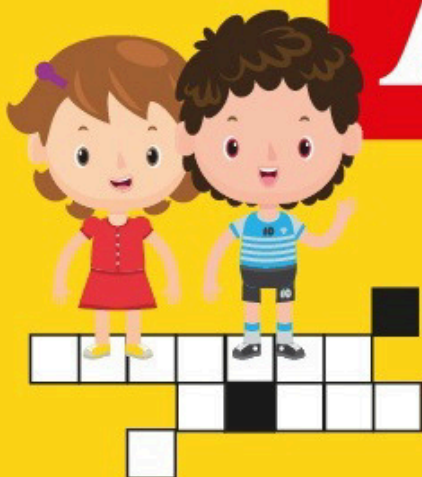


# L'ENIGMISTICA

Di





 WAFER

IAPOPO

## Cari genitori,

questo opuscolo nasce dall'idea di alcuni giovani volontari **AIC Calabria Onlus** che fin da piccoli hanno trovato nell'Associazione un grande punto di riferimento e che credono fortemente nell'essenzialità del vivere la celiachia insieme.

L'**Associazione** nasce dall'esigenza di dare assistenza e sostegno ai Celiaci Calabresi. Persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociali, civili e culturali a favore di soggetti affetti da celiachia, con l'apporto originale dell'attività di volontariato prestata per suo tramite dai suoi associati in modo personale, spontaneo, gratuito e senza fini di lucro diretto o indiretto sia da parte dell'Associazione che dei suoi associati.

L'Associazione, in particolare, nel proprio ambito territoriale ha lo scopo di:

- Promuovere l'assistenza alle persone affette da celiachia o da dermatite erpetiforme nonché l'istruzione e l'educazione delle persone e delle loro famiglie in relazione alle

dette patologie erogando al tal fine appositi servizi informativi.

- Promuovere la formazione di operatori del settore alimentare (ristoranti, pizzerie, bar, gelaterie, mense, ecc.) per la preparazione di pasti senza glutine.

- Sensibilizzare le strutture politiche, amministrative e sanitarie al fine di migliorare l'assistenza ai pazienti affetti da dette patologie.

- Promuovere la Ricerca Scientifica sui problemi posti dalle sopradette patologie.

- Effettuare indagini sulla diffusione delle dette patologie in Calabria e sul relativo indice di incidenza.

- Promuovere rapporti con Associazioni mediche nazionali ed internazionali e con altre istituzioni aventi scopi e/o programmi analoghi ai propri.

- Diffondere l'informazione e l'istituzione della classe medica e paramedica circa le possibilità diagnostiche e terapeutiche, erogando a tal fine appositi servizi informativi.



L'Associazione è socia dell'A.I.C. Nazionale

## I NOSTRI PROGETTI



### ALIMENTAZIONE FUORI CASA

rivolto ai locali  
che desiderano offrire  
pasti senza glutine



### IN FUGA DAL GLUTINE

rivolto ad insegnanti  
ed alunni degli istituti  
comprensivi



### V.I.V.I. AIC

raggruppa tutte le iniziative  
rivolte agli associati

# CIAO!

Ti piace colorare? Disegnare?

Risolvere quiz?

Allora questo è il libro che fa per te!

Abbiamo pensato a tanti giochi che ti aiuteranno a capire  
che mangiare senza glutine è semplice,  
basta solo fare un po' di attenzione.

