



Milano Ristorazione aderisce alla **Settimana Nazionale della Celiachia**, un'iniziativa dell'Associazione Italiana Celiachia Onlus che dal 1979 si impegna a cambiare in meglio la vita delle persone celiache e dei loro famigliari.

La Settimana è giunta alla sua **quinta edizione** dopo il lancio del 2015 in contemporanea alle iniziative di Expo, l'edizione 2016 dedicata al tema della diagnosi di celiachia, l'edizione 2017 dedicata alla nutrizione e l'edizione 2018 dedicata ai diritti dei pazienti.

Trovate gli eventi in tutta Italia sul sito:

www.settimanadellaceliachia.it

GIORNATA CON MENU' SPECIALE TUTTI INSIEME TUTTI A TAVOLA 16 MAGGIO 2019

Nelle scuole di Milano servite da Milano Ristorazione

In occasione della Settimana Nazionale della Celiachia, il prossimo **16 maggio 2019** nelle scuole d'infanzia, primarie e secondarie di Milano, sarà distribuito un menù speciale senza glutine, in simbolica rappresentanza delle oltre **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.**

Uno degli obiettivi di AIC verso il celiaco è **l'educazione alimentare**, anche 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.

TUTTI INSIEME TUTTI A TAVOLA



Un menù interamente senza glutine proposto in una giornata speciale trova il consenso di AIC, perché permette di comprendere che mangiare un intero pasto senza glutine si può, ma è possibile con gusto e senza privazioni.

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

L'occasione può essere sfruttata per introdurre in classe questo tema e discuterne con i bambini e ragazzi.

E' possibile rivolgersi ad AIC per ottenere materiale informativo, slide e suggerimenti di attività o aderire al **progetto «Non solo glutine» per il prossimo anno scolastico**

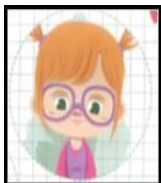
Allora non resta che invitare tutti...A TAVOLA!

Mangiamo per crescere!



Anche se ognuno ha i suoi gusti e le sue esigenze...





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*

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.

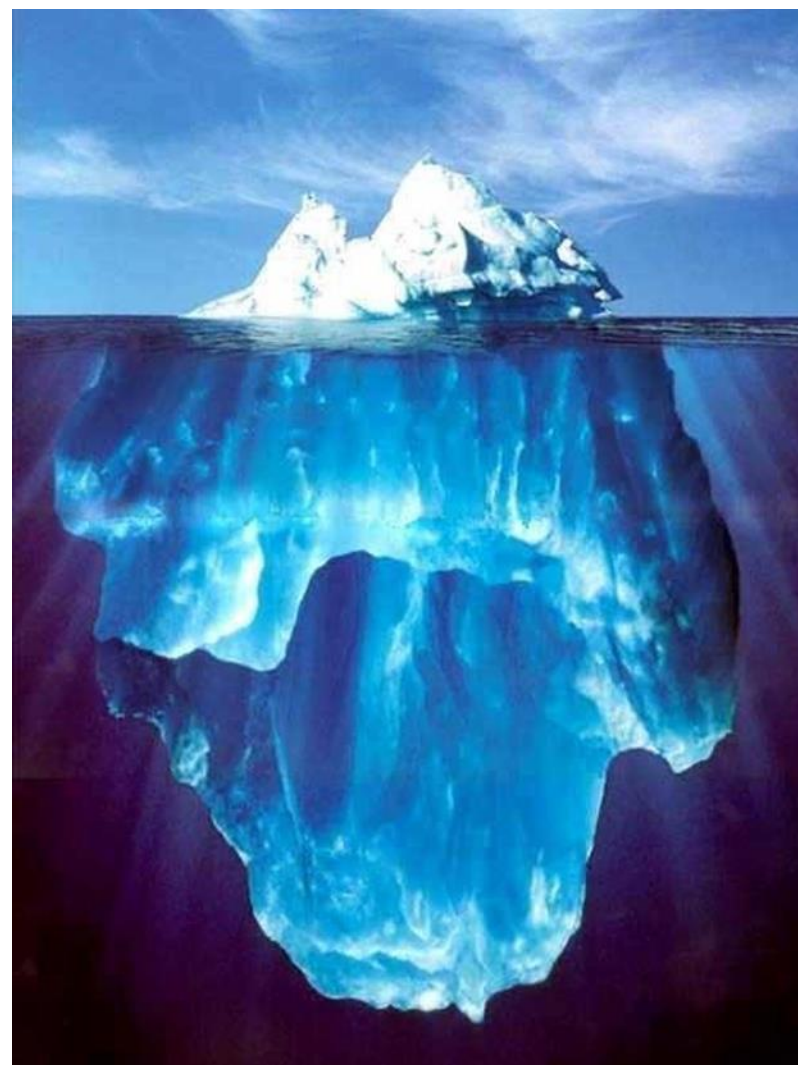
I sintomi possono essere molto diversi da persona a persona, sia intestinali sia extraintestinali.

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.
- ✓ **206.561 diagnosi in tutta Italia**
- ✓ **36.529 diagnosi in Lombardia**
- ✓ Sono ancora 400.000 circa i celiaci non diagnosticati.

Fonte: Relazione annuale al parlamento 2017






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 quindi non possono mangiare tutto quello che si prepara direttamente con grano e i cereali vietati come 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

**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.

Attenzione alle contaminazioni!

**PERCHE' POCHI
MILLIGRAMMI DI GLUTINE
INGERITI OGNI GIORNO
PROVOCANO UN DANNO
ALLA SALUTE DEL CELIACO**



Ma senza terrorismo...

ED ORA..... ECCO IL MENU'
PER LA GIORNATA SPECIALE TUTTI INSIEME TUTTI A TAVOLA
DEDICATA ALLA CELIACHIA

Giovedì 16 maggio 2019

- ✓ Fusilli di lenticchie rosse biologiche
al pomodoro biologico
 - ✓ Frittata
 - ✓ Carote julienne
 - ✓ Gelato
- ✓ Gallette di mais e riso



BUON APPETITO A TUTTI

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



YouTube