

**LESBRIEF Wij zijn GLUTENVRIJ, en jij?
VOOR DE DOCENT**

U heeft een leerling met coeliakie in de klas. Deze lesbrief is bedoeld om zijn/haar klasgenoten te leren wat coeliakie is en hoe je ermee omgaat.

Wij bieden deze lesbrief aan in Word zodat u de lesbrief kunt aanpassen aan de leeftijd van de groep en het onderwijskundig concept van de school. Als de kinderen digitaal werken kunt u ze verwijzen naar www.glutenvrij.nl.

De eindopdracht kunt u aanpassen aan de leeftijd van de groep. U kunt ervoor kiezen om jongere kinderen te laten nadenken over een verjaardagstraktatie en ze daarover te laten vertellen of er een tekening van te maken. Een oudere groep leerlingen kan de traktatie maken en uitdelen en een nog oudere groep kan een maaltijd samenstellen en koken.

Algemene gegevens	
Titel lesbrief	Wij zijn glutenvrij, en jij?
Ontwikkelaar	Alida de Vries en Annemiek Ziessen, van Coeliakiemaand.nl vormgeving Emmelou Green bron teksten: www.glutenvrij.nl van de Nederlandse Coeliakie Vereniging bron fragment; Karrewiet Ketnet
Doelgroep	Leerlingen basisschool midden- en bovenbouw
Vak(gebied)	Biologie, gezondheid
Competenties	Informatie verwerken, samenwerken, problemen oplossen, presenteren, evalueren,
Onderwijskundig doel	Bewustwording creëren, kennis vergaren, Samenwerken bevorderen, probleemoplossend vermogen stimuleren
Totale tijdsduur	Flexibel: 100 tot 240 minuten
Wijze van toetsing	Maaltijd of traktatie bedenken en maken of tekenen. Presentaties met toelichting van gemaakte keuzes aan het einde van de lesbrief
Activiteiten docent	<ul style="list-style-type: none"> • Vooraf <ul style="list-style-type: none"> • Informatie over Coeliakie en glutenvrij dieet bestuderen. • Inleiding verzorgen, achtergrond kennis van de leerlingen activeren met groepsgesprek. • Met groep evalueren en de presentaties en eindproducten waarderen • Tijdens • Na de les
Tips:	<ul style="list-style-type: none"> • Bekijk www.glutenvrij.nl • Bestudeer ingrediënten van producten voorn maaltijd of traktatie

Hoe wordt de opdracht geïntroduceerd?		
Titel	Wijze van introductie (evt. gebruikmakend van het volgende filmpje/plaatje):	Om coeliakie te introduceren wordt door middel van een schema de voorkennis geactiveerd. Zijn er producten die jij of iemand die je kent niet tegen kan. Welke reacties zijn er als je iets eet waar je niet tegen kunt?
	hoofdvraag:	Wat is coeliakie? Deelvragen: <ul style="list-style-type: none"> • Wat zijn gluten • Wat komt er kijken bij glutenvrij dieet? • Hoe bereid je een glutenvrije verjaardagstraktatie of maaltijd?
Wat gaat de leerling doen?		
Opdracht	toelichting:	De leerlingen gaan informatie verwerken over coeliakie en glutenvrij eten. Zij zijn aan het einde van de lesbrief in staat om ingrediënten te interpreteren als glutenvrij en een glutenvrije traktatie/maaltijd te maken.
	globale aanpak:	De les wordt gezamenlijk gestart met een groepsgebesprek over voeding en (allergische) reacties daarop. Daarna gaan de leerlingen eerst individueel en daarna in groepjes aan het werk aan een eindopdracht. De eindopdracht bestaat uit het presenteren van een zelfbedachte traktatie of maaltijd, al naar gelang het niveau van de groep. Deze lesbrief wordt aangeboden in Word zodat de leerkracht in staat is om de opdracht aan te passen aan het onderwijskundig concept van de school en niveau van de groep.
	activiteiten:	Wordweb maken, fragment kijken (16 min) Informatie verwerken over coeliakie en glutenvrij eten en daar vragen over beantwoorden. Eindopdracht voorbereiden: in groepje een traktatie/maaltijd voorbereiden en die presenteren aan de klas. Daarvoor moeten ingrediënten kunnen worden geïnterpreteerd,

Wat moet de leerling daarvoor kennen en/of kunnen?		
Benodigde voorkennis en vaardigheden	vereiste kennis of vaardigheden:	Ervaring hebben allergieën en/of met personen die reageren op bepaalde voedingsmiddelen zoals lactose, pinda's, etc Informatie verwerken Ingrediënten lezen Samenwerken Presenteren
	wenselijke kennis of vaardigheden:	Luisteren naar anderen, verbanden leggen.