**SEI PRONTO?**

**INIZIA LA TUA AVVENTURA...**

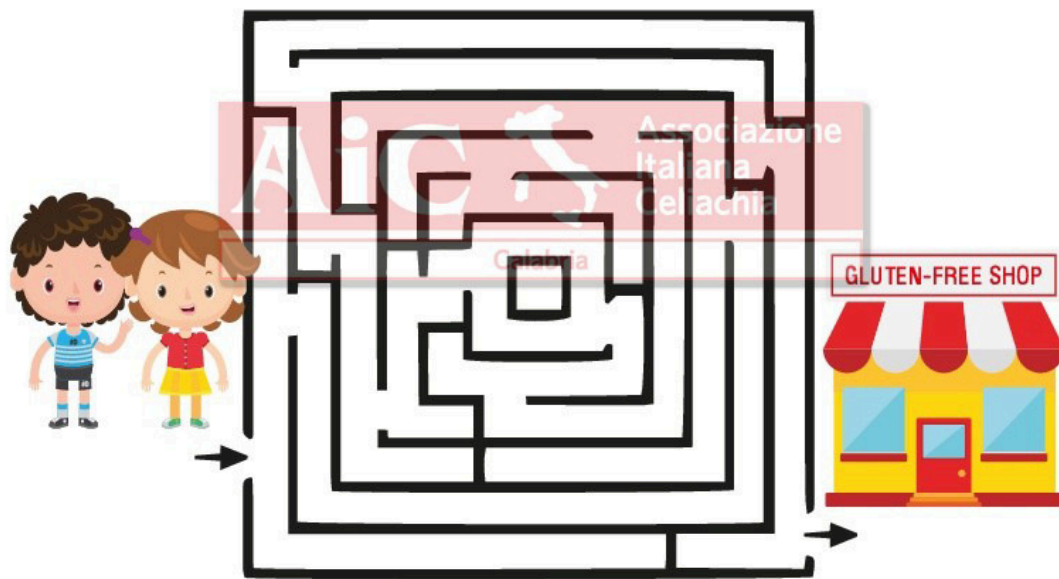
## - COLORA! -

La spiga barrata è il simbolo che ci indica che l'alimento può essere consumato dai celiaci.



## - LABIRINTO -

Aiuta Marco e Martina a raggiungere il loro negozio preferito dove troveranno tante prelibatezze tutte senza glutine!



# - REBUS -

Indovina le parole, prendi solo le lettere evidenziate e usale per trovare la soluzione.

Associazione Italiana Celiachia Calabria

Sun: 5 boxes  
Ear: 5 boxes  
Bucket/Shovel: 10 boxes  
Banana: 5 boxes  
Bee: 5 boxes  
Cat: 5 boxes  
Crescent Moon: 5 boxes  
Bottle: 10 boxes  
Dog: 5 boxes

SOLUZIONE:

# - DEFINIZIONE CIFRATA -

Scopri le parole e indovina la soluzione sostituendo le lettere ai numeri.

Calabria

**SOLUZIONE:**

|   |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |   |   |    |   |    |   |   |    |   |  |
|---|----|----|----|---|---|---|----|---|----|----|---|---|----|---|----|---|---|----|---|--|
|   |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |   |   |    |   |    |   |   |    |   |  |
| 1 | 17 | 17 | 13 | 3 | 9 | 1 | 21 | 9 | 13 | 12 | 5 | 9 | 18 | 1 | 10 | 9 | 1 | 12 | 1 |  |

|   |   |    |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|----|---|---|---|---|---|---|--|
|   |   |    |   |   |   |   |   |   |  |
| 3 | 5 | 10 | 9 | 1 | 3 | 8 | 9 | 1 |  |

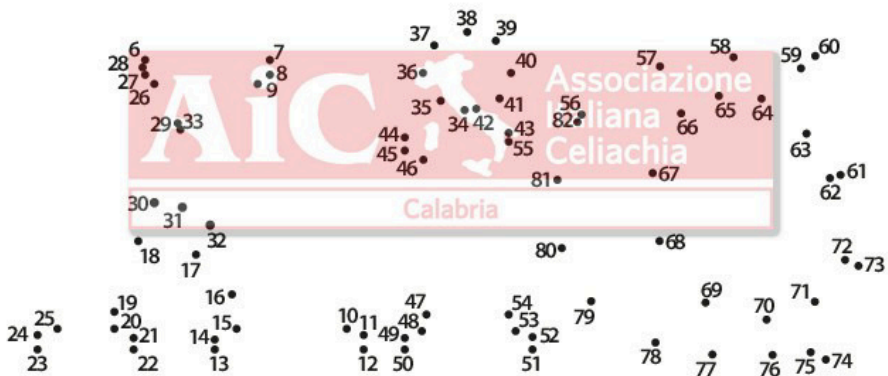


# - UNISCI I PUNTINI -

Collega i numeri da 1 a 82 e scopri il disegno nascosto.

1.  
5.

2.

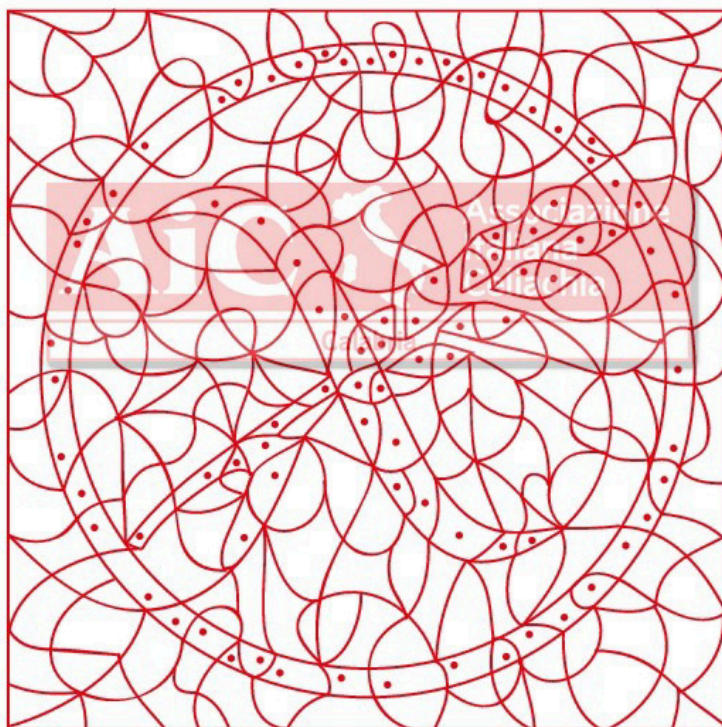


4.

