JUHLATILAISUUDET

Sinun ei tarvitse allergian takia luopua kyläilystä tai juhlista sen enempää kuin hyvästä ruoastakaan. Muista kuitenkin, että vaikka ystäväsi haluavat tavata sinut ja hyvä isäntäväki hankkii sinua varten lempiruokiasi, he eivät halua pelkästään palvella sinua. Ole valppaana aistimaan tilanne- ja tunne-herkkyys, sillä ihmiset voivat loukkaantua, ellet syö heidän laittamaansa ruokaa. Perhelomat, joulu ja muut juhlapäivät ovat jo valmiiksi latautuneita, eikä niihin tarvita lisää tunnekuormaa.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

Ellet halua, että ruoka-asiasi kaappaa huomion juhlissa, pidä seuraavat asiat mielessä. Käytä ohjeita taas soveltuvin osin allergiasi vakavuudesta riippuen.

**SOITA AINA ETUKÄTEEN** ja ota mahdollisimman tarkkaan selvää ruokalistasta ja tilaisuuden luonteesta. Onko kyseessä piknik, grillijuhlat, muodollinen tilaisuus vai kahvikutsut? Jos kyse on häistä, niissä käytetään todennäköisesti pitopalvelua – pyydä palvelun yhteystiedot ja soita heille itse. Morsiamella on mielessään muutakin kuin sinun ruokahuolesi.

**KUINKA PITKÄÄN VIIVYT?**

Jos vierailu kestää vain aterian ajan, selviät siitä etukäteen nautitun välipalan voimin. Jos olet yötä, sinun on varauduttava aamiaiseen. Pidempää oleskelua varten mukaan täytyy pakata rasiallinen tai jopa kassillinen ruokaa. Jos tiedät, että jääkaappi tulee todennäköisesti olemaan täynnä, ota mukaan kylmälaukku.

PIDÄ ISÄNTÄVÄKI TYYTYVÄISENÄ suunnittelemalla etukäteen aika, jonka vietät heidän keittiössään, ja puhu siitä heidän kanssaan, Jos sinun tarvitsee vain kaivaa gluteeniton leipä esiin pussista, ja kätkeä soijamaitosi jääkaappiin, sinusta ei ole vaivaa. Jos haluat 20 minuuttia aikaa pastan keittämiseen tai tarvitset turvallisen alueen ruoanvalmistukseen, sovi etukäteen sopiva aika ja paikka. Muista merkitä ruokasi selkeästi, jotta muut eivät syö sitä.

ÄLÄ VAARANNA TERVEYTTÄSI syömällä pelkästään kohteliaisuuden takia jotain, mitä sinun ei pitäisi. Kaiva esiin lapsuuden taidot ja kätke perunan tai lautasliinan alle ruoka, jota et voi syödä. **Ja ole nopea tarjoilukauhojen kanssa, jos pelkäät ristikontaminaatiota – olet sen arvoinen!**