Benodigheden	
Software / programmatuur	Internet http://www.ketnet.be/karrewietplus/verboden-voedsel/reportage (16 minuten)
Hardware / apparatuur	Digibord
Overig lesmateriaal	Lesbrief /opdracht leerling Benodigheden voor maaltijd/traktatie

Wij zijn GLUTENVRIJ, en jij?

Wat is Coeliakie?

Coeliakie (seu-lie-a-kie) is een ziekte aan de dunne darm. Iemand met coeliakie kan niet tegen gluten en daarom wordt coeliakie ook vaak glutenintolerantie genoemd. Gluten zit in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut.

Gluten zit ook in producten die van deze granen gemaakt zijn zoals brood, pizza, pasta en koekjes. In haver zit in Nederland ook vaak tarwe en het wordt daarom meestal ook niet verdragen door mensen met coeliakie.

Bij mensen met coeliakie gaat de binnenkant van de dunne darm kapot als ze gluten eten. Hierdoor kun je erge buikpijn krijgen. Na een poosje kunnen je darmen zo beschadigd zijn dat voedingsstoffen minder goed opgenomen worden. Het gevolg is je geen vitamines en andere stoffen die goed voor je zijn meer binnen krijgt. Daar word je ziek van. Iemand die ziek is door het eten van gluten kan last hebben van diarree, maar ook van verstopping. Kinderen met coeliakie groeien vaak slecht, zijn erg moe en veel ziek.

Gelukkig is er een hele goede behandeling voor de ziekte coeliakie: geen gluten meer eten. Wanneer mensen met coeliakie een glutenvrij dieet volgen dan worden ze weer helemaal gezond.

Opdracht 1)

Ken jij mensen die slecht tegen bepaalde voeding kunnen? Waar heeft die persoon dan last van?

Vul het schema in:

Voeding	Welke reactie?	Wie?
<i>Voorbeeld: aardbeien</i>	<i>Rode uitslag</i>	<i>Mijn beste vriendin</i>

Opdracht 2)

Je gaat nu naar een filmpje kijken over kinderen die ziek worden van gluten.
Kijk eerst naar het filmpje en beantwoord daarna de vragen.

<http://www.ketnet.be/karrewietplus/verboden-voedsel/reportage>

1. Eva vertelt dat ze niet tegen gluten en niet tegen lactose kan. Wat gebeurt er bij Eva als ze toch een gewone boterham eet?
 - A. Ze moet naar het ziekenhuis voor een injectie
 - B. Ze krijgt buikpijn en moet heel vaak naar de wc
 - C. Ze krijgt rode bultjes op haar armen.
2. In het filmpje wordt gepraat over een lactose intolerantie en een glutenintolerantie. Wat is het verschil?

.....
.....

3. Waar of niet waar:

Gluten intolerantie heb je de rest van je leven. Je komt er nooit meer van af.	WAAR/NIET WAAR
Er bestaat een pil zodat mensen met een gluten intolerantie toch brood en koekjes kunnen eten.	WAAR/NIET WAAR
Je kunt alle glutenvrije producten in een gewone supermarkt kopen	WAAR/NIET WAAR
Gluten is slecht voor iedereen	WAAR/NIET WAAR
Mensen met een gluten intolerantie kunnen nooit meer taart eten.	WAAR/NIET WAAR

4. Waarom lezen mensen met intoleranties alle ingrediënten die op het etiket staan?

.....
.....

5. Wat heb je geleerd van dit filmpje?

.....
.....

Opdracht 3) de verboden ingrediënten

Gluten zit in tarwe, gerst, spelt, kamut en rogge. Weet jij waar gluten in zit? Schrijf 5 dingen op waar gluten in zit en onderstreep het “verboden” ingrediënt.

Voorbeeld: brood	<u>tarwe</u> , gerst, spelt, rogge
	tarwe, gerst, spelt, rogge
	tarwe, gerst, spelt, rogge
	tarwe, gerst, spelt, rogge
	tarwe, gerst, spelt, rogge
	tarwe, gerst, spelt, rogge
	tarwe, gerst, spelt, rogge

Mensen die glutenvrij eten lezen altijd goed de verpakkingen van hun eten. Soms staat er een glutenvrij symbool op de verpakking, dan weet je meteen dat het glutenvrij is. Dat is wel zo makkelijk!



Kruis aan of de producten glutenvrij zijn:



Naturel chips: wel/niet glutenvrij

Ingrediënten: Glucose-fructosestroop, roggebloem, suiker, plantaardige oliën (palm, raap), rijsmiddel (natriumbicarbonaat, zuurnatriumpyrofosfaat), tarwebloem, specerijen, aroma en gebrande suiker. Allergie-informatie: bevat gluten. Wordt gemaakt in een bakkerij waar noten worden verwerkt.

