



Glutenfreie Schulzeit mit Zöliakie

Checklisten & Vorlagen für euren
glutenfreien Alltag



Mit Liebe entwickelt von Aurélie Candy.

Checkliste glutenfreie Schulzeit

Gut vorbereitet. Sicher im Alltag. Gemeinsam stark.

Gemeinsam verstehen, was jetzt wichtig ist

- ☐ Darüber sprechen: Worauf freut sich dein Kind?
- ☐ Ängste und Unsicherheiten ansprechen
- ☐ Gemeinsam Lösungen finden
- ☐ Schwierige Situationen vorab gemeinsam durchsprechen

Tipp: Zeige Verständnis für alle Gefühle, auch wenn mal etwas nicht so gut läuft. Zuhören hilft oft mehr als jeder Ratschlag.

Routinen finden

- ☐ Schulanzen am Nachmittag für den nächsten Tag richten
- ☐ Schulanzen immer am gleichen Platz abstellen
- ☐ Kleidung am Vorabend bereitlegen
- ☐ Brotdose und Trinkflasche vorbereiten und den Frühstückstisch für den nächsten Morgen richten
- ☐ Eine Routine finden, die zu eurem Familienalltag passt

Tipp: Kleine Routinen geben Sicherheit – nicht nur deinem Kind, sondern der ganzen Familie. Sie dürfen verändert werden, wenn etwas nicht (mehr) funktioniert.

Notfall-Snackbox

- ☐ Glutenfreie Notfall-Snackbox in der Schule hinterlegen und gegebenenfalls im Hort
- ☐ Lieblingssnacks und kleine Überraschungen hineinpacken

Tipp: Kontrolliert die Snackbox regelmäßig und füllt verbrauchte Snacks direkt wieder auf. So ist sie für spontane Situationen immer gut gefüllt.

Für spontane Buffets gerüstet sein

- ☐ Eine schöne Buffetbox mit mehreren kleinen Fächern bereithalten
- ☐ Glutenfreie Lieblingssnacks auf Vorrat haben, z. B. abgepackte oder tiefgefrorene Kuchen und Muffins
- ☐ Auch an herzhaftes Kleinigkeiten denken, z. B. Würstchen, Mini-Mozzarella oder Salzbrezeln

Tipp: Informiere die Klassenlehrkraft über die Zöliakie und besprecht, was im Schulalltag wichtig ist. Auch der Elternabend ist eine gute Gelegenheit, andere Eltern mit ins Boot zu holen.

Schön, dass du da bist!



Ich freue mich sehr, dass du dir diesen kostenlosen Download heruntergeladen hast.

Mein Ziel ist es, Familien mit Zöliakie den Alltag leichter zu machen – mit praktischen Vorlagen, Checklisten, Rezepten und ganz viel Mut.



www.itsglutenfreebaby.de/glutenfreie-schulzeit



Das könnte dich ebenfalls interessieren



Gluten-Free Power Academy

Deine Online-Plattform für ein entspanntes und sicheres Leben mit Zöliakie – mit Wissen, Struktur und ganz viel Mut.



Mein Buch

Persönliche Erfahrungen, wertvolle Alltagstipps und leckere glutenfreie Rezepte für die ganze Familie.



HOTELANFRAGE

Vorlage auf Deutsch und Englisch, um Hotels gezielt nach glutenfreien Möglichkeiten zu fragen.

Noch mehr Vorlagen findest du unter:

www.itsglutenfreebaby.de



Werde Teil der MutmachPost

In meiner MutmachPost erhältst du regelmäßig hilfreiche Tipps, persönliche Erfahrungen und Mut für den Alltag mit Zöliakie -direkt in dein Postfach.

Jetzt kostenlos anmelden:

www.itsglutenfreebaby.de/mutmachpost-glutenfrei-newsletter

Ich freu mich
auf dich! ❤️



Instagram

Tägliche Einblicke, schnelle Tipps und Inspiration für den Familienalltag mit Zöliakie

@itsglutenfreebaby



Youtube

Ausführliche Reiseberichte, Rezepte, Bäckereientests und Einblicke hinter die Kulisse.

It's gluten free baby



Weitere Ressourcen

Alle kostenlosen Vorlagen, Checklisten und Blogbeiträge mit vielen Tipps rund um das Leben mit Zöliakie.

itsglutenfreebaby.de