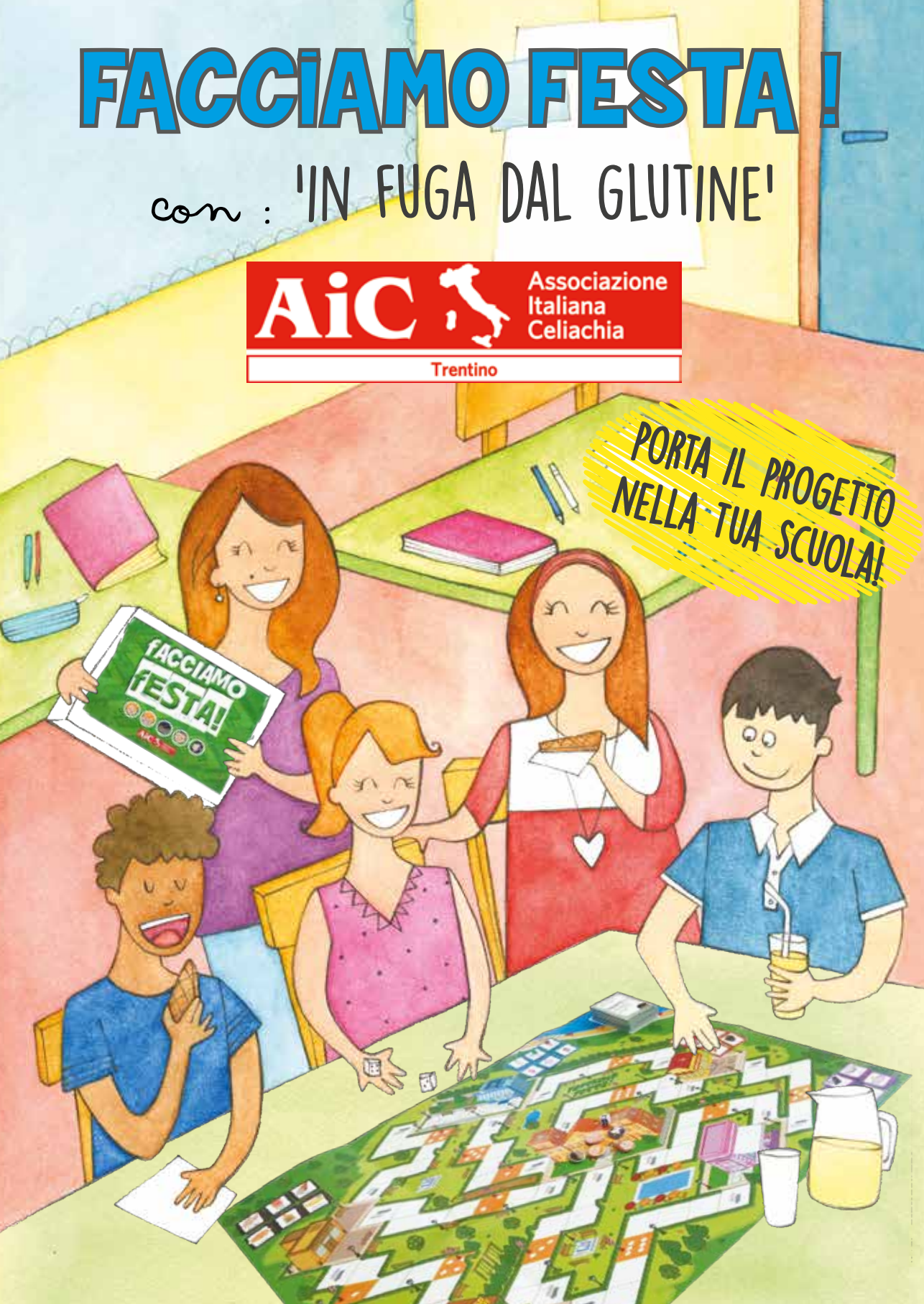
# FACCIAMO FESTA !

