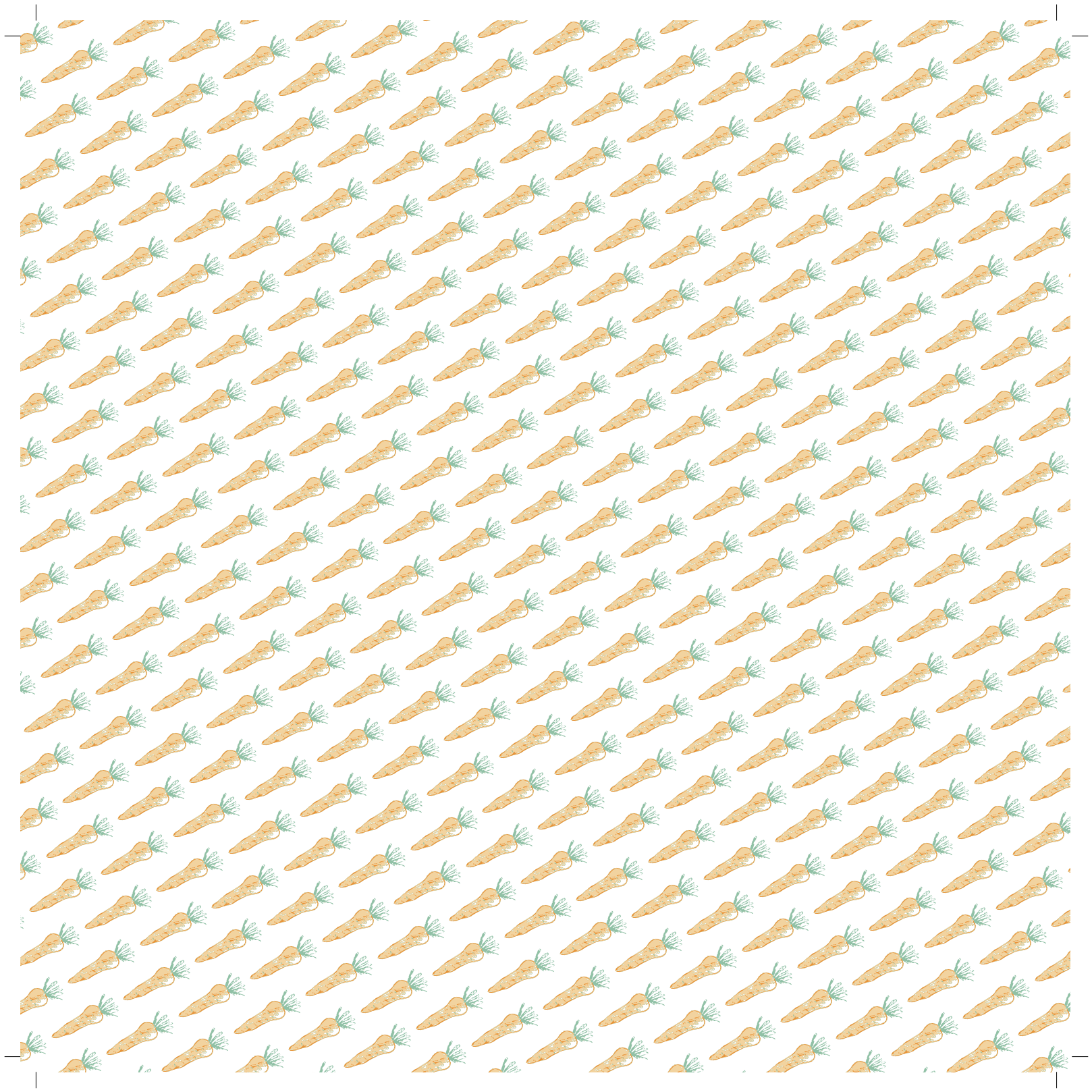


N'ESTRELLA I EN MENUT

Conte per explicar la celiàquia als infants



Catalina Vidal Thomàs





Gràcies a tots els que heu fet possible que aquest llibre es publiqui:
Bernat E. Vidal i els companys de Borbalan, Andrés, Clara Vidal,
Lourdes Arbona i Àngela Artigues membre de l'ACIB i Infoceliaquia .
També a l'ACIB que ho ha fet del tot possible.

CATALINA VIDAL THOMÁS.

Per na Sara i en Carles que ja tenen 4 anys i són les meves estrelletes.

Març 07

1

HOLA, SOM N'ESTRELLA, I AVUI, A LA FI, HA ARRIBAT EL MEU ANIVERSARI.
JA SOM MOLT GRAN!!!
FAIG 4 ANYS !!! AVUI FAREM LA FESTA DEL MEU ANIVERSARI !!!
HI HAURÀ GLOBUS,



UNA GRAN COCA AMB 4 CANDELES
DE COLORINS,



CARAMELS,



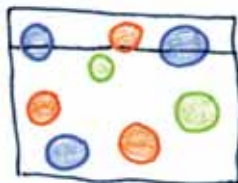
ENTREPANS DE XOCOLATA, SOBRASSADA, FORMATGE I PATÉ I



UNA PINYATAAAA !!!



