geschichte](#) oder einem Vortrag durch die Lehrperson, einen Elternteil oder das betroffene Kind selbst. Verständnis ist wichtig, um nicht als Kind mit «Extrawurst» zu gelten.
- Weitere betroffene Personen im Hort, in der Kita, am Mittagstisch, Familien von Mitschülerinnen und Freunden informieren und sie auf die gluten- und lactosefreien Rezepte auf [fooby.ch](#) hinweisen. So geben diese dem betroffenen Kind vielleicht eine verträgliche Süßigkeit mit, wenn das eigene Kind Geburtstag hat. Oder sogar einen komplett lactose- und glutenfreien Kuchen.

In der Klasse Ihres Kindes wird Geburtstag gefeiert

- Bei der Klassenlehrperson eine Liste mit allen Kindergeburtstagen anfordern und Ihrem Kind an diesen Tagen eine seiner liebsten Süßigkeiten mitgeben. Für den Fall der Fälle.
- Der Lehrperson ein Bäckli mit verträglichen Lieblingsnaschereien geben. Gibt es überraschenderweise unverträgliche Leckereien für die ganze Klasse, dann ist das glutenfreie Bäckli jederzeit da.

Tipps bei Lebensmittelintoleranzen

Feine Znünis für die Pausen

- Früchte und Gemüse in allen Farben und Formen, egal ob roh, gekocht oder gedörrt. Dazu passen Nüsse ganz wunderbar. Mal einfach so, mal geröstet, selten gesalzen oder gezuckert.
 - Lactosefreie Joghurts oder Dips: Nature, mit Früchten, Gemüse, Nüssen oder Kräutern drin.
 - Reis- oder Maiswaffeln, glutenfreie Cracker oder Riegel.
 - Jüngeren Kindern erklären, dass Tauschen zwar eine gute Sache ist, bei ihnen aber bei Lebensmitteln nicht funktioniert, weil sie die Znünis der anderen Kinder nicht vertragen. Bücher oder Fussballbildchen können dafür bedenkenlos getauscht werden.
-

Einfache Menüs für das Schul- oder Ferienlager

- Alle Küchenverantwortlichen informieren und die Menüpläne vorgängig mit ihnen absprechen. Einfache Rezepte vorschlagen, die alle Kinder lieben und essen können.
 - Wo nötig, alternative Portionen vorkochen, vakuumieren und mitgeben.
 - Dem Küchenpersonal lactose- und glutenfreie Bouillon und Streuwürze für alle mitgeben.
 - Alle Teilnehmenden informieren, damit das Kind nicht als «schwierig» gilt. Bei Alternativen jeweils möglichst nahe beim Originalrezept bleiben, damit es kaum auffällt, wenn ein Kind etwas anderes bekommt.
 - **Allergieinfo** und Notfallset am Gurt tragen und eines bei der Klassenlehrperson oder der Lagerleitung deponieren.
-

Feine Gerichte, die einfach zuzubereiten sind

- Asiatische Gerichte, Risotto, Kartoffelgerichte ohne lactosehaltige Milchprodukte und glutenhaltiges Mehl.
 - Tischgrill, Polentapizza oder Fajitas aus glutenfreien Maistortillas.
 - Meringues mit gluten- und lactosefreier Schokolade und Glace, Kompott, Fruchtsalat.
-

Coop engagiert sich mit Free From für Genuss und Wohlbefinden im Alltag – auch bei einer Lebensmittelintoleranz.

Mit fachlicher Unterstützung von



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Für mich und dich.