VOEDINGSWAARDE	PER 100G	PER PORTIE (30G)	%GDA
Energie	1318 kJ 311 kcal	395 kJ 93 kcal	5
Vetten	1,5 g	0,5 g	1
waarvan verzadigd	0,5 g	0,2 g	1
Koolhydraten	70,2 g	21,1 g	
waarvan suikers	39,5 g	11,9 g	13
Voedingvezels	3,1 g	0,9 g	
Eiwitten	2,7 g	0,8 g	2
Zout	0,57 g	0,17 g	3

Ontbijtkoek: wel/niet glutenvrij



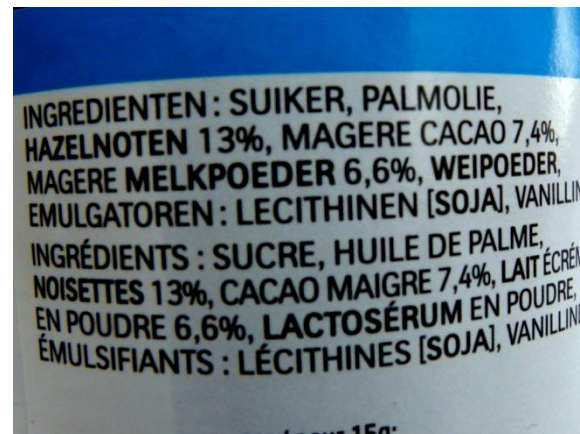
Biscuits: wel/niet glutenvrij



Kaascracker: wel/niet glutenvrij



Pap: wel/niet glutenvrij



Nutella: wel/niet glutenvrij



Maïskorrels: wel/niet glutenvrij



Chips: wel/niet glutenvrij

Opdracht 4)

Als je coeliakie hebt dan is zelfs het kleinste kruimeltje gluten al genoeg om ziek van te worden. Je moet dus erg uitkijken in de keuken met het klaarmaken van je eten. Je kunt niet eens uit dezelfde pindakaaspot eten als iemand daar net een gluten boterham mee heeft gesmeerd. Kruisbesmetting noemen we dat.

Geef aan of de volgende zinnen glutenvrij zijn of niet:

1. Olivia heeft trek in chocolade. Op de reep staat: deze reep chocolade is gemaakt van cacao, vet, suiker.
De reep is glutenvrij JA/NEE
2. Karin heeft trek in chocolade. Haar moeder breekt een stuk af van een reep nadat ze eerst een glutenkoekje heeft gegeten.
De reep is glutenvrij JA/NEE
3. Jaap heeft trek in chocolade. Zijn vader breekt een stuk af van een reep nadat hij een glutenkoekje heeft gegeten. Hij wast eerst zijn handen.
De reep is glutenvrij JA/NEE
4. Helena smeert haar glutenvrije boterham met hetzelfde mes als haar zusje die een glutenboterham heeft gesmeerd.
Helena's boterham is nog glutenvrij JA/NEE
5. Alexander laat zijn glutenvrije koekje op de grond vallen.
Alexander's koekje is nog glutenvrij JA/NEE

Bespreek de opdrachten na met jouw leerkracht of kijk ze na met een antwoordblad voor je verder gaat

EINDOPDRACHT

Met een groepje ga je een glutenvrije verjaardagstraktatie bedenken en maken voor de klas. Als je de traktatie gemaakt hebt dan geef je een presentatie aan de groep over je traktatie.

Samen bedenk je wat je gaat maken.

Houd hierbij rekening met

- de regels van de school over trakteren
- of de producten die je gebruikt glutenvrij zijn
- kruisbesmetting
- feestelijkheid

Je gaat trakteren; wat ga je maken?

Welke producten ga je gebruiken voor je traktatie?

Lees de ingrediënten en schrijf ze op? Is het glutenvrij?

Waar moet je nog meer op letten als je de traktatie gaat klaarmaken?

PRESENTEREN

Je gaat de groep vertellen over jullie glutenvrije traktatie. Vertel tijdens je presentatie welke traktatie jullie hebben bedacht. Laat de traktatie zien, in het echt of een plaatje/tekening ervan. Vertel hoe je je traktatie hebt bedacht, waarom deze traktatie glutenvrij is en hoe je hem gemaakt hebt.

Oefen je presentatie, het mag ongeveer 5 minuten duren.

TOT SLOT

Je hebt geleerd wat coeliakie is en hoe een glutenvrij dieet werkt.

Wat heb je geleerd dat je nog niet wist?

Wat ging er goed met het maken van de eindopdracht?

