



AICTOSCANA APS

Via Boncompagno da Signa 22/C  
50058 | Signa (FI) | Tel. 055 8732792

www.celiachia-toscana.it

14-22 MAGGIO 2022

# TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME OGGI A SCUOLA MENU' SENZA GLUTINE

NELLA SETTIMANA DELLA CELIACHIA, SI CELEBRA IL 16 MAGGIO LA GIORNATA INTERNAZIONALE

**Cos'è la CELIACHIA?** È un'intolleranza al glutine

## COSA VUOL DIRE?

Significa **che chi è celiaco non può mangiare alimenti che contengono il glutine**, una proteina che si trova nel grano e in altri cereali come: orzo, segale, farro, kamut e altri cereali minori. Devono evitare anche piccole quantità di glutine. **"Unica cura" per la celiachia è la dieta senza glutine.**

## E ALLORA CHE COSA SI MANGIA?

Tutti gli **alimenti naturalmente privi di glutine** quali: mais, riso, grano saraceno, miglio ed altri ancora... oltre a verdura, frutta, legumi, latte e derivati, uova, carne e pesce. **Ma anche pane, pasta, pizza e dolci... basta che siano fatti con farine senza glutine!!!**

## Cosa cambia oggi a mensa?

AIC Associazione Italiana Celiachia Toscana APS, con la collaborazione delle istituzioni, promuove giornate informative nelle mense scolastiche nell'ambito del progetto **"Tutti a tavola, tutti insieme: menù senza glutine"**.

**Nei Comuni che aderiscono al progetto tutti i bambini delle scuole d'infanzia, primarie e secondarie di 1° grado consumeranno un pasto** a base di prodotti naturalmente **senza glutine.**

## Un menù che in questa speciale giornata possono mangiare tutti!

Una giornata simbolo di una corretta e sana alimentazione realizzata grazie alla nostra associazione con l'aiuto dei Comuni toscani da sempre impegnati a garantire un pasto sicuro a coloro che hanno necessità di un regime alimentare particolare, proprio come i celiaci.

**Si ringraziano i Comuni toscani e le aziende di ristorazione per la loro collaborazione e disponibilità.**

# INSERISCI NELLA FILASTROCCA LE PAROLE AL POSTO GIUSTO...

CON QUESTA FILASTROCCA TI SPIEGO COSA SIA LA  
"STRANA INTOLLERANZA" CHE SI CHIAMA

C \_ \_ \_ I \_ \_ \_ \_ \_

DA SUBITO, SI SA, UNA COSA VA CHIARITA:

DOVRAI EVITARE IL \_ \_ \_ U \_ \_ \_ N \_ \_ \_ PER TUTTA LA TUA VITA!

"E IL GLUTINE COS'E'...? TI METTO UN PO' ALLA PROVA..."

"SI TROVA DENTRO IL \_ \_ \_ R \_ \_ \_ \_ \_ NON E' CERTO COSA NUOVA!"

E ALLORA CHE SI MANGIA?... SOLTANTO L'INSALATA? PENSAR DI AVERE

UN LIMITE E' LA COSA PIU' \_ \_ \_ A \_ \_ \_ \_ \_ T \_ \_ \_ !

PERCHE' IL CELIACO GUSTA UNA GRANDE V \_ \_ \_ \_ \_ T \_ \_ \_

DI FRUTTA, DI VERDURA, CARNE E PESCE IN QUANTITA'!

..E ANCORA PANE, PASTA, PIZZA, DOLCI SENZA EGUALI..

PURCHE' SIANO IMPASTATI CON I

"GIUSTI C \_ \_ \_ \_ \_ A \_ \_ \_ \_ \_"

ADESSO AVRAI CAPITO... DIFFICILE NON PARE... BISOGNA

SOLAMENTE STARE ATTENTI A NON SBAGLIARE:

NON DEVI MAI SCORDARE DI GUARDARE

L' E \_ \_ \_ \_ \_ H \_ \_ \_ \_ \_ :

RICERCA "SENZA GLUTINE"

E NON AVERE FRETTA!

OPPURE CERCA IL MARCHIO

DELLA SPIGA BARRATA: VEDRAI

CHE OGNI DIFFICOLTA'

SARA' ELIMINATA!

GLUTINE  
SBAGLIATA  
GRANO  
VARIETA'  
CELIACHIA  
ETICHETTA  
CEREALI



Settimana Nazionale  
della Celiachia



14 - 22 Maggio 2022