

# Cucina senza glutine e ragazzi



HINTS & TIPS PER RENDERE LA VITA PIÙ  
FACILE AL BAMBINO, ALL'ADOLESCENTE  
E ALLA FAMIGLIA

Dott.ssa Valentina Marino Formatore ed Educatore,  
Area Educational  
**Gluten Free Travel and Living**

In collaborazione con  
dott.ssa Sonia Mancuso e dott.ssa Michela Bramati



Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015



# Cucina senza glutine e ragazzi



## GLUTEN FREE TRAVEL AND LIVING - CHI SIAMO

- UNA **SQUADRA** SPARSA PER IL MONDO E SEMPRE IN CRESCITA
- **15 TESTE**, UN **UNICO CUORE** PULSANTE
- IL NOSTRO **SITO**: [WWW.GLUTENFREETRAVELANDLIVING.IT](http://WWW.GLUTENFREETRAVELANDLIVING.IT)
- GLUTEN FREE TRAVEL AND LIVING E' ANCHE **ASSOCIAZIONE**
- LA NOSTRA **MISSION**: fare **informazione** a 360 gradi sui temi legati al GLUTEN FREE e approntare soluzioni per promuovere, nella società civile, una maggiore **attenzione** alla POPOLAZIONE CELIACA, A CHI SOFFRE DI GLUTEN SENSITIVITY, A CHI SOFFRE DI SENSIBILITA'/INTOLLERANZA/ALLERGIE ALIMENTARI

PAROLA D'ORDINE: **CONDIVIDERE**



Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015



# CELIACHIA e *GLUTEN* *FREE DIET*



RISCHI e SFIDE EVOLUTIVE  
NEL PERCORSO DI SVILUPPO:  
INFANZIA E ADOLESCENZA



Dott.ssa Valentina Marino - Formatore ed Educatore

Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015

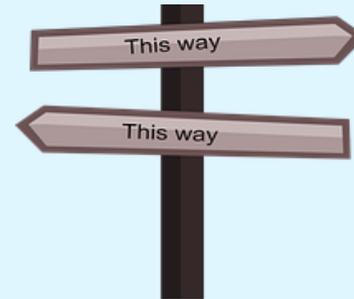




**CELIACHIA e  
GFD  
come  
LIFE-EVENT  
(paranormativo)**

**RISCHIO:  
BIO/PSICO/SOCIALE**

**SFIDA  
EVOLUTIVA**



 **Gluten  
Free  
Travel&Living**

**Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015**



# Dove possono insinuarsi i RISCHI?



Insorgenza della malattia

Diagnosi (\*biopsia - ricovero)

Adozione della GFD

## RICERCHE

### Stati d'animo al momento della DIAGNOSI e dell'adozione della GFD:



- Neo-diagnosticati

ansia, tristezza, preoccupazione iniziale, si attenuano col tempo;

- Età pediatrica

Vivono l'adozione della GFD in modo meno traumatico, perché tendono ad assimilare facilmente, fin da piccoli, quanto insegnato dai genitori;

- Diagnosticati da più tempo

Rabbia;

- Età scolare

Irritabilità, svogliatezza, aggressività, isolamento (ragazzi), ansia (ragazze), problemi di socializzazione;

