



CONSIGLI
dalle famiglie
per le
famiglie

A scuola o al campo estivo

Una festa di compleanno a scuola o il pasto al campo estivo sono momenti significativi nella vita di ogni bambino, anche per quelli che soffrono di intolleranze alimentari. Con questi consigli collaudati per entrambe le situazioni sarà più facile preparare il cibo, per voi, gli insegnanti, gli accompagnatori e le altre famiglie. Coop Free From ha raccolto esperienze e trucchi dalle famiglie per le famiglie e li ha rielaborati per voi in collaborazione con aha! Centro Allergie Svizzera.

Più comprensione grazie all'informazione

- Informare gli insegnanti interessati, inviando loro i link alle pagine «[Informazioni generali sulle intolleranze](#)» e «Scuola e campo estivo».
- Informare i compagni di scuola, a seconda dell'età con una **storia** oppure con una relazione da parte dell'insegnante, di un genitore o perfino del bambino interessato. La comprensione è importante per non essere considerato un «caso speciale».
- Informare altre persone interessate a scuola, all'asilo, in mensa, le famiglie dei compagni di scuola e gli amici, segnalando le ricette senza glutine e senza lattosio su [fooby.ch](#). Forse così, in occasione di un compleanno, al bambino che soffre di intolleranze o allergie sarà offerto un dolce che può mangiare, o addirittura una torta completamente priva di lattosio e di glutine.

Nella classe del vostro bambino si festeggia un compleanno

- Dare all'insegnante una scatoletta di dolciumi che il bambino può mangiare: nel caso ci siano per tutta la classe leccornie non tollerate, il cestino senza glutine è sempre a portata di mano.
- Chiedere all'insegnante una lista dei compleanni di tutti i bambini e in quei giorni dare al proprio bambino uno dei suoi dolci preferiti, per ogni eventualità.

Consigli per chi soffre di intolleranze alimentari

Deliziosi spuntini per la ricreazione

- Yogurt senza lattosio o salse dip: al naturale, alla frutta, alla verdura, alle noci o alle erbe aromatiche.
 - I bambini più piccoli affermano che scambiarsi le cose è bello, ma non devono farlo con gli alimenti, perché sono intolleranti alle merende degli altri bambini. In compenso, possono scambiarsi i libri e le figurine dei calciatori.
 - Frutta e verdura di ogni forma e colore, cruda, cotta o essiccata. Anche le noci vanno benissimo: al naturale o tostate, e qualche volta salate o zuccherate.
 - Gallette di riso o di mais, cracker o barrette senza glutine.
-

Menu semplici per la scuola o il campo estivo

- Informare tutti i responsabili della cucina e concordare in precedenza i menu. Proporre ricette semplici, che piacciono a tutti i bambini e che tutti possano mangiare.
 - Se necessario, cucinare prima e mettere sottovuoto porzioni alternative da dare al proprio bambino.
 - Dare al personale di cucina brodo e condimento in polvere senza lattosio e senza glutine per tutti i bambini.
 - Informare tutti i partecipanti per non risultare «difficili». Nel preparare le pietanze alternative, restare il più possibile fedeli alla ricetta originale, perché si noti appena che un bambino mangia una cosa diversa dagli altri.
 - Portare sempre con sé le **informazioni sulle allergie** e il kit di emergenza e consegnarli all'insegnante di classe o alla direzione del campo.
-

Facili da preparare e ottimi da gustare

- Piatti asiatici, risotti, piatti a base di patate preparati senza latticini contenenti lattosio e senza farina contenente glutine.
 - Grigliata mista, pizza di polenta o fajitas a base di tortillas di mais senza glutine.
 - Gelato e meringhe con cioccolato senza glutine e senza lattosio, composta di frutta, macedonia di frutta.
-

Con il label Free From, Coop si impegna per portare tutti i giorni in tavola più gusto e benessere, anche in presenza di intolleranze alimentari.

In collaborazione con



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Per me e per te.