

Una giornata senza glutine...e non solo!

Il 9 ottobre nel pomeriggio è arrivata a scuola Chiara, un'esperta dell'associazione Italiana Celiachia, che ci ha presentato il progetto *"In fuga dal glutine"*.



Chiara ci ha mostrato delle diapositive e ci ha spiegato che la **celiachia** è una forte allergia al **glutine**, una **proteina presente nel grano e in altri cereali**. Le persone celiache non possono mangiare:

☹ Frumento (grano), ☹ Farro, ☹ Orzo, ☹ Segale, ☹ Germe di grano

e tutto ciò che si prepara con questi ingredienti: farina, pane, crackers, grissini, pasta, pizza, gnocchi, piadina, focaccia, biscotti, merendine, crepes, pasticcini, semolino, couscous, cereali per la colazione....

Questi cibi fanno molto male all'intestino della persona celiaca! Anche una sola briciola nel piatto provoca un fortissimo malessere che può durare parecchi giorni!



ALIMENTI SICURI PER CELIACI



ALIMENTI PROIBITI PER CELIACI

Ma ci sono tantissimi altri cibi che invece si possono mangiare in tutta tranquillità!

Dopo Chiara ci ha raccontato la storia di cinque bambini:
Silvia, Barbara, Davide, Yassin e Andrea.



Tre di questi hanno **allergie** o **intolleranze alimentari**: Silvia al glutine, Barbara al lattosio e Davide alle uova.

Gli altri due bambini escludono dalla loro dieta alcuni cibi per **motivi religiosi o etici**: Yassin non mangia carne di maiale perché è musulmano, Andrea non mangia né carne né pesce perché è vegetariano.

L'incontro è continuato con un gioco da tavolo nel quale dovevamo fare attenzione ai cibi da offrire ai cinque personaggi, e si è concluso con una dolcissima merenda a base di biscotti **“gluten free”**!

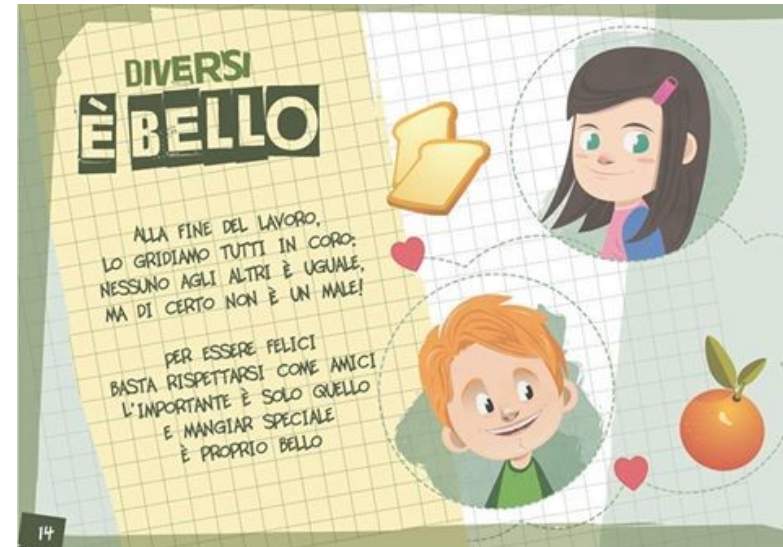
Partecipiamo tutti insieme al gioco “Facciamo festa! In fuga dal glutine”





“Questo incontro mi ha insegnato che, anche se una persona è allergica a qualche alimento, può comunque mangiare tanti altri cibi. Inoltre ora so che se invito qualcuno a mangiare a casa mia o se organizzo una festa devo fare attenzione alle sue allergie e rispettare le sue scelte religiose o etiche.”

Classe IVB scuola primaria “Aldo Schmid”



CURIOSITÀ... Per saperne di più sul progetto “In Fuga dal Glutine”

Il progetto è proposto nelle scuole da Aic Trentino.

Attraverso un gioco ed altri strumenti didattici, l'approccio ludico mira a stimolare la partecipazione attiva attraverso attività capaci di coinvolgere i bambini sia sul piano cognitivo che a livello emotivo.

L'incontro punta a evidenziare il “bicchiere mezzo pieno”: non quindi i vincoli imposti dalla malattia, ma tutto ciò che di bello chi è celiaco può vivere anche nei confronti del cibo (così come chiunque si trovi in una situazione particolare per motivi alimentari, religiosi, culturali, ecc.), anziché su ciò che il celiaco non può fare.

Gli obiettivi educativi sono la promozione negli alunni di una capacità di riflettere criticamente sulla diversità di ciascuno nel modo di alimentarsi, lo sviluppo di un approccio consapevole e positivo alla diversità come risorsa per il benessere comune, favorire l'acquisizione di concetti e conoscenze rispetto alle necessità alimentari che caratterizzano la celiachia; stimolare un atteggiamento orientato ai valori della comprensione, della partecipazione e della solidarietà reciproca; e infine l'attivazione della responsabilità individuale in un contesto stimolante. Il gioco è in primo luogo rivolto al tema della diversità intesa in senso generale e riferita poi al caso specifico dell'alimentazione. Ai ragazzi viene inoltre fornito, a complemento dell'attività svolta, un quaderno da completare.