# RISCHIO SOCIALE\* della GFD



DANNO SOCIALE



Riduzione CAPITALE SOCIALE



Isolamento Riduzione SUPPORTO  
info - emo-



# RISCHIO SOCIALE\* della GFD

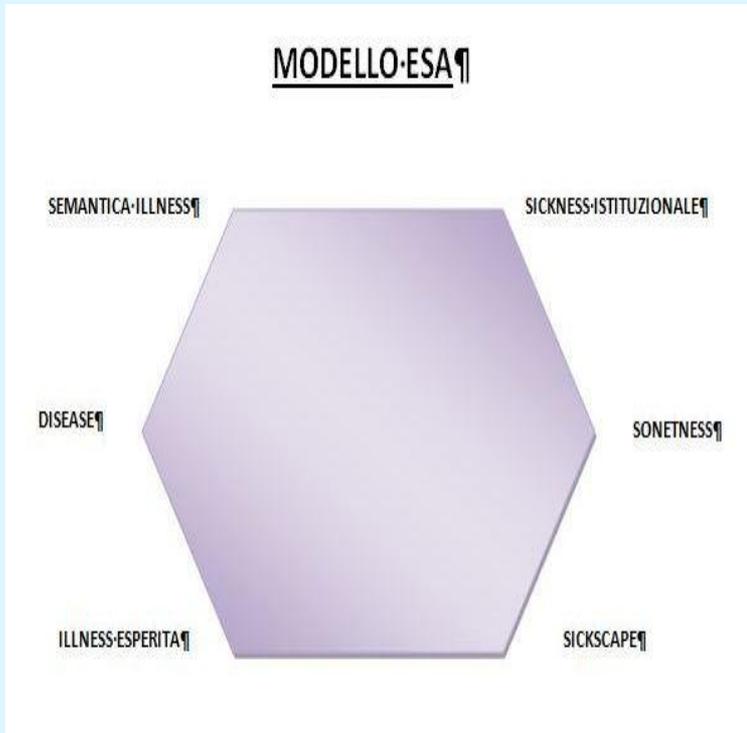


## MODELLO ESA (prof. Corposanto)

- un modello di lettura e di approccio alla malattia (celiachia)
- **sei dimensioni:** la dimensione del **danno sociale e relazionale**.

L'esagono può essere suddiviso in **due parti**:

- sinistra vi sono costrutti che fanno riferimento alla **valenza medica e individuale** della malattia: *sensò che ciascuno dà alla malattia-celiachia, malattia vera e propria e sofferenza fisica*;
- la parte destra invece è occupata da costrutti legati alla **dimensione sociale e comunitaria**: cambiamento del proprio ruolo sociale, le rappresentazioni sociali della celiachia e le ripercussioni sulle reti sociali e relazionali connesse ad essa.



## PUNTI DI FORZA

COMPLESSITÀ - APPROCCIO INTERDISCIPLINARE

# COMPLIANCE



«Grado di adesione del bambino/ragazzo alla GFD»

## Risultati RICERCHE:

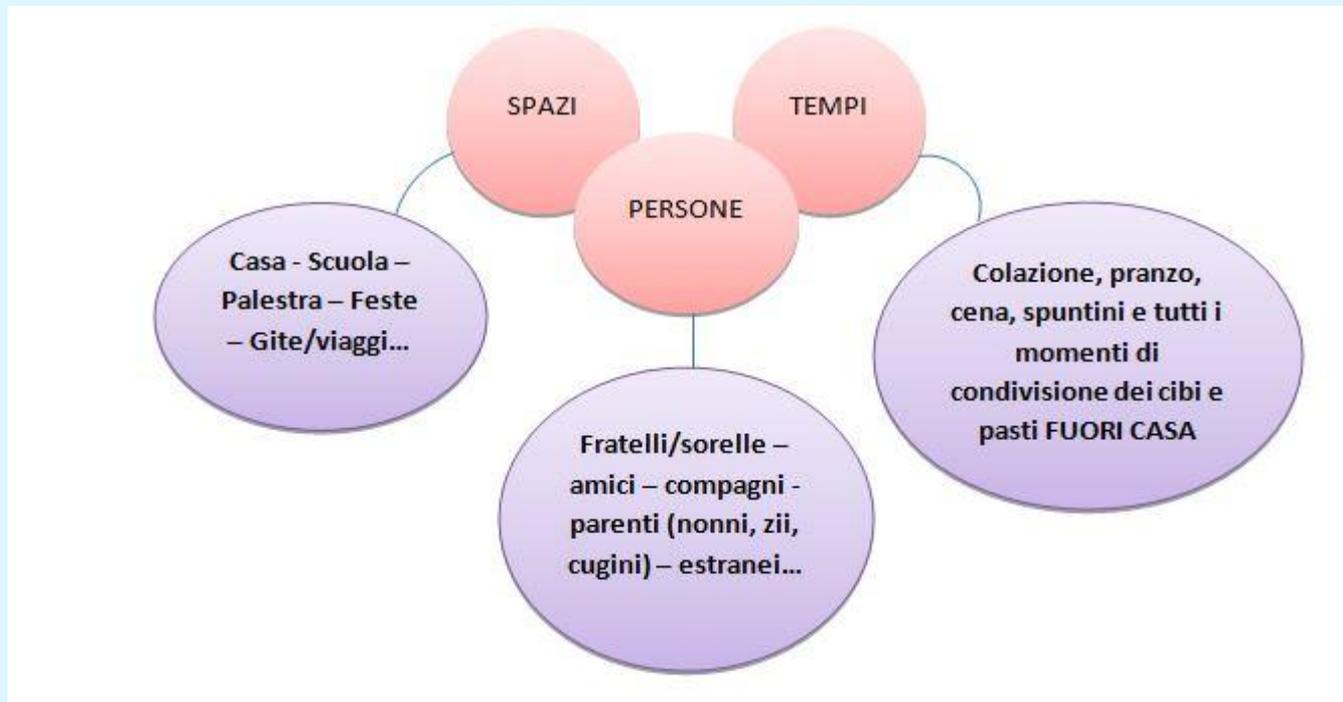
[http://www.celiachia.it/public/bo/upload/eventi\\_progetti%5Cdoc/F-Valitutti.pdf](http://www.celiachia.it/public/bo/upload/eventi_progetti%5Cdoc/F-Valitutti.pdf)  
<http://celiachiarimini.blogspot.it/2011/04/adolescenza-e-celiachia-la.html>

