



Ministero dell'Istruzione e del Merito
ISTITUTO COMPRESIVO STATALE VARESE 2 "S. PELLICO"
Via Appiani, 15 - 21100 Varese - Tel. 0332 289297
C.F. 95039310123 - CUF: UFEDC4
Codice meccanografico VAIC873003
E-mail: vaic873003@istruzione.it
PEC: vaic873003@pec.istruzione.it
www.varese2pellico.edu.it



Circ. 209
Varese, 18 maggio 2023

Alle Famiglie

IC Varese 2

Oggetto: Settimana nazionale Celiachia – Tutti a tavola, tutti insieme”

Si informano le gentili famiglie che il Comune di Varese aderisce alla settimana nazionale della Celiachia indetta da AIC (Associazione Nazionale Celiachia), proponendo nella giornata di Venerdì 19 maggio p.v., per tutta l'utenza delle scuole primarie, un menù adatto ai celiaci e che possa essere condiviso da tutti.

In allegato si invia il relativo materiale informativo.

La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Paola Sumiraschi
Firmato digitalmente

TUTTI

A TAVOLA
TUTTI INSIEME

Oggi a scuola abbiamo mangiato tutti senza glutine, per imparare cosa è la celiachia e qual è la sua terapia.

Scopri di più su www.settimanadellaceliachia.it

È un progetto di:

AiC Associazione Italiana Celiachia



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



La celiachia fa **stare male** in tanti modi diversi per questo viene anche definita come una malattia "camaleonte".



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



Le analisi e i test per capire se sei celiaco vanno fatti mentre mangi ancora il glutine.

Se hai bisogno di informazioni contatta:



lombardia.celiachia.it | Tel. 02 867820 | segreteria@aiclombardia.it



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



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.



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

IMPARIAMO AD ACCETTARE LE DIFFERENZE:
UNA SOCIETÀ PIÙ INCLUSIVA
È UNA SOCIETÀ MIGLIORE PER TUTTI!

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.

Settimana Nazionale
della Celiachia
13 - 21 Maggio 2023

TUTTI

A TAVOLA

TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE



In collaborazione con Associazione Italiana Celiachia, presso la nostra scuola, verrà 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.

AiC Associazione Italiana Celiachia

Perché una società più inclusiva è una società migliore per tutti!



Visita il sito settimanadellaceliachia.it e scopri tutti i falsi miti su questa patologia.

In collaborazione con: _____

Organizzato da: _____

Un progetto a cura di:

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:

**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:

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.



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:

TUTTI

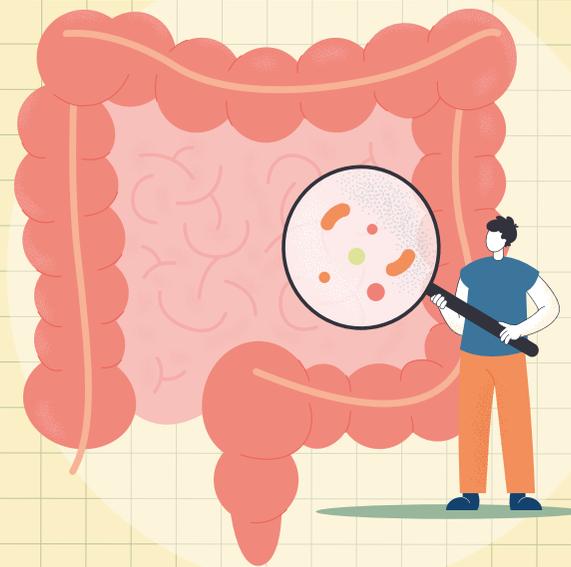
A TAVOLA

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:

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:

**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!

celiachia



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.

vegetariano



latto-intollerante



allergico



celiaca



musulmano



Un progetto a cura di:

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 ad accettare le differenze:
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" (divenuto "Non solo glutine..." in Lombardia a seguito della collaborazione con la Regione, il MIUR Ufficio Scolastico Regionale e le ATS).

