

Es kann eine Herausforderung sein, glutenfrei zu leben, besonders wenn deine Geschwister und Freunde nicht dieselben Einschränkungen haben. Mit diesen Tipps genießt du harmonisches und sorgenfreies Zusammensein!

1. Gemeinsame Mahlzeiten planen

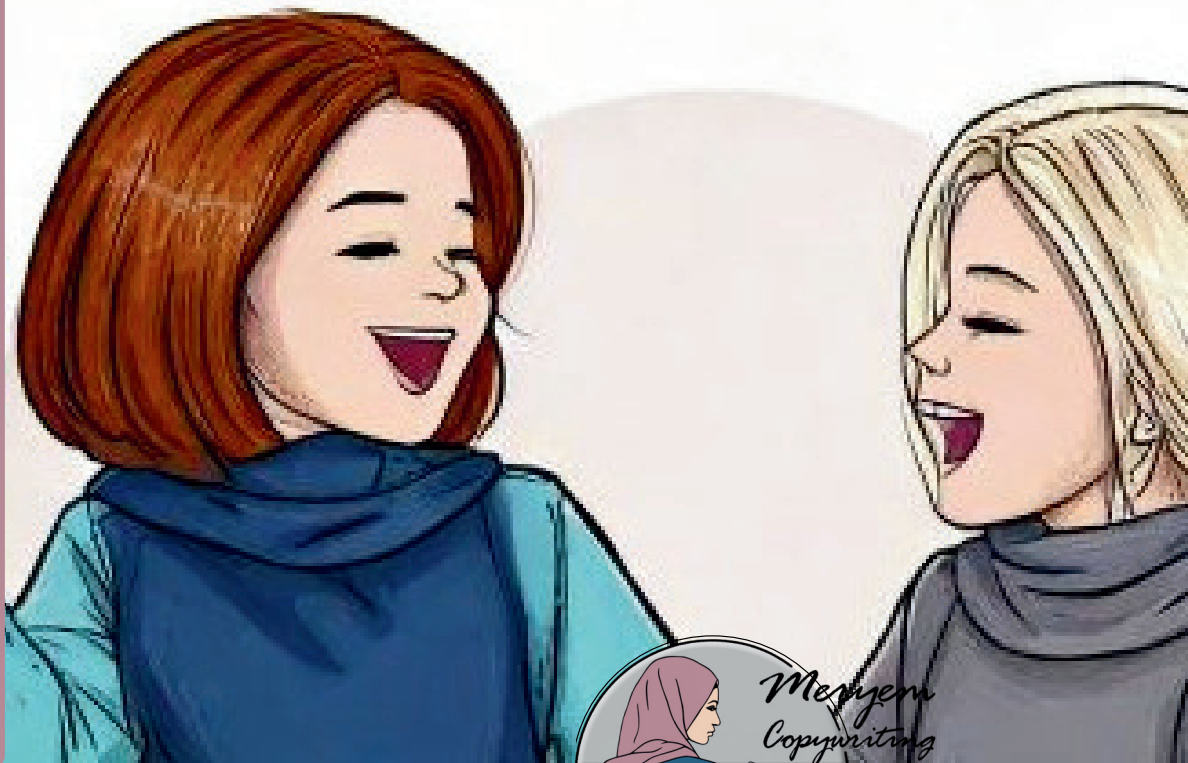
Menü abstimmen

- Menü gemeinsam planen: Sprich gemeinsam mit deinen Geschwistern und Freunden über deine Lieblingsgerichte und probiert, glutenfreie Alternativen zu finden, die allen schmecken.

Abwechslung schaffen

- Vielfalt auf den Tisch bringen: Bring gemeinsam mit deinen Geschwistern und Freunden abwechslungsreiche, glutenfreie Gerichte auf den Tisch, damit jeder auf seine Kosten kommt.

Zusammen sind wir stark!



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

Gemeinsam
glutenfrei mit
Geschwistern und
Freunden – Tipps
für ein
harmonisches
Zusammenleben

Informationsbroschüre für Kinder

Jede Herausforderung meistert ihr gemeinsam!



2. Küche und Utensilien

Trennung beachten

- Getrennte Bereiche: Richte einen eigenen Bereich in der Küche für glutenfreie Lebensmittel und Utensilien ein.

Geschirr und Besteck markieren

- Eigene Sachen: Verwende eigene Teller, Tassen und Besteck, um Kreuzkontamination zu vermeiden.



Eure glutenfreien Leckereien sind unschlagbar!

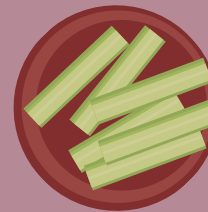
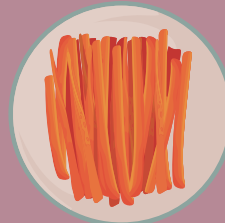
3. Gemeinsame Snacks aus sicheren Quellen

Sicherheit geht vor

- Sichere Snacks: Halte immer gemeinsam abgesprochene, glutenfreie Snacks bereit, damit jeder sicher naschen kann.

Versteckte Gefahren meiden

- Achtung bei gemeinsamen Snacks: Vermeide gemeinsame Snacks, deren Inhaltsstoffe du nicht sicher kennst.



4. Offene Kommunikation

Klar und direkt

- Reden ist wichtig: Sag deinen Geschwistern und Freunden, warum glutenfreie Ernährung für dich wichtig ist und was passieren kann, wenn du Gluten isst.

Ihr seid ein tolles Team!

Abenteurer am Esstisch

- Neues probieren: Lade deine Geschwister ein, gemeinsam mit ihnen neue glutenfreie Rezepte auszuprobieren.

5. Aktivitäten planen

Gemeinsamkeiten finden

- Zusammen Spaß haben: Plant Aktivitäten, die euch Spaß machen und bei denen Essen nicht im Vordergrund steht, z. B. Spiele, Sport oder Basteln.

6. Umgang mit Versuchung

Versuchungen minimieren

- Ablenkung schafft Sicherheit: Wenn deine Geschwister oder Freunde glutenhaltige Snacks essen, beschäftige dich mit etwas anderem, um Versuchungen zu minimieren oder halte glutenfreie Alternativen bereit.

Unterstützt euch gegenseitig bei Herausforderungen und freut euch zusammen über Erfolge.