

PROGETTO:

“IN FUGA DAL GLUTINE”

Il progetto è stato ideato per la Scuola Primaria, **dall'Associazione Italiana Celiachia** con l'obiettivo di informare e promuovere consapevolezza circa le necessità alimentari del celiaco. Il progetto, che ha offerto anche lo spunto per riflettere sull'educazione alla diversità (alimentare, culturale ecc), intesa come risorsa e ricchezza, si è articolato in due diverse fasi:

- incontro informativo rivolto ai docenti della scuola che hanno aderito al progetto (ABC della celiachia, dieta alimentare senza glutine, illustrazione del materiale didattico proposto poi al gruppo classe);
- incontro della collaboratrice di AIC, **sign.ra Elisabetta Demin**, con gli alunni di ogni classe interessata (presentazione della celiachia, introduzione sul tema delle diverse esigenze alimentari, svolgimento del gioco "FACCIAMO FESTA" che insegna, in modo divertente, quale cibo è adatto a ciascuna diversità e ... momento conclusivo con la merenda "SENZA GLUTINE" per tutti con attenzione anche per altre intolleranze).

DAI NOSTRI

APPUNTI



MIRTILLA

PERCHÉ MANGIAMO?

Per vivere. - LUCA - Per ricaricarci come le automobili. - MIRKO. -

Il cibo fornisce al nostro corpo energia e forza per correre, giocare, studiare... per essere sempre attivi e in movimento. -LIDIA -.

Per stare bene dobbiamo fare 5 pasti in modo regolare: colazione, merenda, pranzo, merenda e cena. - RUBEN -

Ci sono tantissimi tipi di cibi: verdure, frutta, legumi, cereali, dolci, carne ecc.. - SARA -

Noi abbiamo gusti diversi e ci sono cibi che ci piacciono e altri che fatichiamo ad assaggiare.

- DANIEL -

Ci sono persone che non possono mangiare certi alimenti perché altrimenti stanno male oppure perché scelgono di non mangiarli. - GIACOMO P. -

L'esperta Elisabetta ci ha presentato cinque bambini protagonisti del gioco "FACCIAMO FESTA".



SILVIA



È una bambina celiaca cioè non può mangiare cibo che contiene il **GLUTINE**. - ANASTASIA-

Il glutine è una sostanza che si trova in alcuni cereali: grano, orzo, farro, avena e Kamut e fa male all'intestino.

- GIOELE -

Quando si pranza bisogna stare attenti anche alle **briciole** perché possono contaminare il cibo del compagno celiaco.

-GIORGIA -



Può mangiare tanti altri **CEREALI** che non contengono il glutine. Il mais, il riso, grano saraceno, quinoa, miglio ecc.-

MIRTILLA -

Può mangiare tanti altri cibi.

- CHIARA -

Se fai una festa e hai un amico celiaco puoi preparare tutti i cibi e le bevande senza glutine perché tutti possono mangiarli e sono buoni. - MATTEO -



BARBARA

È allergica al lattosio che è uno zucchero che si trova nel latte, formaggio, yogurt, burro besciamella, panna ecc. -ALISSA-
Anche nel gelato, prosciutto, merendine. -SIMONE -
Se mangia anche solo piccole quantità sta molto male tossisce e ha mal di pancia. -GIOELE -

Può mangiare le verdure, la frutta, i cereali, la carne, il pesce i legumi e le uova. -ANNA -

YASSIN



Yassin è nato in Egitto e lui e la sua famiglia sono mussulmani e non mangiano la carne di maiale. -GIORGIA -

Neanche il prosciutto, il salame, mortadella - SIMONE -ma può mangiare carne di pollo, vitello, manzo, coniglio, e tutti gli altri cibi. - ANNA -

ANDREA



Andrea e la sua famiglia sono vegetariani. Hanno scelto di non mangiare né carne né pesce e neanche i cibi che li contengono. -SHANZA -

Può mangiare tutti gli altri alimenti. -GIACOMO S. -

DAVIDE



Davide è allergico alle UOVA se le mangia sta così male che è andato anche all'ospedale. -SOFIA -

Niente frittata, cotoletta, torte e maionese. -GIORGIA -

Può mangiare tutti i cibi che non contengono uova. Sono tantissimi. -ALISSA -



Adesso che conosciamo molte informazioni possiamo giocare.



Tutti attenti.....
la signora Elisabetta ci spiega le regole del gioco.

Fatte le cinque squadre siamo pronti per cominciare...

....siamo stati molto attenti alle spiegazioni, abbiamo preso tanti appunti e così sappiamo rispondere alle domande del gioco.



... per concludere il pomeriggio niente di meglio che fare **merenda** con dei biscotti squisiti e del succo delizioso che **tutti... proprio TUTTI, possiamo gustare!**

Salutandoci la signora **Elisabetta** ci ha lasciato tantissimo materiale, da leggere, completare e da portare a casa per spiegare a tutti cosa abbiamo imparato..... divertendoci e giocando tutti insieme, come i cinque amici che abbiamo conosciuto.

