

I CONSIGLI DI SIMONETTA MASTROMAURO

(Dal libro “La celiachia dalla A...alla Z”)

Una scheda regalo per genitori e docenti per l'inserimento del bambino celiaco a scuola

Carissimi,

vi svelo alcuni suggerimenti utili per accogliere un bimbo celiaco a scuola (in sicurezza) e tranquillità.

Per i genitori: dialogare con i docenti e sensibilizzarli al tema celiachia; rendersi disponibili per informare e fare delle proposte. All'inizio dell'anno scolastico (quando si decidono le gite) si consiglia di chiedere un colloquio con la docente per segnalare la patologia del bambino e le ripercussioni che può avere nella sfera emotiva e nel contesto sociale, chiedendole di considerare per le uscite scolastiche, i locali informati sulla celiachia, che il genitore stesso potrà fornire stampando un elenco, perché anche il bambino celiaco possa affrontare il momento del pasto come i suoi compagni, senza sentirsi diverso o discriminato.

Per i docenti: sensibilizzare e rendere consapevoli tutti i bambini sulle diversità alimentari, come per motivi etici, religiosi, di salute, con l'attenzione particolare alla “celiachia”. Coinvolgere i compagni che possono sostenere l'amico celiaco, affinché viva con serenità la propria condizione.

Ma prima di tutto è importante sapere che cos'è la malattia celiaca.

La celiachia è una malattia infiammatoria cronica dell'intestino tenue che si scatena con l'ingestione di glutine, nei soggetti geneticamente predisposti. È una malattia sistemica, perché può coinvolgere anche altri organi oltre all'intestino. **L'unica terapia salvavita è una dieta rigorosa senza glutine, priva anche di contaminazioni**, pensate che basta superare la soglia delle 20 ppm (piccole briciole) per causare un danno alla salute del celiaco anche in assenza di sintomi evidenti. Il glutine è una frazione proteica presente in alcuni cereali, tossica per il celiaco.

E quindi...

In merito alle merendine, cracker, caramelle, cioccolatini... è necessario saper scegliere gli ingredienti adatti, un'attenta lettura delle etichette e seguire poche semplici regole.

E se sorge un dubbio? Chiedere al genitore del bimbo celiaco, il quale sarà contento di poter essere d'aiuto, e nel contempo si sentirà anche rassicurato.

È importante sapere che gli alimenti si dividono in tre categorie e per memorizzarle le distinguiamo con i colori del semaforo:

Rosso = Vietati alimenti-cereali che contengono glutine, come frumento, segale, orzo, farro, grano khorasan (Kamut®) spelta, avena in chicchi (sono consentiti solo gli alimenti contenenti avena con la dicitura "senza glutine"), segale ed i loro derivati. Quindi sono vietati anche alimenti come biscotti, pasta, pane con farine vietate, carne impanata, verdure impaneate infarinate, zuppe con cereali vietati.

Arancio = a Rischio tutti gli alimenti trasformati (tranne qualche eccezione che trovate alla voce alimenti permessi), come salse già pronte, gelati, cioccolato, caramelle, patatine, piatti pronti, omogeneizzati, salumi (tranne prosciutto crudo, culatello, bresaola, speck e lardo). Per questi prodotti si consiglia il consumo con la dicitura "senza glutine" riportata in etichetta.

Per qualsiasi dubbio chiamare il genitore del bimbo celiaco.

Verde = Alimenti Permessi cereali e pseudo-cereali naturalmente senza glutine come riso, mais, quinoa, miglio, amaranto, grano saraceno, sorgo, teff, fonio ed i legumi. Questi quando sono crudi ed in chicchi sono sempre idonei, mentre quando vengono usati come ingredienti o ridotti in farine, amidi e prodotti derivati, si consiglia il consumo con la dicitura "senza glutine" riportata in etichetta. Per i legumi e i cereali in chicchi fare un controllo visivo su un panno di colore a contrasto, togliere eventuali semi o grani diversi, in seguito risciacquare con acqua. Sono permessi tutti gli alimenti naturalmente privi di glutine come carne, pesce, uova, legumi, tuberi, verdura, frutta... "Tali e quali" quindi non addizionati o lavorati con altri ingredienti, così come sono in natura. ATTENZIONE alla carne lavorata come hamburger, spiedini, salsicce, si consiglia il consumo con la dicitura "senza glutine" riportata in etichetta.

