

# VIAGGIARE SENZA GLUTINE



Hints & tips  
per i viaggi in famiglia e i primi viaggi dei ragazzi

Anna Lisa Iacobellis  
Area Viaggi

Gluten Free Travel and Living



Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015

The logo for 'Gluten Free Expo' is contained within a white pentagonal shape with an orange border. The word 'GLUTEN' is written in large, bold, black capital letters at the top. Below it, the word 'FREE' is written in white capital letters on a blue rectangular background. At the bottom, the word 'EXPO' is written in red capital letters with a small orange flame-like graphic above the 'O'.

**GLUTEN  
FREE  
EXPO**



# VIAGGIARE SENZA GLUTINE



## 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/ALLERGIA ALIMENTARI**

**PAROLA D'ORDINE: CONDIVIDERE**

Il viaggio  
è  
emozione  
scoperta



Non  
facciamoci  
fermare  
dai limiti

Organizziamo  
ogni  
dettaglio



# ORGANIZZARE LA VACANZA

Partiamo dai luoghi



GLUTEN FREE PER TUTTI I GUSTI. ACQUISTA SUBITO IL NOSTRO PRIMO LIBRO!

CUCINA VIAGGI MANGIARE FUORI SCIENZA E MEDICINA EDUCATIONAL SCUOLA DI CUCINA 100% GF (FRIDAY) PROVAI PER VOI

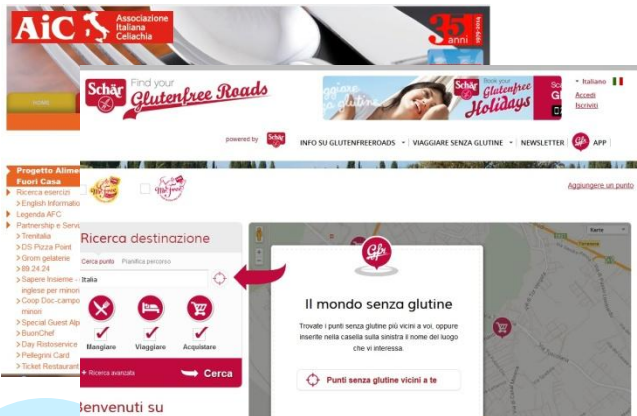
## Toscana senza glutine, in camper fra Siena e Pisa: Part II

di Anna Lisa Saccolotto - 23 giugno 2015 - 0 commenti - 0 foto, consigli di viaggio, Pisa, Pizzeria senza glutine, ristorante senza glutine, Toscana, viaggio in camper, Pisa, Siena



OPPURE

Partiamo dall'offerta GF



Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015

# VIAGGIARE CON I BAMBINI



## Cosa non deve mancare?

- Lista di strutture informate
- Generi di prima necessità senza glutine
- Lista di gelati e bevande facilmente reperibili
- Capacità di adattamento
- Sense of humour
- Saper sdrammatizzare

# ADOLESCENTI IN VIAGGIO



Le esigenze  
degli  
adolescenti



L'importanza  
della  
compliance  
alla dieta

Non forzare  
la mano

Lasciar  
maturare la  
consapevolezza

# ADOLESCENTI IN VIAGGIO



## L'importanza della compliance alla dieta

*“dove in particolare avessero ingerito glutine, entrambi i sessi hanno riferito numerose imprudenze. Gli uomini hanno ammesso di aver intenzionalmente ingerito glutine durante attività sociali l'81% delle volte, al ristorante l'82% delle volte e in compagnia di amici il 58% delle volte. Le donne hanno riportato percentuali di inosservanza della dieta maggiori rispetto agli uomini. Nelle attività sociali e al ristorante, le donne hanno ammesso di aver tradito la dieta l'88% delle volte, mentre in compagnia di amici il 67% delle volte. Interrogati sui motivi della mancata osservanza, entrambi i sessi hanno fornito risposte simili. La natura restrittiva della dieta è stata indicata come la ragione principale dal 73% degli interrogati. Anche la "scomodità" in determinate situazioni sociali, la dieta difficile e poco saporita sono stati addotti come motivazioni sebbene in misura minore, rispettivamente dal 69%, 68% e 45%.”*

# ADOLESCENTI IN VIAGGIO

Viaggiano  
con noi



Viaggi- Studio



Viaggi con  
accompagnatori



Viaggi  
da soli





# CERCARE LOCALI INFORMATI



Ricerca in rete:

Ricerca  
in prima persona  
sul territorio



Gluten Free Expo - Rimini, 14 -17 2015

# QUALI MEZZI DI TRASPORTO

AEREO



TRENO



AUTO



CAMPER



# Take home messages

## hints & tips per una vacanza sicura e senza stress

- Organizzare il viaggio informandosi su strutture e locali presenti nel territorio da visitare
- Aiutare l'adolescente ad organizzare il proprio viaggio, informandosi insieme su strutture e locali presenti nella meta da visitare
- Contattare preventivamente le strutture in cui soggiorneremo/soggiorneranno (se non accompagnati)
- Portare sempre e comunque con sé viveri di prima necessità senza glutine
- Scaricare applicazioni o indirizzi di siti utili ai celiaci e GS da consultare in viaggio



# Take home messages

## hints & tips per una vacanza sicura e senza stress



- ✓ Educare i bambini intolleranti fin da piccoli ad accettare la compliance alla dieta quale unica e naturale cura per condurre una vita sana e non incorrere in problemi
- ✓ Se un celiaco adolescente parte da solo, assicurarsi che accompagnatori o strutture ricettive siano ben a conoscenza del problema dieta/contaminazioni fornendo elenchi e informazioni utili (sia all'adolescente sia al riferimento adulto che viaggerà con lui, ecc.)
- ✓ Non avere mai timori a chiedere certezze sul cibo che ci viene offerto o proposto pur senza sconfinare in allarmismi inutili e controproducenti e
- ✓ Accettare senza troppi stress, la possibilità che non in tutte le situazioni sarà possibile ottenere pasti sicuri e gustosi e partire con la consapevolezza che la vacanza sarà comunque piacevole se lo stesso viaggiatore sarà pronto ad accettare e risolvere le difficoltà che si potrebbero presentare

# Grazie per l'attenzione

**Siamo al Padiglione B7 Stand G13  
Venite a trovarci, vi aspettiamo!**

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



Thank you!



Gluten  
Free  
Travel&Living

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



**GLUTEN  
FREE  
EXPO**