Wat zou je de volgende keer anders doen?

Hoe ging de samenwerking met je groepje tijdens de eindopdracht?

ANTWOORDBLAD WIJ ZIJN GLUTENVRIJ, EN JIJ?

Opdracht 1)

Ken jij mensen die slecht tegen bepaalde voeding kunnen? Waar heeft die persoon dan last van?

Voeding	Welke reactie?	Wie?
<i>Voorbeeld: aardbeien</i>	<i>Rode uitslag</i>	<i>Mijn beste vriendin</i>
Pinda's	Rode huis, benauwdheid	
Melk/lactose	Buikpijn, diarree, winderigheid	
Gluten	Buikpijn, diarree, moe	

Opdracht 2)

6. Eva vertelt dat ze niet tegen gluten en niet tegen lactose kan. Wat gebeurt er bij Eva als ze toch een gewone boterham eet?
Ze krijgt buikpijn en moet heel vaak naar de wc.

7. In het filmpje wordt gepraat over een lactose intolerantie en een glutenintolerantie. Wat is het verschil?

Lactose-intolerantie: je kunt niet tegen koemelkproducten, je hebt moeite met het verteren van melksuiker (lactose) en dat zit in koemelk

Glutenintolerantie: je kunt niet tegen tarwe, spelt, kamut, rogge en gerst (en haver). Dat maakt de binnenkant van de dunne darm kapot.

8. Waar of niet waar:

Gluten intolerantie heb je de rest van je leven. Je komt er nooit meer van af.	WAAR	Het gaat nooit over
Er bestaat een pil zodat mensen met een gluten intolerantie toch brood en koekjes kunnen eten.	NIET WAAR	Het enige wat helpt is een glutenvrij dieet
Je kunt alle glutenvrije producten in een gewone supermarkt kopen	NIET WAAR	Je kunt veel kopen in de natuurwinkel
Gluten is slecht voor iedereen	NIET WAAR	Alleen als de dokter het zegt
Mensen met een gluten intolerantie kunnen nooit meer taart eten.	NIET WAAR	Er is ook glutenvrije taart

9. Waarom lezen mensen met intoleranties alle ingrediënten die op het etiket staan?

Om te kijken of er ingrediënten in waar ze last van krijgen of ziek van worden.

Opdracht 3) de verboden ingrediënten

Gluten zit in tarwe, gerst, spelt, kamut en rogge. Weet jij waar gluten in zit? Schrijf 5 dingen op waar gluten in zit en onderstreep het “verboden” ingrediënt.

Roggebrood	tarwe, gerst, spelt, <u>rogge</u>
Koekjes	<u>tarwe</u> , gerst, spelt, rogge
Pizza, pasta	<u>tarwe</u> , gerst, spelt, rogge
Paprikachips	<u>tarwe</u> , gerst, spelt, rogge
Bier	tarwe, <u>gerst</u> , spelt, rogge
Speltbrood/crackers	<u>tarwe</u> , gerst, <u>spelt</u> , rogge

Kruis aan of de producten glutenvrij zijn:

Naturel chips: wel glutenvrij

Ontbijtkoek: niet glutenvrij

Biscuits: niet glutenvrij

Kaascracker: wel glutenvrij

Teff pap: wel glutenvrij

Nutella: wel glutenvrij

Maïskorrels: wel glutenvrij

Smarties: niet glutenvrij

Opdracht 4)

Geef aan of de volgende zinnen glutenvrij zijn of niet:

1. Olivia heeft trek in chocolade. Op de reep staat: deze reep chocolade is gemaakt van cacao, vet, suiker.
De reep is glutenvrij JA
2. Karin heeft trek in chocolade. Haar moeder breekt een stuk af van een reep nadat ze eerst een glutenkoekje heeft gegeten.
De reep is glutenvrij NEE
3. Jaap heeft trek in chocolade. Zijn vader breekt een stuk af van een reep nadat hij een glutenkoekje heeft gegeten. Hij wast eerst zijn handen.
De reep is glutenvrij JA
4. Helena smeert haar glutenvrije boterham met hetzelfde mes als haar zusje die een glutenboterham heeft gesmeerd.
Helena's boterham is nog glutenvrij NEE
5. Alexander laat zijn glutenvrije koekje op de grond vallen.
6. Alexander's koekje is nog glutenvrij NEE

EINDOPDRACHT

Met een groepje ga je een glutenvrije verjaardagstraktatie bedenken en maken voor de klas.

Let bij het bedenken heel goed op de volgend dingen:

Of de producten die je gebruikt glutenvrij zijn, lees goed de etiketten

Werk heel schoon, glutenvrij eten mag op geen enkele manier in aanraking komen met gluten.

