

GIORNATA CON MENU' SPECIALE FACCIAMO FESTA – 18 MAGGIO 2017

Nelle scuole di Milano servite da Milano Ristorazione

In occasione della Settimana Nazionale della Celiachia, il prossimo 18 maggio 2017 nelle scuole d'infanzia, primarie e secondarie di Milano, sarà distribuito un menù speciale senza glutine, in simbolica rappresentanza delle circa **2.600 diete** sanitarie che Milano Ristorazione propone ogni giorno a coloro che hanno necessità di seguire un regime alimentare particolare.

Il tema delle diete sanitarie viene affrontato ogni giorno con la massima attenzione da parte di tutti gli operatori coinvolti sia nella produzione che nella somministrazione, nonché con la preziosa collaborazione degli educatori e degli insegnanti, durante il consumo dei pasti.

Questa giornata viene proposta con l'intento di creare un momento di condivisione tra i bambini, in una parte molto importante della loro giornata, come quello dello stare insieme a tavola.



PERCHÉ UN MENÙ PER TUTTI SENZA GLUTINE?

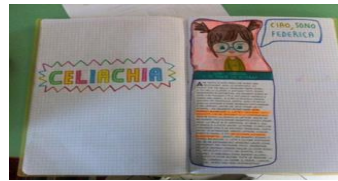
Offrire a tutti i bambini menù interamente senza glutine è un'occasione per **diffondere la conoscenza della celiachia e dell'alimentazione senza glutine e permettere una migliore integrazione degli alunni celiaci nel contesto scuola.**

Tema di quest'anno, per la Settimana di sensibilizzazione sulla celiachia, è **l'educazione alimentare**, fondamentale sin dai primi anni di vita, a maggior ragione nelle scuole, ambienti in cui i bambini sperimentano le prime esperienze fuori dal nucleo familiare.

La scuola può aiutare nello sperimentare nuovi gusti e accostamenti, ma anche a comprendere che non tutti i compagni sono uguali a tavola, a causa di motivi di salute o etici/religiosi. Ciò accresce la tolleranza e il rispetto verso l'altro.



PERCHE' FACCIAMO FESTA?



L'iniziativa per continuità conserva il nome del Progetto dedicato alle scuole dell'infanzia e primarie promosso dall'Associazione Italiana Celiachia e che, dal 2016 in Lombardia, è stato rinominato «Non solo glutine...».*

L'obiettivo si mantiene lo stesso: diffondere la conoscenza della celiachia e dell'alimentazione senza glutine per permettere una completa e corretta integrazione degli alunni celiaci nel contesto scuola.

Un menù interamente senza glutine proposto in una giornata speciale trova il consenso di AiC, perché permette di comprendere che mangiare può essere più semplice di ciò che si pensa.

Allora non resta che invitare tutti...A TAVOLA!

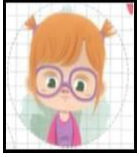
* <http://www.aiclombardiahome.it/cosa-facciamo/scuole/progetto-sperimentale-non-solo-glutine/>

Mangiamo per crescere!



Anche se ognuno ha i suoi gusti...





BARBARA E' ALLERGICA AL LATTE



DAVIDE E' ALLERGICO ALLE UOVA

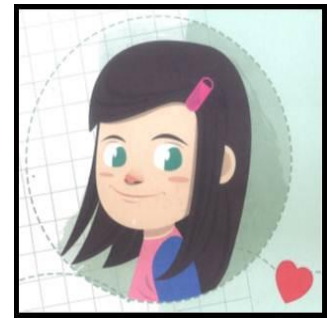


ANDREA E' VEGETARIANO



YASSIN è MUSULMANO

SILVIA e JOHN SONO CELIACI



***A tavola
possono esserci
diverse
«esigenze»,
imputabili a
motivi di salute,
etici o religiosi***

Immagini tratte dal quaderno attività "Tutti a tavola" di AIC

SILVIA E' CELIACA



Il celiaco è colui che non tollera il **glutine**, anche in tracce, cioè piccolissime quantità, per questo deve evitare tutti gli alimenti che lo possono contenere.

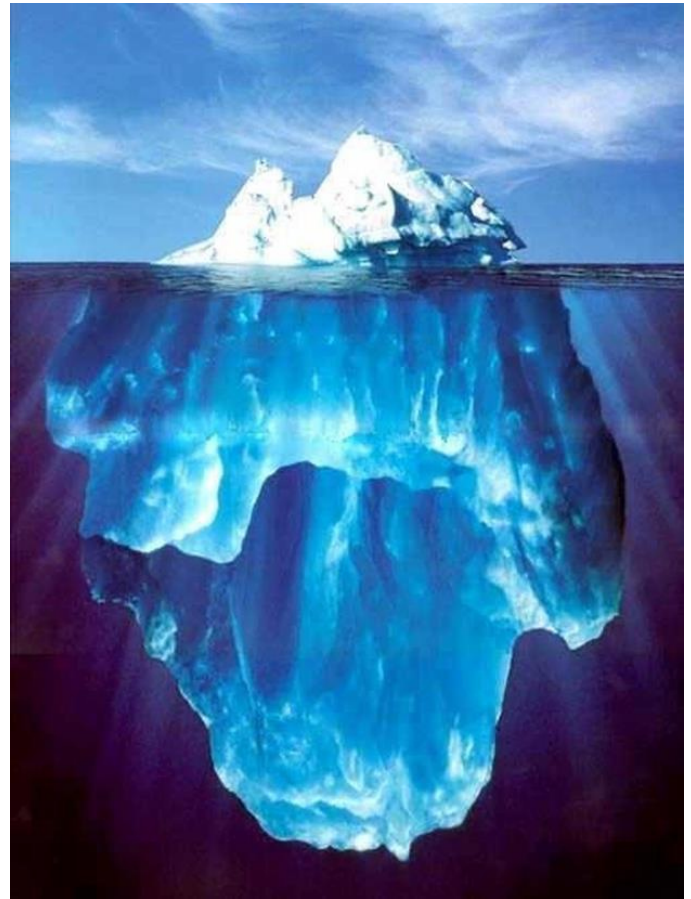
Si può diventare celiaci **a qualsiasi età**, dallo svezzamento all'età adulta.

I **sintomi possono essere molto diversi** da persona a persona, sia intestinali sia extraintestinali.

Per diventare celiaci è necessario essere **predisposti geneticamente**.

L'iceberg celiachia...

- ✓ In Italia 1 individuo su 100 soffre di celiachia, ma spesso non lo sa.
- ✓ **182.858** diagnosi in tutta Italia
- ✓ **32.408** diagnosi in Lombardia
- ✓ Sono ancora **400.000** circa i celiaci non diagnosticati.





L'alimentazione senza glutine è oggi l'unica terapia disponibile per il celiaco, che la deve seguire con rigore per tutta la vita.

Il glutine, è una sostanza che si trova nel grano e in altri cereali come orzo, farro, avena, segale e grano khorasan (Kamut®).

I celiaci non possono mangiare quello che si prepara direttamente con grano e i cereali vietati (es. pane, biscotti, pasta, focaccia...), ma devono anche fare attenzione a salse, creme, salumi, dolci e a preparazioni come le cotolette impanate e le polpette, cioè gli alimenti che potrebbero contenere glutine anche in forma nascosta.

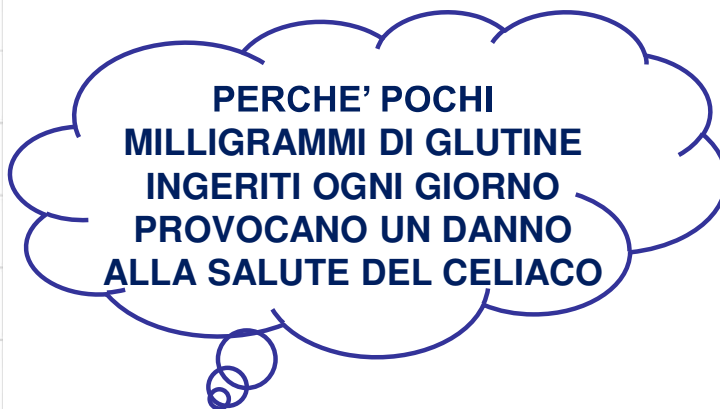
Attenzione alle contaminazioni!

**DIVERTIAMOCI
A IMPARARE:**

**CONTAMINAZIONE,
UNA PAROLA DA CONOSCERE**

Contaminare un alimento vuol dire portarci sopra o dentro delle sostanze o dei microbi che non ci dovrebbero essere. Per esempio, se dopo essere stati in bagno non ci si lava le mani e si tocca del cibo, ci si possono depositare sopra dei germi che possono persino essere pericolosi per chi lo mangia. Allo stesso modo, se un pizzaiolo che ha maneggiato della farina di grano, contenente glutine, impasta poi la pizza destinata a un ragazzo celiaco, senza prima lavarsi molto bene le mani, e non usando attrezzature diverse, può portare delle tracce di glutine nel nuovo impasto, "contaminandolo".

Anche in casa è importante fare attenzione alla contaminazione dei cibi.



Ma senza terrorismo...



ED ORA..... ECCO IL MENU'
PER LA GIORNATA SPECIALE
DEDICATA ALLA CELIACHIA

Giovedì 18 maggio 2017

Risotto alle mele
Formaggio primo sale
Insalata di stagione
Frutta di stagione

Taralli senza glutine



Per maggiori informazioni sulla celiachia, rivolgeti a:

AiC Lombardia Onlus



Via San Senatore 2 - 20122 Milano

Tel. 02867820 int. 3

afcsegreteria@aiclombardia.it

www.aiclombardia.it