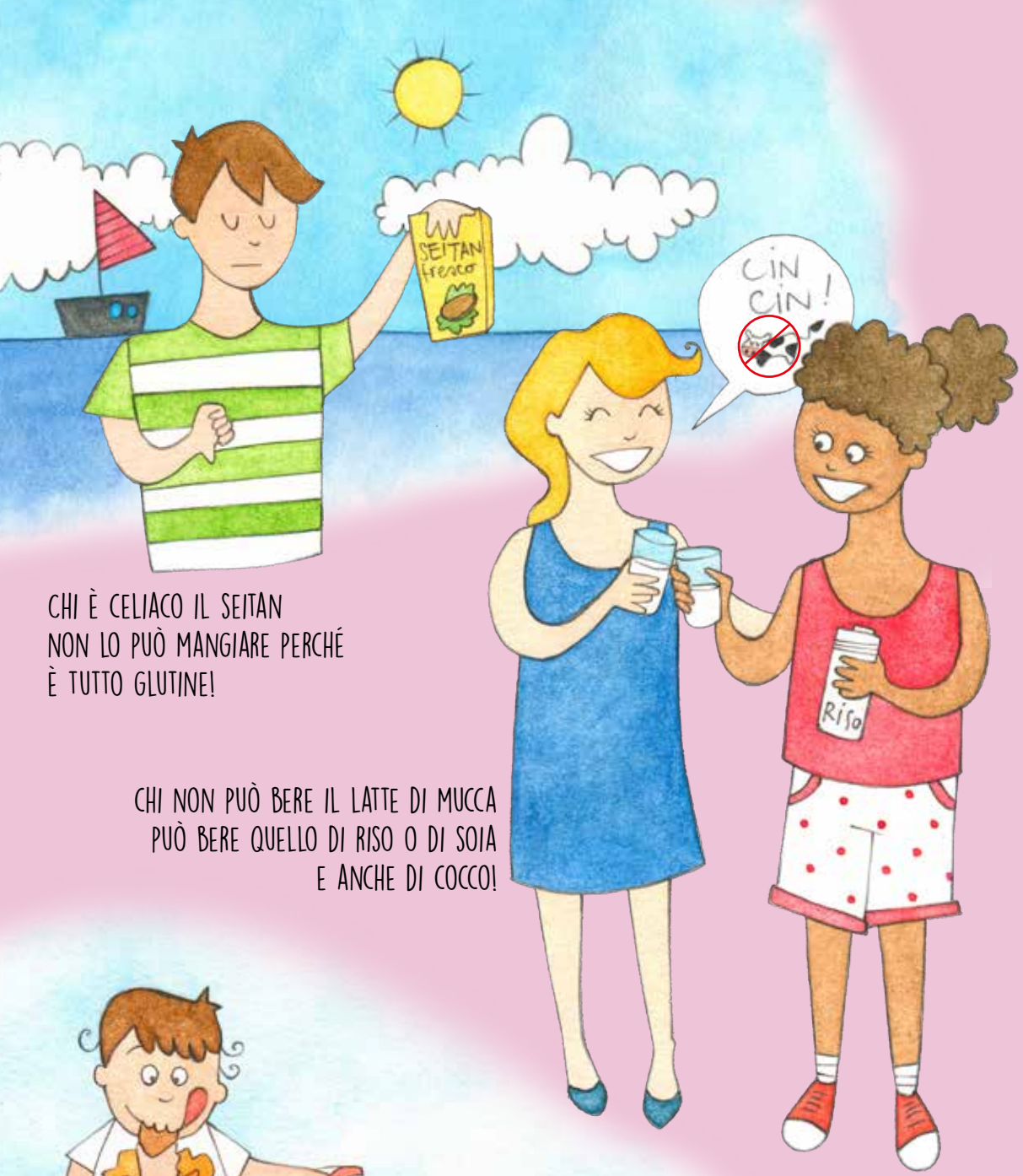
con : 'IN FUGA DAL GLUTINE'

AiC Associazione Italiana Celiachia

Trentino

PORTA IL PROGETTO NELLA TUA SCUOLA!






CHI È CELIACO IL SEITAN
NON LO PUÒ MANGIARE PERCHÉ
È TUTTO GLUTINE!

CHI NON PUÒ BERE IL LATTE DI MUCCA
PUÒ BERE QUELLO DI RISO O DI SOIA
E ANCHE DI COCCO!




SE NON L'AVESSI SAPUTO NON AVREI MAI DETTO
CHE QUESTI BISCOTTI SONO SENZA GLUTINE!