Se la tua scuola vuole aderire al progetto gratuito per le scuole visita la pagina web:

<https://lombardia.celiachia.it/non-solo-glutine/>

Tutti insieme!



Settimana Nazionale della Celiachia

13 - 21 Maggio 2023

19 maggio 2023

TUTTI

A TAVOLA TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE



Primo: Risotto allo zafferano

Secondo: Arrosto di lonza

Contorno: Patate al forno

Dessert/frutta: Budino

Precisiamo che il "Menù senza Glutine" verrà proposto anche a tutti gli utenti titolari di dieta speciale, compatibilmente con gli alimenti esclusi dalla loro dieta.

In collaborazione con Associazione Italiana Celiachia, presso la nostra scuola, verrà 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.

Visita il sito www.settimanadellaceliachia.it e scopri tutti i falsi miti su questa patologia.



Perché una società più inclusiva
è una società migliore per tutti!

In collaborazione con:



COMUNE DI
VARESE



Un progetto a cura di:



Settimana Nazionale della Celiachia

13 - 21 Maggio 2023

19 Maggio 2023

TUTTI

A TAVOLA

TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE



In collaborazione con **Associazione Italiana Celiachia**, presso la nostra scuola, verrà 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.



**Perché una società più inclusiva
è una società migliore per tutti!**



Visita il sito settimanadellaceliachia.it e scopri tutti i falsi miti su questa patologia.

In collaborazione con:



COMUNE DI
VARESE



Organizzato da:



TUTTI
A TAVOLA
TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE



CIAO! TI VA DI GIOCARE?

Aiuta Silvia a raggiungere il Prontuario degli alimenti!

Il Prontuario è un piccolo libro che contiene tantissimi (migliaia) di prodotti che sono adatti ai celiaci e controllati da AIC. È gratis per tutti i soci AIC ed esiste anche nella versione "App" per smartphone: AIC Mobile! La app contiene anche tutti i ristoranti, bar e gelaterie formate da AIC sulla cucina senza glutine.

Un progetto a cura di:



TUTTI
A TAVOLA
TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE



CIAO! TI VA DI GIOCARE?



Unisci i puntini e crea il logo Spiga Barrata!

La Spiga Barrata è un marchio di proprietà della Associazione Italiana Celiachia che puoi trovare su prodotti che sono controllati da noi con grande attenzione e sono quindi super sicuri per i celiaci!

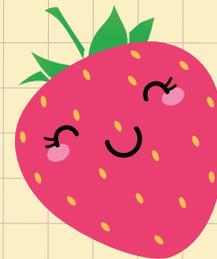
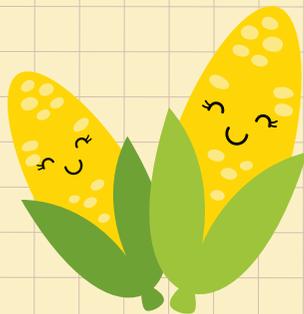
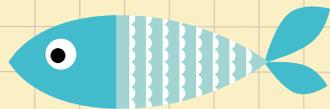
Un progetto a cura di:

TUTTI

A TAVOLA

TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE



F _ _ G _ _ _

_ _ T T _

_ O _ E

P _ S _ _

_ A _ S

CIAO! TI VA DI GIOCARE?



