

Signa, 30 giugno 2017

Ai Dirigenti Scolastici degli Istituti Comprensivi e/o Circoli Didattici  
LORO SEDI NELLA REGIONE

Oggetto: Progetto educativo scolastico per Scuole Secondarie di Primo e Secondo grado: "Celiachia e salute a tavola"

L'Associazione Italiana Celiachia Onlus Toscana presenta con questa lettera un progetto per le Scuole Secondarie di Primo e Secondo Grado che si può considerare il naturale proseguimento del Progetto "In Fuga dal Glutine" proposto alle Scuole dell'infanzia e primarie fin dall'a.s. 2006/07.

Entrambi i progetti hanno l'obiettivo di sensibilizzare la scuola sulle tematiche della celiachia e contribuire così all'integrazione ottimale dei minori celiaci, oltre che cogliere l'occasione di parlare di educazione alimentare.

L'Associazione Italiana Celiachia, nata nel 1979, è una Federazione Nazionale di 20 associazioni regionali presenti su tutto il territorio italiano, che tutelano i diritti dei ca 180.000 diagnosticati.

**L'Associazione Italiana Celiachia Onlus Toscana ha la propria sede regionale a Signa (Firenze) in Via Boncompagno da Signa n.22C** ed è iscritta al n.378 del Registro Regionale del Volontariato - sez. Provincia di Firenze ora Città metropolitana di Firenze.

L'associazione è organizzata a livello territoriale con un coordinatore che tiene i contatti con i soci della propria zona, con le istituzioni e le realtà socio-economiche locali.

Per qualsiasi ulteriore informazione potete contattare Vanda Carusi al tel.348 0811681 oppure alla mail [primoconsigliere@celiachia-toscana.it](mailto:primoconsigliere@celiachia-toscana.it)

Ci auguriamo che il progetto possa entrare a far parte dell'annuale programmazione scolastica delle vostre classi.

In allegato trovate:

- scheda di presentazione
- scheda di adesione al progetto

Concludiamo informando che **il progetto è senza oneri per le scuole, finanziato con le donazioni del 5X1000 all'Associazione Italiana Celiachia.**

Cordiali saluti

Associazione Italiana Celiachia Onlus Toscana  
Giuseppe Antonio Domenico Giura



## ***Celiachia e salute a tavola***

**PROGETTO EDUCATIVO SCOLASTICO REALIZZATO DA  
Associazione Italiana Celiachia Onlus Toscana (AIC)**

**Per Scuole Secondarie di Primo e Secondo grado a.s. 2017-2018**

### **Premessa**

Il progetto che presentiamo focalizza l'attenzione sui minori e sui giovani diagnosticati, che in un contesto importante come la scuola, diverso da quello protettivo della famiglia, sperimentano l'impatto che la loro intolleranza alimentare ha sui compagni, modificando la stessa percezione che finora hanno avuto di sé e della propria condizione di celiaci.

Questa proposta è stata pensata come occasione di informazione ed educazione per gli adolescenti di età compresa tra gli 11 e 18 anni, dirigenti scolastici, docenti e operatori, sul tema celiachia, alimentazione senza glutine e corretta alimentazione.

### **Finalità**

#### **Cosa è la celiachia?**

La **Celiachia** è una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti e può insorgere in qualsiasi momento della vita. Il glutine è una sostanza proteica presente nel grano, segale, orzo, farro, triticale, spelta, grano khorasan (di solito commercializzato come kamut®). **L'unica terapia possibile è la dieta senza glutine rigorosa e permanente**, sufficiente a ripristinare lo stato di salute del paziente a patto che la diagnosi non venga eseguita tardivamente; in tal caso sono possibili numerose complicanze, anche gravi.

Un 'cambiamento alimentare' che si traduce in nuove regole e limitazioni, non sempre così facili da accettare, e può dar luogo a sentimenti di inadeguatezza e di diversità. Ecco che il tema dell'aderenza alla dieta priva di glutine e delle contaminazioni, siano esse volontarie che involontarie, ampiamente dibattuto nella comunità scientifica, riveste un ruolo determinante.