**AIC-Trentino** vi invita ad aderire a

# FACCIAMO FESTA! – PROGETTO IN FUGA DAL GLUTINE

PER INFORMARE INSEGNANTI E ALUNNI SULLE TEMATICHE DELL'INTOLLERANZA AL GLUTINE E DELL'EDUCAZIONE ALLA DIVERSITÀ ALIMENTARE

Carissimi Genitori, Gentilissimi Insegnanti,
l'Associazione Italiana Celiachia del Trentino vi invita a portare nelle vostre scuole il Progetto in Fuga dal Glutine, uno strumento educativo completamente gratuito studiato per affrontare in una modalità semplice ma chiara il tema delle intolleranze e delle diverse esigenze alimentari, tra le quali la celiachia. L'obiettivo è quello di portare i bimbi a non considerare la propria situazione come un limite o un problema di cui vergognarsi, ma come uno stimolo a comprendere che l'unicità delle caratteristiche che contraddistingue ogni uomo è una grande ricchezza per tutti.
È necessario pertanto imparare a guardare al "bicchiere mezzo pieno" considerando tutto quanto di bello e di ricco le persone celiache, così come chiunque abbia esigenze alimentari particolari (dovute a motivi di salute, religione, tradizione, cultura ecc.) può comunque vivere anche nei confronti del cibo, anziché su ciò che il celiaco non può fare, promuovendo una riflessione critica sulla diversità di ciascuno nel modo di alimentarsi, per sviluppare un approccio consapevole e farlo diventare una risorsa per il benessere comune.

Per aderire al progetto compilare ed inviare il modulo nell'ultima pagina a:
infugadalglutine@aictrentino.it o via fax al 0461 391553

# COS'È LA CELIACHIA

La celiachia è una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. Il glutine è la frazione proteica alcool-solubile di alcuni cereali, quali frumento, orzo e segale. L'incidenza di questa intolleranza in Italia è stimata in un soggetto ogni 100 persone. I celiaci potenzialmente sarebbero quindi 600.000, ma ne sono stati diagnosticati ad oggi poco più di 180.000. Ogni anno vengono effettuate circa 10.000 nuove diagnosi.

Per curare la celiachia, attualmente, occorre escludere dal proprio regime alimentare alcuni degli alimenti più comuni, quali pane, pasta, biscotti e pizza, ma anche eliminare le più piccole tracce di glutine dal piatto. Questo implica un forte impegno di educazione alimentare. Infatti l'assunzione di glutine, anche in piccole quantità, può provocare gravi conseguenze. La dieta senza glutine, condotta con rigore per tutta la vita, è l'unica terapia che attualmente garantisce al celiaco un perfetto stato di salute.

ADESSO HO CAPITO PERCHÉ PAOLO HA SEMPRE
IL BOLLINO SUL PIATTO E È COPERTO!

MA CHI È VEGETARIANO PUÒ CAMBIARE IDEA
E TORNARE A MANGIARE LA CARNE E IL PESCE?

IN MENSA I MIEI COMPAGNI
STANNO ATTENTI CON LE BRICIOLE
PER NON CONTAMINARE IL MIO PIATTO!

AiC Associazione Italiana Celiachia
Trentino

AIC Trentino - membro della federazione AIC - è attiva dal 1987 per fornire informazione e sostegno ai celiaci e alle loro famiglie. Nel corso degli anni - parallelamente al passaggio della celiachia da malattia rara a malattia sociale - il campo di azione dell'Associazione si è ampliato, includendo percorsi di informazione per i ristoratori e per le scuole e una presenza sempre più capillare nelle varie valli attraverso serate a tema e collaborazione con le più importanti manifestazioni.
Nello stesso tempo è stata posta una sempre maggior attenzione alla qualità dei servizi offerti. Grazie al supporto dell'AIC nazionale e ad iniziative proprie, tutti i nostri volontari sono stati coinvolti in un percorso di formazione per metterli nelle condizioni di offrire un servizio di qualità secondo parametri ben definiti.

