



Foto: iStock

Hurra for bursdag!

Å bli bedt i bursdagsselskap er stas. Men barn med cøliaki, og ikke minst foreldrene, kan oppleve å bli usikre og bekymret. Her er noen små forhåndsregler som gjør at bursdagsfeiringen blir hyggelig for små og store.

Tips til foreldre som har barn med cøliaki

Det er vi voksne som kan legge til rette for at barna får gode opplevelser, derfor er det lurt å snakke med foreldrene til barnet som skal arrangere bursdag i god tid før selskapet:

- Informer om hva barnet ditt kan spise, og spør hva du kan bidra med for å gjøre feiringen enkel. Ofte kan det å sende med glutenfrie pølsebrød være til god hjelp.
- Fortell om de lettvinde løsningene som finnes, som glutenfrie mikser til langpannekaker, muffinser, osv. Mange blir lettet når de hører at de kan bake f.eks. glutenfri Toro sjokoladekake til alle.

Tips til deg som arrangerer barnebursdag

Barn med cøliaki koser seg ekstra når de kan spise den samme maten og kakene som de andre barna, men det er viktig at den glutenfrie maten tilberedes og håndteres riktig. Her er noen tips:

- Skal du bake flere kaker, begynn med den glutenfrie. Pass på at bakebolle og håndmikser og annet utstyr er rent.
- Bruk bakepapir på stekebrettet.
- Server det glutenfrie på eget, rent fat og med egen kakespade eller pølseklype.

Tips til hva du kan servere:

- Fruktspyd til barna – friskt, sunt og godt for alle.
- Cake pops – sjokoladekake på pinne kan godt lages av glutenfri sjokoladekakemiks.
- Pølse med potetmos eller søtpotetmos. De fleste norske pølser er glutenfrie, men sjekk innholdsfortegnelsen.

- Kjøp ferdig glutenfri pizzabunn, f.eks. fra Peppes Pizza.
- Pitapizza – kjøp glutenfrie pitabrød fra f.eks. Hatting og la barna selv legge på sitt favorittfyll.
- Popcorn er trygt, Baconcrisp og Pringles inneholder gluten.
- Kakepynt – det kan være gluten i ulike kakepynt, som kuler, etc., så les på pakken.
- Godteposer er et tema, og noen smågodtbiter kan inneholde gluten, f.eks. lakris, Japp, sjokolade med kjeks eller crisp. Seigmenn og Non Stop er glutenfritt (Smarties og Godt & Blandet inneholder gluten).
- Lag alternativ godtepose med såpebøbler, en liten pakke rosiner, ballong og viskelær.
- Dropp godtepose og gi en glutenfri is i stedet.

Bursdag ute på bowling, lekeland, svømmehall

Ring dit bursdagen skal være, og hør hva slags glutenfritt tilbud de har. De fleste er blitt veldig flinke.

Dersom det serveres fritert mat så hør om de har egen gryte til glutenfritt. Vær obs på at hvis pommes frites friteres sammen med kylling nuggets eller annen mat som ikke er glutenfri, kan gluten overføres til mat som opprinnelig er naturlig glutenfri.



NORSK
CØLIAKIFORENING