I giovani diagnosticati, affacciandosi ad un contesto sociale non sempre così ben disposto alla diversità, attraversano una fase evolutiva complessa, dove il confronto con i coetanei e con il gruppo è intrecciato alle tematiche di autostima e di accettazione. Sensibilizzare i ragazzi, in una fase di cambiamenti e mutazioni individuali, ad accogliere la diversità di qualunque genere, passa dalla conoscenza ed è frutto di informazione ed educazione.

Parallelamente, recenti indagini sui consumi e sulle abitudini alimentari della popolazione italiana hanno evidenziato che gli stili di vita, soprattutto negli adolescenti e nei giovani, sono talvolta lontani dalle raccomandazioni nutrizionali.

Sono frequenti i pasti fuori casa, per necessità o per comodità, talvolta a discapito della qualità del cibo consumato.

Alimentazione corretta e buona salute sono un binomio indissolubile.

La condivisione delle competenze sulla sana alimentazione abbinata alla corretta gestione della dieta senza glutine è lo strumento pensato per trasformare la natura più coercitiva dell'autocontrollo in scelte consapevoli perché culturalmente maturate.

### Obiettivi

- PROPORRE spunti di riflessione sulla diversità; la celiachia, inquadrata come una delle tante condizioni di diversità, sensibilizzando alla solidarietà, alla tolleranza e all'apertura.
- FORMARE gli studenti sul tema celiachia e alimentazione senza glutine, favorendo l'acquisizione di concetti e conoscenze rispetto alle necessità alimentari;
- PROMUOVERE un'educazione alimentare con particolare attenzione ai principi nutritivi e alle loro funzioni, alle caratteristiche organolettiche e proprietà nutrizionali degli alimenti, ai fabbisogni giornalieri in micro e macronutrienti nelle varie fasce di età. **Il Progetto presuppone che i ragazzi abbiano già affrontato l'alimentazione: piramide alimentare, gruppi, nutrienti e funzioni degli alimenti.**
- PROPORRE alla scuola una didattica dell'alimentazione e informare delle particolari attenzioni in caso di celiachia a sostegno degli insegnanti, anche per orientare i ragazzi verso un consumo consapevole dei cibi naturalmente senza glutine.
- ELEVARE il livello di conoscenza dei ragazzi sulle più aggiornate raccomandazioni nutrizionali (secondo le linee-guida ministeriali) attivando una riflessione sulle proprie abitudini alimentari e stili di vita orientandoli verso scelte più sagge e consapevoli.

### Articolazione progetto

1. Invio del progetto ai dirigenti scolastici
2. Stilare un calendario per gli incontri in base ad accordi con gli insegnanti.
3. Fase 1: incontro informativo con gli studenti e il personale scolastico su celiachia, dieta senza glutine, il prontuario degli alimenti, le normative vigenti, raccomandazioni nutrizionali e principi di sana alimentazione e valide per tutti con l'ausilio di materiale didattico.

**L'incontro prevede la partecipazione di 2 classi al massimo e comunque è auspicabile non superare il numero di 50 studenti.**

4. Fase 2: attività di laboratorio con gli studenti, divisi in gruppi di lavoro di ca 5/6 ragazzi. La metodologia operativa sarà principalmente improntata sulla partecipazione attiva del discente.

La fase 1 e la fase 2 possono essere svolte nella stessa mattinata.

**Il materiale didattico utilizzato consiste in:** materiale prodotto da AIC sulla celiachia e dieta senza glutine, con riferimento alle linee-guida sana alimentazione italiana (INRAN),

Inoltre durante l'attività di laboratorio ci sarà una sezione dal titolo: Invito a casa un amico celiaco.

**Sarà fornito a tutti i presenti agli incontri lo strumento didattico “Il di(e)sco della salute”.**