3.

# – COLORA GLI SPAZI CON I PUNTINI –

Colora di rosso solo gli spazi con i puntini  
e scopri l'immagine nascosta.



# - TROVA L'INTRUSO! -

Questa lista della spesa è piena di errori!  
Trova gli alimenti vietati per i celiaci.



# - CRUCIPUZZLE -

## Non solo riso e mais!

Trova gli altri cereali naturalmente senza glutine: cerca nella griglia le parole della lista; possono essere in orizzontale o in verticale.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | M | A | R | A | N | T | O | B | S | F | F | P | T |
| S | Y | H | O | O | J | D | F | H | F | F | J | Q | S |
| T | O | F | Q | U | I | N | O | A | G | B | B | A | O |
| T | Y | A | G | I | G | A | D | J | W | D | H | L | R |
| E | A | U | D | J | K | S | G | S | B | Z | Q | C | G |
| F | G | R | A | N | O | S | A | R | A | C | E | N | O |
| F | F | U | V | D | D | G | G | D | H | H | T | D | H |



# - CRUCIVERBA -

**A tavola tutti insieme!**

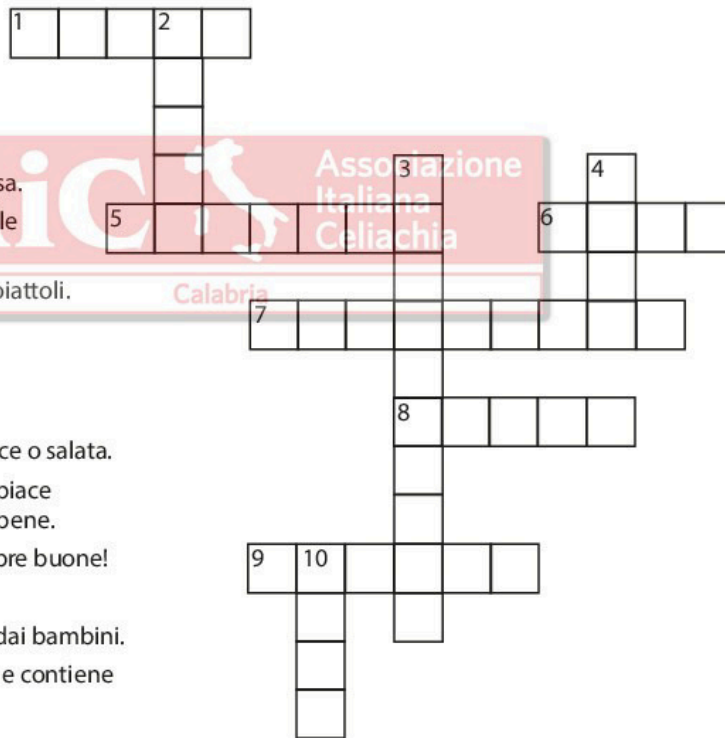
Alcuni alimenti sono naturalmente senza glutine e possono essere consumati da tutti. Leggi le definizioni e trova le soluzioni!

## Verticali

- 2. Può essere bianca o rossa.
- 3. Si spalma sul pane o sulle fette biscottate.
- 4. Piacciono molto agli scoiattoli.
- 10. Si lancia agli sposi.

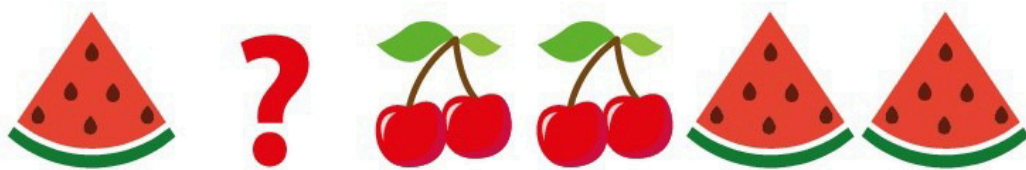
## Orizzontali

- 1. Può essere di acqua dolce o salata.
- 5. Ai bambini spesso non piace ma la mamma dice che fa bene.
- 6. Fritte o sode, sono sempre buone!
- 7. Si ricava dal latte.
- 8. Bevanda bianca amata dai bambini.
- 9. Si mangia dopo il pasto e contiene tante vitamine..



## - SEQUENZA FRUTTOSA -

La frutta e la verdura sono naturalmente senza glutine.  
Completa queste sequenze di alimenti,  
disegnando in ognuna l'elemento che manca.



