

**Oggi a scuola, è stato proposto un pasto naturalmente privo di glutine, per far comprendere anche ai bambini e alle loro famiglie che mangiare senza glutine si può e anche con gusto! L'attività proposta è parte del Progetto dedicato alle Scuole "In fuga dal Glutine".**

### ***Cos'è la celiachia?***

*È una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. L'assunzione di glutine, anche in piccole quantità, può provocare diverse conseguenze anche gravi.*

### ***Chi è AIC?***

*L'Associazione Italiana Celiachia (AIC), è nata nel 1979, e presente su tutto il territorio Italiano, si occupa della tutela dei celiaci e di chi soffre di dermatite erpetiforme.*

### ***Un nuovo amico celiaco: qualche consiglio***

*Importante escludere alimenti quali pane, pasta, biscotti e pizza, ed eliminare le più piccole tracce di glutine dal piatto.*

*Ci sono cibi:*

- naturalmente senza glutine come: riso, mais, latte, formaggi, carne, pesce, frutta, verdura, uova etc.*
- prodotti senza glutine, confezionati e freschi: pizza, pane, pasta, dolci ...*

*Tuttavia è importante essere attenti nella preparazione dei piatti escludendo tracce di contaminazione e nella scelta degli alimenti di libero consumo.*

*I prodotti con etichetta "SENZA GLUTINE" sono tantissimi, le principali marche di cioccolata, patatine, caramelle, gelati etc. sono adatti alla dieta senza glutine e forse sono prodotti già presenti nella dispensa di casa.*

*Anche la spiga barrata è facile da riconoscere ed è una garanzia di sicurezza per il celiaco.*

*Per ogni dubbio, ti consigliamo di scaricare la App Aic Mobile.*

[www.aicliguria.it](http://www.aicliguria.it) [segreteria@aicliguria.it](mailto:segreteria@aicliguria.it) [scuola.formazione@aicliguria.it](mailto:scuola.formazione@aicliguria.it)

**Oggi a scuola, è stato proposto un pasto naturalmente privo di glutine, per far comprendere anche ai bambini e alle loro famiglie che mangiare senza glutine si può e anche con gusto! L'attività proposta è parte del Progetto dedicato alle Scuole "In fuga dal Glutine".**

### ***Cos'è la celiachia?***

*È una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. L'assunzione di glutine, anche in piccole quantità, può provocare diverse conseguenze anche gravi.*

### ***Chi è AIC?***

*L'Associazione Italiana Celiachia (AIC), è nata nel 1979, e presente su tutto il territorio Italiano, si occupa della tutela dei celiaci e di chi soffre di dermatite erpetiforme.*

### ***Un nuovo amico celiaco: qualche consiglio***

*Importante escludere alimenti quali pane, pasta, biscotti e pizza, ed eliminare le più piccole tracce di glutine dal piatto.*

*Ci sono cibi:*

- naturalmente senza glutine come: riso, mais, latte, formaggi, carne, pesce, frutta, verdura, uova etc.*
- prodotti senza glutine, confezionati e freschi: pizza, pane, pasta, dolci ...*

*Tuttavia è importante essere attenti nella preparazione dei piatti escludendo tracce di contaminazione e nella scelta degli alimenti di libero consumo.*

*I prodotti con etichetta "SENZA GLUTINE" sono tantissimi, le principali marche di cioccolata, patatine, caramelle, gelati etc. sono adatti alla dieta senza glutine e forse sono prodotti già presenti nella dispensa di casa.*

*Anche la spiga barrata è facile da riconoscere ed è una garanzia di sicurezza per il celiaco.*

*Per ogni dubbio, ti consigliamo di scaricare la App Aic Mobile.*

[www.aicliguria.it](http://www.aicliguria.it) [segreteria@aicliguria.it](mailto:segreteria@aicliguria.it) [scuola.formazione@aicliguria.it](mailto:scuola.formazione@aicliguria.it)