Esistono alimenti lavorati permessi SE NON MESCOLATI con altri ingredienti: latte=formaggi, pomodoro=salsa, olive=olio, tonno=tonno in scatola.

Per ulteriori informazioni di seguito l'ABC del celiaco, come spiega AIC:

<https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/labc-della-dieta-del-celiaco/>

COSA SONO LE CONTAMINAZIONI

La contaminazione è l'aggiunta involontaria di glutine in un prodotto senza glutine, a causa di eventi accidentali e non voluti, che lo rende nocivo per il celiaco, per esempio se abbiamo tagliato del pane e

abbiamo le mani cosparse di briciole non possiamo toccare il prosciutto crudo che è naturalmente senza glutine, altrimenti inseriamo noi del glutine e in questo caso lo contaminiamo; oppure in condizioni ambientali non controllate come le superfici o gli attrezzi sporchi.

Per prevenire le contaminazioni di seguito alcuni consigli per i docenti:

Attenzione a: caramelle e cioccolatini non idonei, si consiglia di comprare quelli con la dicitura “senza glutine” in etichetta; allo scambio di merende; porgere la merenda senza glutine dopo aver toccato una merenda con glutine; appoggiare merende senza glutine dove ci sono briciole glutinose.

Mensa scolastica: Si consiglia di far sedere il bambino celiaco al tavolo con gli altri bambini contestualmente al docente che controllerà la regolarità, escludendo la caduta involontaria nei piatti o nei bicchieri di briciole di pane, per evitare si può agevolare con la consegna del panino a ciascun bambino al proprio posto al momento del servizio del secondo piatto. Insegnare ai bambini vicino al compagno celiaco di spezzare il pane sul lato opposto, tenere in classe cracker, grissini monoporzione gluten free in caso di urgenza.

Inoltre, attenzione ad evitare l'assaggio da un altro piatto diverso dal proprio ed evitare lo scambio di posate tra i bambini.

È fondamentale anche l'uso di una giusta terminologia: celiaco e non ciriaco, pasta senza glutine e non pasta celiaca, dimostra conoscenza e mette a proprio agio i bambini.

Inoltre, consiglio di proporre, di tanto in tanto, un menù gluten-free per tutti i bambini perché è **educativo per tutti** cercare di comprendere le esigenze delle persone che non possono mangiare tutto. I bambini sono i divulgatori di buoni valori nei confronti dei grandi e dei genitori, trasmettendo il messaggio che è possibile mangiare senza glutine e con gusto.

Gite scolastiche: Si consiglia d'informarsi, anche attraverso i genitori del bambino celiaco, per i fast-food, ristoranti-pizzerie, gelaterie e/o alberghi informati che garantiscano il pasto gluten-free privo di contaminazione. È importante integrare anche il bambino celiaco nel contesto scolastico sociale.

Compleanni: ricordarsi di concordare con i genitori e organizzare un'area dedicata senza glutine per la merenda del bambino celiaco stando attenti alle contaminazioni, oppure optare per una merenda gluten-free per tutti. Può essere utile lasciare a scuola un contenitore con alcune merendine senza glutine in caso di festicciole.

Pasta modellabile: ci sono paste modellabili che contengono glutine e risultano tossiche per il bambino celiaco, qualora dovesse ingerirle involontariamente mettendo le mani in bocca.

Tuttavia, esistono paste modellabili di altre aziende che dichiarano di essere "Senza Glutine".

Non contengono glutine l'argilla, la creta e la terracotta.

Pasta di sale: Se si utilizza il composto con la farina contenente glutine vigilare sul bambino poiché potrebbe mettersi le mani in bocca ed è importante al termine lavare molto bene le mani, persistendo sotto le unghie; questo composto lo sconsiglio vivamente. Mentre consiglio, come realizzava la maestra di mia figlia, per tutti i bambini un impasto con farina senza glutine o di mais con la dicitura "senza glutine" in etichetta, è veramente un segnale di inclusione.