## - LA RICETTA PERDUTA -

Nonna Anita prepara ogni domenica, per i suoi nipotini celiaci, una torta molto speciale! Scopri la ricetta segreta!  
Osserva i dettagli riportati in basso a destra, collocali al posto giusto e...accendi il forno!



# - L'ABC DEL SENZA GLUTINE! -

Insieme a mamma e papà collegati sul sito dell'Associazione Italiana Celiachia, consulta l'ABC della dieta senza glutine e colloca gli alimenti nella giusta casella.

|  ALIMENTI PERMESSI |  ALIMENTI A RISCHIO |  ALIMENTI VIETATI |
|---|--|---|
|                 |  |   |
|   |  |   |
|   |  |   |
|   |  |   |
|   |  |   |

- |                    |                         |              |
|--------------------|-------------------------|--------------|
| Risotti pronti     | Purè istantaneo         | Miele        |
| Prosciutto Crudo   | Frutta sciroppata       | Marmellata   |
| Panna              | Omogeneizzati di frutta | Maionese     |
| Yogurt alla frutta | Yogurt bianco           | Fichi secchi |
| Latte ai biscotti  | Succhi di frutta        |              |



## - OMBRE! -

Carne, pesce, uova, latte, formaggi, frutta e verdura sono tutti alimenti naturalmente senza glutine.

Collega ogni alimento alla sua ombra.



## Perchè associarsi?

Iscriversi ad AIC significa contribuire alla realizzazione dei progetti e delle attività che ci permettono, ogni giorno, di essere il primo supporto dei celiaci e delle loro famiglie, di difenderne i diritti e di avere una rappresentanza sempre più ampia della comunità dei celiaci.

## Diventando socio riceverai:

- Il **Prontuario** AIC degli Alimenti;
- La **Guida per l'Alimentazione Fuori Casa**;
- La guida "**Mangiar Bene senza Glutine**";
- Il notiziario "**Celiachia Notizie**";
- Ogni **materiale informativo** prodotto da AIC per l'aggiornamento delle principali tematiche afferenti la celiachia.

Oltre ad essere invitato ad ogni iniziativa che AIC Calabria realizza nel tuo territorio di residenza:

- **Convegni** con i maggiori esperti di celiachia;
- **Riunioni** periodiche dell'Associazione;
- **Iniziative** ludiche e sociali come **corsi di cucina, stand gastronomici glutenfree o cene sociali**.

Avrai accesso ai molteplici servizi messi a disposizione:

- Inserimento nei gruppi WhatsApp dedicati a richieste d'informazioni, eventi, dubbi, chiarimenti e ricette;

- Sconti presso le tante attività che aderiscono annualmente al nostro programma di convenzione.

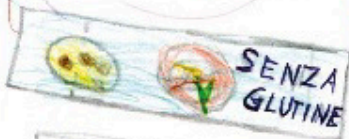
## Come associarsi

Per iscriversi è sufficiente compilare la domanda di ammissione presente nella sezione "Come Iscriversi" del sito [www.aiccalabria.it](http://www.aiccalabria.it) e pagare la quota associativa di 35,00 € tramite bonifico (IBAN IT23 0076 0116 2000 0001 8725 879) o bollettino postale (cc 18725879) intestati ad AiC - Associazione Italiana Celiachia Regione Calabria Onlus avendo cura di indicare nome, cognome ed un recapito telefonico nella causale.

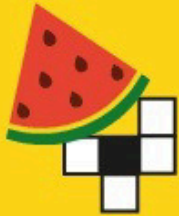
La documentazione dovrà essere inviata alla segreteria regionale tramite email all'indirizzo [segreteria@aiccalabria.it](mailto:segreteria@aiccalabria.it) o fax al numero 0965.45767.

Per ulteriori informazioni puoi contattare la segreteria tramite email all'indirizzo [segreteria@aiccalabria.it](mailto:segreteria@aiccalabria.it) o ai numeri: 0965.45767 / 345.8047241.

# SENZA GLUTINE



MARCO CERRA



**AiC**  **Associazione Italiana Celiachia**  
**Calabria**



**SEGRETERIA REGIONALE**

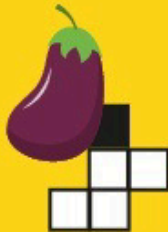
Via Carrera II, 1 | 89121 Reggio Calabria

Tel. 0965.45767

segreteria@aicalabria.it

www.aicalabria.it

*Seguici sui social*



**AiC**  **Associazione Italiana Celiachia** **5X1000 AIC**  
 IL TUO 5X1000 CI RENDE PIÙ FORTE.

FIRMA ANCHE TU E INSCRISCI IL CODICE FISCALE AIC: **1 1 3 5 9 6 2 0 1 5 7**

