

Signa, 1 luglio 2024

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 Toscana APS 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. 2007/08. 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 con la docenza di una dietista/nutrizionista del Comitato Scientifico della nostra associazione.

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

**L'Associazione Italiana Celiachia Toscana APS ha la propria sede regionale a Signa (Firenze) in Via Boncompagno da Signa n.22C** ed è iscritta dal 7/11/2022 al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) al numero di repertorio 72455.

E' possibile consultare l'attività e i riferimenti sul nostro sito: [www.celiachia-toscana.it](http://www.celiachia-toscana.it)

Per qualsiasi ulteriore informazione potete contattare Vanda Carusi al tel.348 0811681 oppure alla mail [consigliere2@celiachia-toscana.it](mailto:consigliere2@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 ed è finanziato con le donazioni del 5X1000 all'Associazione Italiana Celiachia APS-ETS.**

Cordiali saluti

Associazione Italiana Celiachia Toscana APS  
Il Presidente - Giuseppe Antonio Domenico Giura



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

**PROGETTO EDUCATIVO SCOLASTICO REALIZZATO DA**

**Associazione Italiana Celiachia Toscana Aps (AIC)**

**Per Scuole Secondarie di Primo e Secondo grado a.s. 2024-2025**

### **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 (ad eccezione di diagnosi tardive che possono comportare complicanze, anche gravi).

Un 'cambiamento alimentare' che si traduce in nuove regole e limitazioni, non sempre così facili da accettare, e che può dare 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 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.

Gli esperti e in parallelo 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. Predisposizione di un calendario degli incontri nelle scuole aderenti in accordo con gli insegnanti.
3. Incontro informativo di ca 2 ore con gli studenti e il personale scolastico su celiachia (con cenni clinici), dieta senza glutine, modalità per l'approvvigionamento degli alimenti e le normative vigenti. L'esperto che tiene l'incontro (dietista) fornisce inoltre raccomandazioni nutrizionali e principi di sana alimentazione valide per tutti con l'ausilio di materiale didattico.

**Ad ogni incontro possono partecipare 2 classi e comunque è auspicabile non superare il numero di 50 studenti.**

Su richiesta, con disponibilità di 1 ora aggiuntiva, è possibile svolgere una piccola attività di laboratorio con gli studenti, suddivisi in gruppi di lavoro di ca 5/6, dal titolo "Una giornata con l'amico celiaco".

La metodologia operativa è improntata sulla partecipazione attiva del discente.

**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),

**Sarà fornito a tutti i presenti agli incontri lo strumento didattico "Il disco della salute".**

**Su richiesta o per specifiche necessità l'attività può essere svolta in modalità DAD.**