# IL PROGETTO

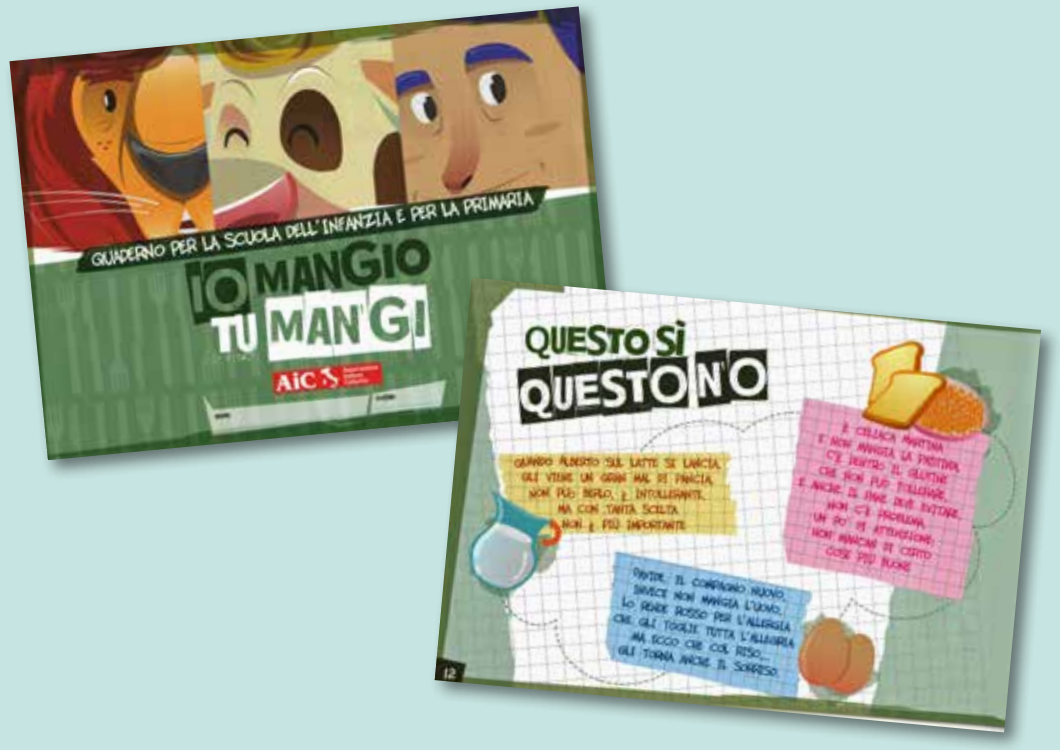
Il progetto si articola in due incontri, organizzati presso la vostra scuola:

## INCONTRO INFORMATIVO RIVOLTO AL DIRIGENTE E DOCENTI

Verrà illustrato l'ABC della celiachia, l'importanza della dieta senza glutine e presentato il materiale didattico che verrà proposto in classe. Ai docenti verranno inoltre fornite alcune indicazioni pratiche su come gestire il pranzo del bambino celiaco in mensa o la somministrazione dei pasti durante le uscite didattiche, e aspetti psicologici.

## INCONTRO CON I BAMBINI

La nostra incaricata, con la collaborazione degli insegnanti, introdurrà il tema delle diverse esigenze alimentari, illustrando nello specifico quelle dei celiaci. Seguirà lo svolgimento del gioco Facciamo Festa! e una merenda senza glutine per tutti (con eventuale attenzione anche per presenza di altre intolleranze) offerta dalla nostra associazione.



IO HO ASSAGGIATO IN MENSA
I SUOI CRACKER SENZA GLUTINE
E SONO SUPER CROCCANTI!

NOI QUANDO FESTEGGIAMO IL COMPLEANNO PORTIAMO IN CLASSE
LE CARAMELLE PER TUTTI SENZA GLUTINE!

IO LO SO QUALE È IL SIMBOLO
DEL SENZA GLUTINE
È LA SPIGA CON LA RIGA SOPRA,
COME IL CARTELLO DEL DIVIETO!

# GLI STRUMENTI DIDATTICI

Per ciascuna scuola partecipante al progetto sarà messo a disposizione gratuitamente il seguente materiale:

## GIOCO «FACCIAMO FESTA!»

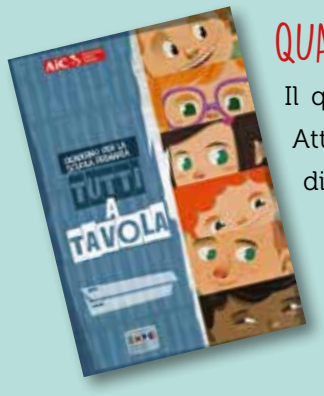
È un gioco in scatola in formato da tavolo che insegna in modo divertente quale cibo è adatto a ciascuna diversità, grazie a un percorso da fare assieme, in cui ogni partecipante deve riempire il carrello della spesa con prodotti adeguati alla propria dieta o alle specifiche necessità del personaggio assegnatogli, imparando così a comporre un pasto idoneo.