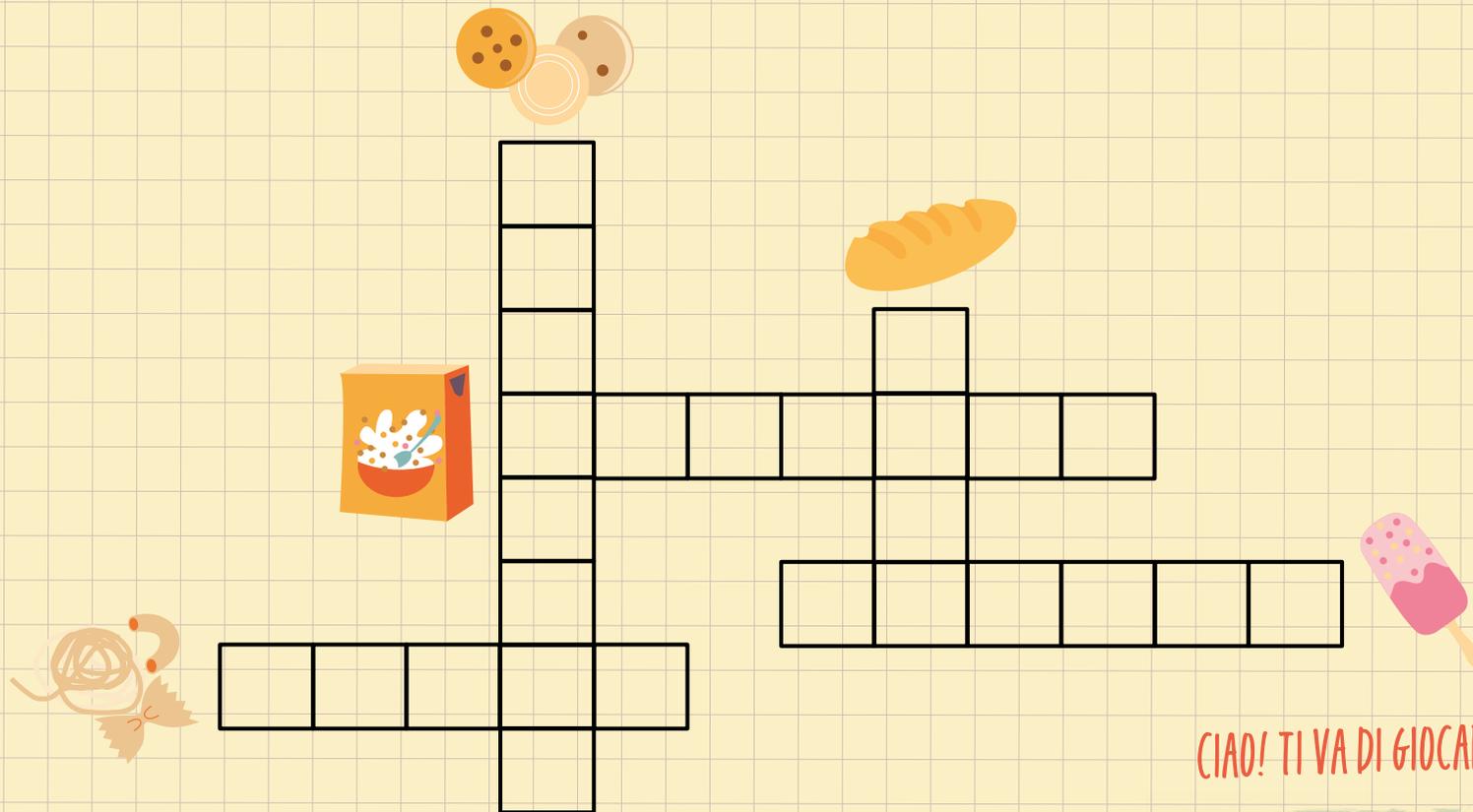
Scopri i nomi degli alimenti senza glutine e collegali
alle immagini .

Un progetto a cura di:

TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

Soluzione: gli alimenti che contengono glutine sono: la pasta, i biscotti e il pane (a meno che non siano specificati per celiaci, con la scritta "senza glutine"), i cereali per la prima colazione e il gelato sono spesso adatti ai celiaci, ma bisogna controllare la scritta "senza glutine" per essere sicuri che non ci siano piccole quantità di glutine.



CIAO! TI VA DI GIOCARE?

Compila il cruciverba e scopri quali sono gli alimenti che contengono glutine.

Un progetto a cura di:

