Settimana Nazionale della Celiachia

10 - 18 maggio 2025

TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

In collaborazione con Associazione Italiana Celiachia, presso la nostra scuola, oggi viene servito a tutte le bambine e bambini un menù completamente senza glutine.

Con questa iniziativa vogliamo diffondere la conoscenza della celiachia e della dieta senza glutine.



Un progetto a cura di:

AIC Associazione Italiana Celiachia

Settimana Nazionale della Celiachia

10 - 18 maggio 2025

TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

LO SAPEVI CHE...

La celiachia è una malattia che colpisce una persona ogni 100.

Chi ha questa malattia non può mangiare il glutine, che è una sostanza che si trova in alcuni cereali come il grano e l'orzo.

Chi è celiaco non può quindi mangiare la pasta, il pane, i biscotti, le merendine o le torte che mangia chi non è celiaco.

Un progetto a cura di:

AIC Associazione Italiana Celiachia

Settimana Nazionale della Celiachia
10 - 18 maggio 2025

TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

LO SAPEVI CHE...

La celiachia è una malattia che può comparire a qualsiasi età.

C'è chi comincia a stare male fin da piccolo, quando comincia a mangiare le prime pastine, e invece chi inizia a stare male anche da grande.

Anche un nonno può diventare, improvvisamente, celiaco!



Un progetto a cura di:
AIC Associazione Italiana Celiachia

Settimana Nazionale della Celiachia
10 - 18 maggio 2025

TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

LO SAPEVI CHE...

La celiachia fa stare male in tanti modi diversi. C'è chi ha mal di pancia, chi vomita o ha diarrea, ma la celiachia può dare anche sintomi molto diversi, come problemi alle ossa o allo smalto dei denti, afte in bocca, stanchezza, bassa statura, o problemi del sangue, chiamati «anemia». Alcune persone celiache non riescono ad avere bambini e questo le rende molto tristi.



Un progetto a cura di:
AIC Associazione Italiana Celiachia

Settimana Nazionale della Celiachia
10 - 18 maggio 2025

TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

LO SAPEVI CHE...

Per fortuna, però, anche se dalla celiachia non si guarisce, se si segue una **dieta che esclude completamente il glutine, si torna a stare bene come prima** (se i dottori non ci mettono troppo tempo a fare la diagnosi!).



Un progetto a cura di:
AIC Associazione Italiana Celiachia

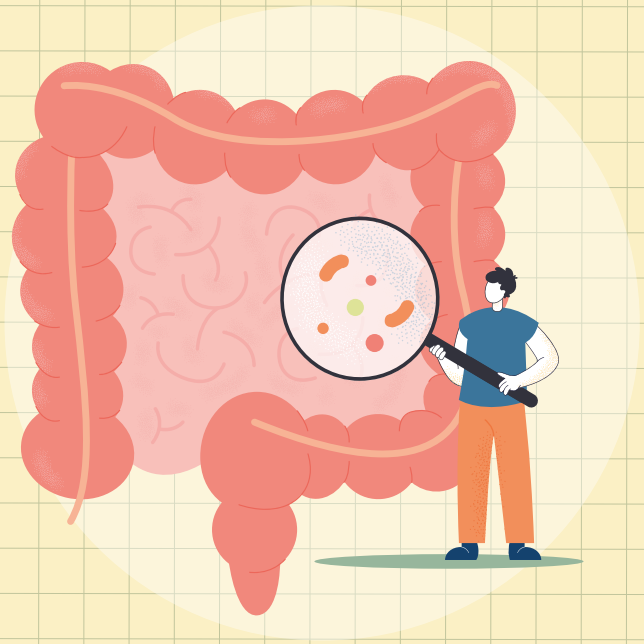
Settimana Nazionale della Celiachia
10 - 18 maggio 2025

TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

LO SAPEVI CHE...

Se tua mamma o tuo papà o tuo zio o una amica hanno il sospetto di essere celiaci, non si devono assolutamente mettere subito a dieta senza glutine!
Le analisi e i test per capire se sei celiaco vanno fatti mentre mangi ancora il glutine.



Un progetto a cura di:
AIC Associazione Italiana Celiachia

Settimana Nazionale della Celiachia
10 - 18 maggio 2025

TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME
LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

LO SAPEVI CHE...

L'unica «medicina» oggi disponibile per la celiachia è la dieta senza glutine.

Mangiare senza glutine vuol dire mangiare pane, pasta, biscotti, ecc. «speciali», che sono preparati per essere senza glutine.

Significa anche stare attenti che non ci siano piccole briciole nei piatti, o che certi alimenti, come i gelati, le caramelle, alcune salse o alcune bevande, abbiano la scritta «senza glutine», che vuol dire che non contengono neanche piccole tracce di glutine.



Un progetto a cura di:
AIC Associazione Italiana Celiachia

Settimana Nazionale della Celiachia

10 - 18 maggio 2025

TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

LO SAPEVI CHE...

È importante che tutti conoscano di più sulla celiachia e siano in grado di accogliere, non solo a scuola, ma anche ad una festa di compleanno, una merenda, un pranzo, una cena, anche i bimbi e i grandi celiaci.

È facile!

Scopri come con i tre minivideo che trovi qui:

https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/gestire-dieta-senza-glutine/fare-la-spesa/

https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/gestire-dieta-senza-glutine/preparare-pasti-in-casa/

Visita il sito:
www.settimanadellaceliachia.it
e scopri i falsi miti su questa malattia!



Un progetto a cura di:

AIC Associazione Italiana Celiachia

Settimana Nazionale della Celiachia

10 - 18 maggio 2025

TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

LO SAPEVI CHE...

A tavola ognuno ha i suoi gusti ...
ma possono esserci anche diverse «esigenze», imputabili a **motivi di salute, etici o religiosi.**

Oggi mangiamo tutti insieme senza glutine per creare un momento di condivisione tra tutti noi, in un momento importante della nostra giornata, come quello dello stare insieme a tavola, per dimostrare che **la celiachia è solo una delle tante diversità, che non sono un limite, ma una risorsa ed una ricchezza.**



Un progetto a cura di:

AIC Associazione Italiana Celiachia

Settimana Nazionale della Celiachia
10 - 18 maggio 2025

TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

LO SAPEVI CHE...

Oggi potrete infatti scoprire un piatto o un ingrediente nuovo, che non conoscevate prima!

Impariamo che la diversità è una ricchezza: **Una società più inclusiva è una società migliore per tutti!**



Tutti a tavola, tutti insieme è una iniziativa di Associazione Italiana Celiachia, celiachia.it, ed è parte del progetto scuole di AIC "In fuga dal glutine".

Se la tua scuola vuole aderire al progetto "In fuga dal glutine", gratuito per le scuole, visita la pagina web:

https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/attivita-nelle-scuole/come-aderire/

Un progetto a cura di:

AIC Associazione Italiana Celiachia