- Tendono ad essere NON-COMPLIER soprattutto i MASCHI;
- Trasgrediscono maggiormente in età >14 anni;
- NON COMPLIANCE soprattutto in contesti di GRUPPO e condivisione pasti (in percentuale minore/quasi assente in CASA o a SCUOLA);
- MAGGIORE NON COMPLIANCE a distanza di qualche anno dalla diagnosi;
- Trasgrediscono in maggioranza coloro che sono ASINTOMATICI;
- MOTIVI della NON-COMPLIANCE: NUMEROSI e DIVERSI!!

# LA MIA VITA GLUTEN FREE



È fatta di...



## PAROLE CHIAVE

INFORMAZIONE AUTONOMIA RESPONSABILITÀ  
DIALOGO-CONDIVISIONE

# HINTS & TIPS



## INFORMAZIONE

- Informatevi (secondo fonti attendibili: libri, internet, adulti esperti) su cosa sia la **celiachia** (o la gluten sensitivity, l'allergia al grano) e la **dieta senza glutine**, la **contaminazione** degli alimenti e i suoi rischi;
- imparate a **riconoscere** gli **alimenti senza glutine**, attraverso delle semplici **REGOLE\***: i prodotti devono riportare o il marchio **SPIGA SBARRATA**, o la dicitura **SENZA GLUTINE** o essere presenti sul **Prontuario degli alimenti AIC**;
- imparate a **leggete gli ingredienti** sulle etichette dei prodotti confezionati, riconoscendo se siano consentiti o meno per la DSG (dieta senza glutine);

## AUTONOMIA

- Portate sempre con voi qualcosa da mangiare senza glutine, a seconda delle circostanze (merendine, cracker, snack, panini, ecc );
- Scegliete autonomamente cibi idonei per la vostra dieta GF (gluten free), anche fuori casa;
- **FUORI CASA**: se siete in gruppo e non vi è la possibilità di avere delle pietanze GF uguali agli altri, provate a scegliere alternative idonee, ad esempio: insalate, carne arrosto, verdure, riso, ecc;  
Se andate a cena fuori con amici/compagni informatevi (chiamando, scrivendo una mail o un messaggio su FB) se presso il ristorante/pizzeria/fast-food è possibile mangiare dei cibi GF;
- **IN VIAGGIO**: prima di partire, consultate siti di associazioni o viaggi legati al mondo GF, che possano darvi informazioni su locali o hotel informati; oppure sfruttate la “rete” e i *social* come FB per consultare chi ha già fatto esperienze simili, accertandovi pur sempre delle info ricevute chiamando direttamente in struttura; Lasciatevi coinvolgere dall'entusiasmo per la scoperta di nuovi posti da visitare e nuovi locali e cibi GF da scoprire!



