

Willkommen auf deiner spannenden Reise durch die Schulluft!

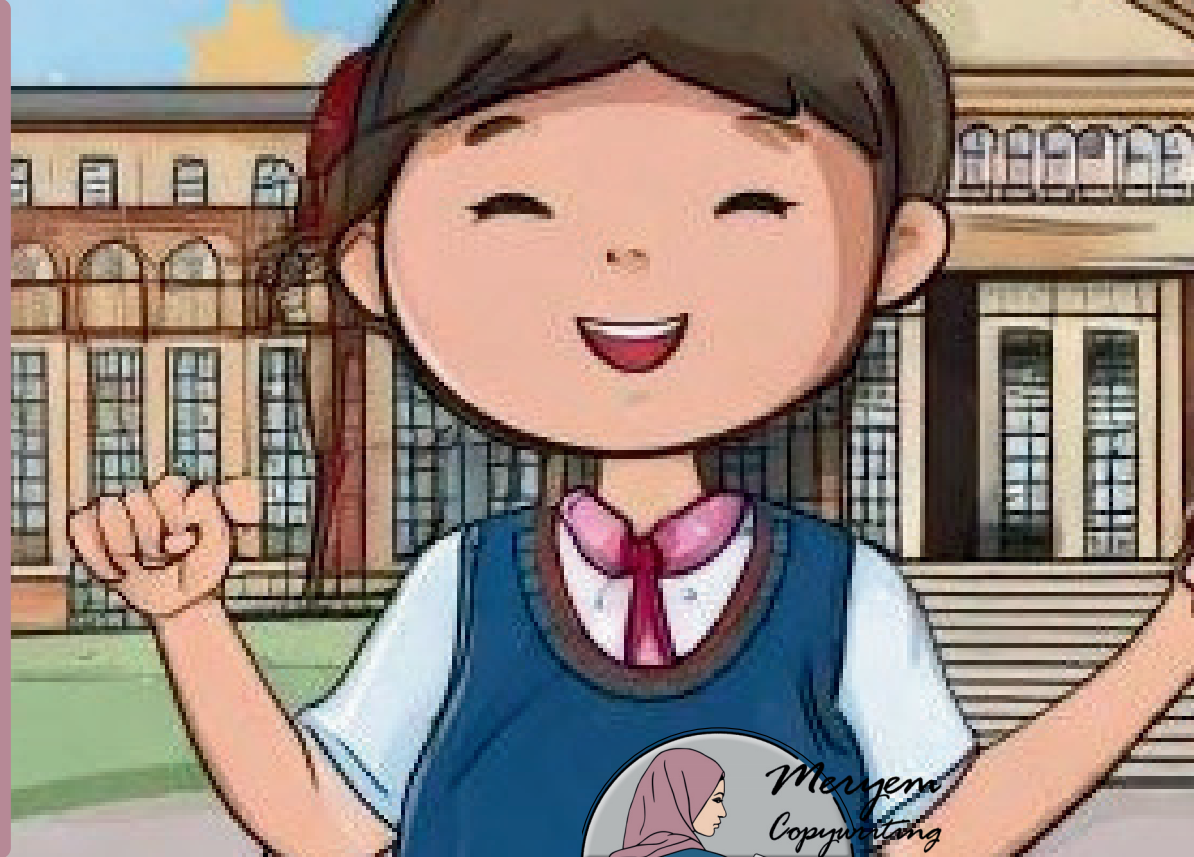
Lass uns gemeinsam die Geheimnisse lüften und herausfinden, wie du das Beste aus deiner Schulzeit trotz Zöliakie herausholen kannst!

## Was ist Zöliakie?

### Das musst du wissen!

- Zöliakie ist eine Unverträglichkeit gegen ein Eiweiß namens Gluten, das in vielen Getreidearten wie Weizen, Roggen und Gerste steckt.
- Wenn wir Gluten essen, kann unser Bauch schmerzen und wir können uns unwohl fühlen. Deswegen bleibt unser Pausenbrot glutenfrei!

Tipps für die Schule –  
So geht's glutenfrei!



## Kontakt

Premium Copywriting by Meryem

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

[www.werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de](http://www.werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de)



[info@werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de](mailto:info@werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de)

## Abenteuer Zöliakie – Dein Guide für die Schule!

Informationsbroschüre für  
Kinder

# Hier sind einige super Tipps, wie du in der Schule alles gut meisterst:

- **Vorausplanen für die Schule:** Pack deine glutenfreien Snacks und Mahlzeiten rechtzeitig, damit du entspannt in den Schulalltag starten kannst!
- **Pack dein Pausenbrot klug:** Bereite deine Snacks und Mahlzeiten zu Hause vor. So hast du immer etwas Leckeres dabei, das du ohne Sorgen essen kannst.



Du bist stark, clever und kannst alles erreichen. Glaub an dich und genieße jeden Tag!

- **Sprich offen über Zöliakie:** Erkläre deinen Lehrern und Mitschülern, was Zöliakie ist und warum du glutenfreie Lebensmittel brauchst. So verstehen sie deine Situation besser und können dich unterstützen!
- **Kümmere dich um kleine Essensvorräte:** Bitte deine Lehrer darum, einen kleinen Vorrat an glutenfreien Snacks (wie Kekse oder Müsliriegel) in der Schulküche aufzubewahren, falls du mal vergessen hast, etwas mitzubringen oder jemand Geburtstag feiert.
- **Gemeinsame Spielpausen:** Wenn beim Spielen in der Pause Snacks getauscht werden, erkläre deinen Freunden, warum das nicht geht und lade sie ein, glutenfreie Snacks zusammen auszuprobieren.
- **Gemeinsam kochen:** Wenn ihr in der Schule kocht, achte darauf, dass nur glutenfreie Zutaten verwendet werden. Vergiss nicht, dein eigenes Kochgeschirr mitzubringen!
- **Feiern mit Freunden:** Bei jeder Schulfeier ist es wichtig, ein paar glutenfreie Kekse oder Bonbons dabei zu haben, damit du genauso mitfeiern kannst wie alle anderen!
- **Knifflige Situationen:** Wenn du bei einem Schulausflug oder einer Klassenfahrt bist, kläre im Voraus, welche glutenfreien Optionen angeboten werden oder bringe dein eigenes Essen mit. So bleibst du immer gut versorgt.



Diese Tipps werden dafür sorgen, dass du in der Schule alles sicher und mit Freude erleben kannst!

Du bist nicht allein, und viele Menschen sind bereit, dir zu helfen und zu hören, was du brauchst.