Laboratorio biscotti (per esempio in occasione della festa per la mamma): se si utilizza la farina con glutine è importante attenersi alle regole del punto sopra, mentre vi suggerisco di chiedere al genitore del bambino celiaco una ricetta gluten-free già collaudata, preparare per esempio le ciambelline insieme a tutti i bambini e confezionarli unitamente alla ricetta scritta, da portare a casa ai genitori.

IDEE E ATTIVITA' CONSIGLIATE PER PROMUOVERE L'INCLUSIONE ALIMENTARE

Tutti i giochi e le attività proposte aiutano i bambini a sperimentare tutto ciò che di bello vive un compagno celiaco nei riguardi del cibo.

- Giochi/quiz, per esempio organizzare una sfida educativa in cui i bambini devono “fare la spesa giusta” per accogliere un amico celiaco a casa. Insegnanti e genitori potranno portare a scuola confezioni (vere o riprodotte) di alimenti vietati contenenti glutine (ad esempio, biscotti con farina di grano) e di alimenti permessi, come quelli naturalmente senza glutine (es. frutta, verdura, uova, carne, pesce...) e quelli con la dicitura “SENZA GLUTINE” (ad es. biscotti SENZA GLUTINE).
- Simulare di ospitare un amico celiaco e scrivere un menù gluten-free per tutti.
- Gioco “Un posto per tutti, ma proprio tutti”. Dividere la classe in piccoli gruppi e proporre situazioni concrete da affrontare insieme: una festa di compleanno, una pizzata di fine anno, una gita scolastica, la quotidianità della mensa scolastica, il pomeriggio insieme per fare i compiti a casa di un amico.

Ogni gruppo dovrà rispondere alla domanda “Cosa possiamo fare per far sentire incluso un amico celiaco?”. I bambini saranno invitati a immaginare soluzioni come preparare un tavolo sicuro, organizzare un angolo merenda o un dolce “Senza Glutine” che possano mangiare tutti, scegliere una pizzeria informata sulla celiachia, prestare attenzione alle proprie azioni a tavola (nel caso della mensa scolastica), avere a casa uno spuntino/una merenda Senza Glutine per quando si studia insieme.

Pensare a piccoli gesti che facciano sentire l'amico accolto in ogni occasione. Al termine ogni gruppo condividerà le proprie idee con la classe.

- Intervista di classe. Organizzare un momento di confronto con un genitore o un ragazzo celiaco (in presenza o tramite testimonianza scritta/video). I bambini possono preparare domande semplici per capire come vive la celiachia ogni giorno.
- Laboratori come cracker senza glutine per tutti, per ogni occasione; confezionare i cracker con un'etichetta adesiva con la ricetta stampata, portando così a casa ai genitori un messaggio concreto e positivo: preparare una merenda per un compagno celiaco è semplice, possibile e anche buono.
- Letture dedicate alla celiachia, oppure inventare delle favole o rivisitarne alcune esistenti, con il protagonista celiaco.

- Creare “Il vocabolario dell’amicizia e dell’inclusione” le parole che fanno bene. Attività di gruppo per costruire insieme un linguaggio accogliente e rispettoso, capace di far sentire tutti parte del gruppo, anche chi ha bisogni alimentari speciali.
L’insegnante guida una riflessione in cerchio o alla lavagna, chiedendo: “Cosa possiamo dire per far sentire accolto un compagno?” “Che parole fanno piacere quando qualcuno ci invita a stare insieme?”
Le frasi dei bambini verranno raccolte, scritte su post-it e riunite in un cartellone da lasciare esposto in classe come memoria condivisa. Esempi di frasi: “Ci sei anche tu, che bello!” “Abbiamo scelto una torta che va bene per tutti, è Senza Glutine” “Facciamo una merenda che va bene per tutti” “Per la pizzata ho chiesto se fanno anche la pizza Senza Glutine” “Facciamo i compiti a casa mia e poi la merenda: ho preso dei biscotti Senza Glutine” “Abbiamo controllato le etichette per scegliere qualcosa che vada bene anche per te”.
- Progetti, come <https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/attivita-nelle-scuole/in-fuga-dal-glutine/>.

Un messaggio di cura e sensibilità da condividere con i bambini...che, grazie a loro, può arrivare anche ai genitori e alle famiglie. Se queste attività riusciranno ad accendere piccole luci di attenzione, sarà già un bel traguardo. Grazie per averle accolte. Spero di esservi stata utile.