## QUADERNO PER I DOCENTI

La guida didattica per gli insegnanti traccia il quadro di riferimento per lo sviluppo del progetto nella scuola sotto il profilo degli obiettivi, dei contenuti, delle metodologie e degli strumenti, in pieno accordo con le indicazioni ministeriali. Comprende sezioni specificamente dedicate al coinvolgimento delle famiglie e ad una più stretta collaborazione con la mensa.

## QUADERNO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA E PER LA PRIMARIA

A ciascun bambino verrà regalata una copia del quaderno, adatto a bambini della scuola materna e ai bambini di prima elementare, in cui con allegre filastrocche vengono presentate le differenti esigenze di ciascuno.




## QUADERNO PER LA SCUOLA PRIMARIA

Il quaderno è adatto ai bambini dalla seconda in poi. Attraverso giochi e parti da completare si scoprono le diverse esigenze alimentari di 5 simpatici personaggi.

# Festa di compleanno con sorpresa!

PER L'ARANCIATA
NESSUN PROBLEMA!!

GUARDA!
C'È UNA PICCOLA TORTA SENZA GLUTINE,
PER FEDERICO
POSSIAMO PRENDERE QUESTA!!
NON DIRLO A NESSUNO,
È UNA SORPRESA,
PREPARERÒ IO PER TUTTI
UNA TORTA GIGANTE SENZA GLUTINE!
HO GIÀ CONTROLLATO
TUTTI GLI INGREDIENTI SUL PRONTUARIO.

BUON
COMPLEANNO!
happy
birthday
TANTI
AUGURI!

PRIMA PREPARIAMO IL PANINO
PER FEDERICO E DOPO PER TUTTI GLI ALTRI,
COSÌ EVITIAMO LA CONTAMINAZIONE!
nutella
pane

TROVA LE **11** DIFFERENZE!

# TROVA LE PAROLE NASCOSTE E SCOPRIRAI COSA SUCCEDERÀ QUANDO INIZIERAI LA DIETA!

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | O | I | L | G | I | M | C | M | F |
| I | R | A | I | C | A | A | O | C | A |
| S | N | O | G | I | S | I | B | E | G |
| E | T | A | N | T | R | S | I | L | I |
| L | R | E | A | T | S | E | C | I | O |
| L | E | G | N | I | U | Z | S | A | L |
| I | N | A | L | G | L | A | A | C | I |
| E | T | L | U | O | T | M | R | H | I |
| N | I | E | G | M | A | A | A | I | A |
| V | N | R | I | N | F | R | C | A | O |
| A | O | D | I | E | T | A | E | R | N |
| S | A | O | S | S | T | N | N | A | I |
| R | C | E | C | I | O | T | O | E | U |
| A | T | E | F | F | B | O | E | N | Q |
| E | E | R | F | N | E | T | U | L | G |
| E | O | N | I | T | S | E | T | N | I |

QUINOA
TEFF
SORGO
CECI
PISELLI
FAGIOLI
GLUTEN FREE
CELIACHIA
PRONTUARIO
AMARANTO
SARACENO
MAIS
RISO
MIGLIO
CASTAGNE
MANIOCA
DIETA
TRENTINO
VILLI
AIC
CIBO
INTESTINO

# IN GITA CON AIC TRENTINO: COLORALO TU!

## Modulo di adesione al progetto IN FUGA DAL GLUTINE

**LA SCUOLA**

| |
|---|
| Nome |
| Via |
| CAP Città |
| Tel. |
| Mail |

☐ **Chiede di essere contattata per avere maggiori informazioni sul progetto e valutarne così l'adesione**

**Periodo proposto per l'incontro con i docenti**

| |
|---|
| Mese/i |
| ☐ Mattina ☐ Pomeriggio |

**Periodo proposto per l'incontro con i bambini**

| |
|---|
| Mese/i |
| ☐ Mattina ☐ Pomeriggio |

**Insegnante di riferimento**

| |
|---|
| Cognome |
| Nome |
| Tel. Cell. |
| Mail |
| Firma |

Compilare ed inviare a **infugadalglutine@aictrentino.it** o via fax al **0461 391553**

Illustrazioni e grafica di **Elena Modena** Elena Modena illustratrice

PAESSAN

AiC Associazione Italiana Celiachia Trentino

## ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA – TRENTINO

Via Bolghera, 9 - 38122 Trento Telefono e Fax 0461 391553
www.aictrentino.it sportellosoci@aictrentino.it
Associazione Italiana Celiachia - Trentino

**Diventa Socio di AIC Trentino per sostenere le attività a favore dei celiaci in Provincia di Trento**