

Feiertage sind eine wunderbare Zeit!
Für dich kann es jedoch manchmal eine Herausforderung sein, sicher und ohne Bauchweh zu feiern. Aber keine Sorge – mit den richtigen Tipps kannst du die Festtage genießen und dich rundum wohlfühlen!

Deine glutenfreien
Leckereien sind genauso
lecker wie die anderen!



1. Vorab planen

Besprich das Menü

- Sprich mit den Gastgebern: Lass sie wissen, dass du glutenfrei essen musst. So können sie das Menü anpassen oder dir spezielle glutenfreie Gerichte anbieten.

Bring eigene Leckereien mit

- Glutenfreie Snacks und Leckereien: Bereite leckere glutenfreie Kekse und Kuchen vor, damit du immer eine sichere Option hast.

Kontakt

Premium Copywriting by Meryem

Meryem Cetinbas-Bousbaa
c/o IP-Management #44236
Ludwig-Erhard-Str. 18
20459 Hamburg

www.werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de



info@werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de

Glutenfreie
Feiertage – Sicher
und sorgenfrei
genießen!

Informationsbroschüre für Kinder



Frag nach – es gibt keine dummen Fragen, nur sicheres Essen!



2. In Versuchung kommen? Nein, danke!

Ablenkung erleichtert

- Spaß haben: Spiele und unterhalte dich mit Freunden und Familie, damit du nicht ständig ans Essen denken musst.



Planung ist der Schlüssel zu sorgenfreien Feiertagen!

Bunte glutenfreie Teller

- Fülle deinen Teller zuerst mit glutenfreien Leckereien, damit du dich nicht versucht fühlst, etwas anderes zu essen.

3. Prüfe das Essen

Immer nachfragen und aufmerksam sein

- Nachfragen und prüfen: Frage nach, ob das Essen wirklich glutenfrei ist. Es ist besser, sicherzugehen und nachzuhaken, um Bauchweh zu vermeiden!

4. Dein eigenes Besteck

Sicher ist sicher

- Eigene Utensilien verwenden: Nimm deine eigenen Besteckteile und Teller mit, um Kreuzkontamination zu vermeiden.



Feiertage machen so viel Spaß, wenn du sicher essen kannst!

5. Gemütlich genießen

Nimm dir Zeit

- Langsam essen: Genieße das Essen und kaue gut, damit du keine Verdauungsprobleme bekommst.



6. Freundliche Erinnerungen

Höflich erinnern

- Erwähne die Gäste: Sei höflich und erwähne die Menschen in deiner Umgebung, dass du glutenfrei essen musst. Manchmal vergessen sie das.

7. Familie einbeziehen

Gemeinsames Kochen

- Gemeinsam kochen: Lade deine Familie ein, zusammen glutenfreie Gerichte zu kochen. Das macht Spaß und ist sicher!

8. Glücklich und entspannt

Stressfrei feiern

- Entspannt sein: Denk daran, die Festtage zu genießen und nicht nur ans Essen zu denken. Lach und hab Spaß!



So soll es nicht sein!



1. Ungeprüftes Essen

- Du isst ein Stück Kuchen, ohne nachzufragen, ob es glutenfrei ist und bekommst danach Bauchschmerzen.

2. Kreuzkontamination

- Dein glutenfreies Essen kommt mit glutenhaltigen Speisen in Kontakt, weil das gleiche Besteck benutzt wird, und du wirst krank.

3. Keine eigenen Snacks

- Es gibt keine glutenfreien Optionen und du hast keine eigenen Snacks dabei, sodass du hungrig und traurig bist.

4. Fehlende Planung

- Du gehst zu einer Feier, ohne vorher nach dem Menü zu fragen, und findest heraus, dass es nichts Essbares für dich gibt.

Gemeinsam meistern wir die Feiertage – Schritt für Schritt zu einem glücklichen, glutenfreien Leben!



5. Blindes Vertrauen

- Du vertraust darauf, dass alle Lebensmittel glutenfrei sind, ohne nachzufragen oder zu überprüfen, und bekommst danach starke Beschwerden.

Diese Szenarien zeigen dir, warum es so wichtig ist, immer gut vorbereitet zu sein und Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. So kannst du die Feiertage sicher und glücklich verbringen!

Jetzt bist du bestens vorbereitet, um sichere und glückliche glutenfreie Feiertage zu feiern! Bleib positiv und genieße die festliche Zeit mit Familie und Freunden!



Podcast