# HINTS & TIPS



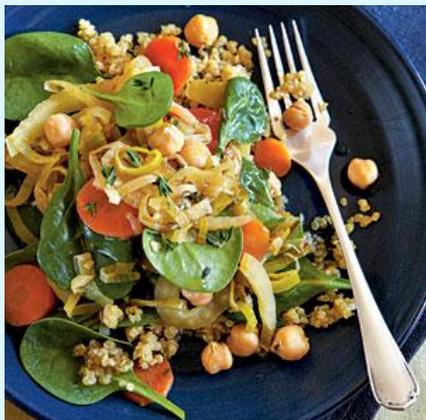
## RESPONSABILITÀ

- Non accettate cibi dei quali non siete certi che siano GF;
- Nel caso in cui abbiate dei dubbi seguite le REGOLE\* o consultate un adulto esperto;

## DIALOGO e CONDIVISIONE

- Informate e spiegate, in modo semplice e non troppo allarmistico, agli amici e alle persone frequentate abitualmente, cosa sia la celiachia e la dieta GF;
- Scherzarci sù, siate ironici!
- Condividete cibi GF anche con chi non lo è!
- Condividete (anche attraverso il web e i *social*) esperienze e vissuti di vita *gluten free* con chi è celiaco (o gluten sensitive o allergico al grano), ma anche con chi non lo è!

# MENÙ GLUTEN FREE



I NOSTRI MENÙ  
*GLUTEN FREE*  
*E LACTOSE FREE*  
PER BAMBINI E  
RAGAZZI



dott.ssa Sonia Mancuso e dott.ssa Michela Bramati



Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015

**GLUTEN  
FREE**  
EXPO



# PRINCIPI di una sana e corretta ALIMENTAZIONE (GLUTEN FREE)



1. Sana e ricca COLAZIONE
2. MERENDA a metà mattinata
3. PRANZO
4. MERENDA pomeridiana
5. CENA (facilmente digeribile)
6. PESCE (almeno 2 volte a settimana)
7. CARNE
8. CEREALI vari, giornalmente
9. VERDURE
10. FARE SPORT e VARIARE la propria DIETA

# Menù per BAMBINI



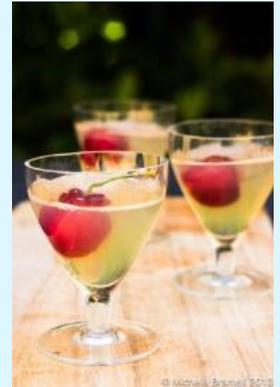
## 1° MENÙ



- Vellutata di carote o zucca, a base di latte di mandorla, con gallette sbriciolate e tostate;
- Crocchette o frittatina di ceci al forno con formaggio fuso
- Thè deteinato alla menta

## 2° MENÙ

- Timballo di riso con verdure e legumi
- Budino alla frutta
- Succo di melagrana (o gelatine di frutta varie)



# Menù per RAGAZZI



## 1° MENÙ

- Panini con semi e:
  - burger di branzino/pollo panato al sesamo/cornflakes/frutta secca e grigliato
  - insalata/spinaci
  - salsa yogurt di soia con glassa di aceto balsamico
- Succo ACE



## 2° MENÙ

- Panini con semi e:
  - burger di quinoa
  - verdure grigliate
  - salsina di soia
- Succo ACE



# COLAZIONE o MERENDA



PANCAKE al grano saraceno con miele o  
crema di nocciole

MUFFINS

PAN BRIOCHE con gocce di cioccolato o  
uvetta

YOGURT (soia) con frutta secca, frutta  
fresca e miele

PIZZETTA/ MATTONELLA

BARRETTE ENERGETICHE



# Grazie per l'attenzione



Passate anche a trovarci allo Stand G13 del Pad. B7  
Vi aspettiamo



[www.glutenfreetravelandliving.it](http://www.glutenfreetravelandliving.it)

Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015