LES MEVES AMIGUES I ELS MEUS AMICS DE L'ESCOLA, ELS MEUS COSINS,
EL MEU PADRÍ, LA MEVA PADRINA, ELS MEUS VEÏNATS ...
VENDRAN A CA MEVA I EM DURAN REGALS D'ANIVERSARI!!!
ESTIC MOLT CONTENTA I VULL QUE TOT SURTI MOLT BÉ!!!



2



LA MEVA MARE PREPARA LA FESTA.
UNA FESTA ESPECIAL, I CORR AMUNT I AVALL PER LA CUINA, CUINANT
COSES BONES PER A TOTS.
JO VULL QUE LA MEVA COCA SIGUI UN ÓS PERQUE A MÍ M'ENCANTEN

ELS OSSETS



DE PELUTX,



DE CAMEL,



DE COCA,



DE PAPER....



TOTS ELS OSSETS DEL MÓN SENCER M'AGRADEN I A MÉS A LES
FESTES DE LA MEVA CASA PUC MENJAR DE TOOOT !!!
I ELS MEUS AMICS TAMBÉ PODEN TASTAR EL MEU MENJAR.

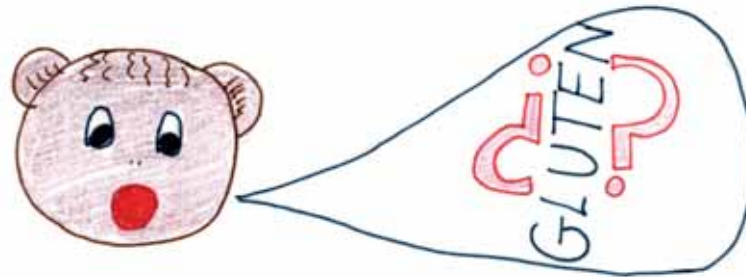


3

EL MEU ÓS MENUT NO ENTÉN PERQUÈ SEMPRE HE DE MENJAR
COSES ESPECIALS I QUAN M'HO DEMANA SEMPRE LI HE D'EXPLICAR EL
MATEIX: ÉS QUE JO TENC CELIAQUIA I NO PUC MENJAR **GLUTEN**.



I SEMPRE, SEMPRE EM DEMANA, PERÒ QUÈ ÉS EL **GLUTEN**?"



JO LI DIC QUE ÉS UNA COSA MOLT PETITA, MOLT PETITA QUE NO ES VEU
I QUE ESTÀ DINS
EL PA,
LA PASTA,
LES GALETES,
ELS PASTISSOS,
I A MOLTS D'ALIMENTS QUE ES COMPREN ALS SUPERMERCATS.



4

A MI I A ALTRES NINES I NINS O PERSONES GRANS QUE TAMBÉ
TENEN LA CELIAQUIA... AQUESTA COSETA TAN PETITA, TAN PETITA
QUE NO ES VEU, EM FA MAL A LA PANXA !!!
I NO EM DEIXA CRÉIXER NI FER-ME GRAN I ALTA COM LA MEVA MARE,
I HE D'ANAR AL METGE.



PER AIXÒ LA MEVA MARE CERCA BOTIGUES ON HI HAGI COSES
QUE JO PUGUI MENJAR I COMPRA LES GALETES I ELS CARAMELS
ESPECIALS PER A MI.



ELLA SAP EL QUE PUC MENJAR I JO SEMPRE LI DEMAN
A ELLA,
O AL MEU PARE,
O A LA MEVA PADRINETA,
O AL MEU PADRÍ,
O A LA MEVA MESTRA,

SI PUC MENJAR UNA COSA QUE NO CONEC.



5

I ÉS QUE ELS NINS I ELS OSSETS NO SABEN SI LES COSES TENEN
GLUTEN O NO!!!



ÉS MOLT DIFÍCIL DE SABER, PERQUÈ EL **GLUTEN** ÉS TAN PETIT,
TAN PETIT, TAN I TAN PETIT QUE NO ES VEU.



ÉS MÉS PETIT QUE UNA FORMIGA,



MÉS PETIT QUE UN GRA D'ARENA,



MÉS PETIT QUE UNA ESTRELLA DEL CEL.



I ENCARA QUE SIGUI TAN PETIT,
A LES PERSONES COM JO ENS FA MAL, MOLT DE MAL A LA PANXETA.
PER AIXÒ NO EL PODEM NI TASTAR !!

6

LA MEVA MARE DIU QUE, A QUALSEVOL CASA, SEMPRE PUC
MENJAR FRUITA I VERDURETES CRUES,
QUE TENEN MOLTES VITAMINES I AJUDEN ALS NINS I A LES
NINES A FER-SE GRANS.



A MI LA FRUITA QUE MÉS M'AGRADA DEL MÓN ÉS

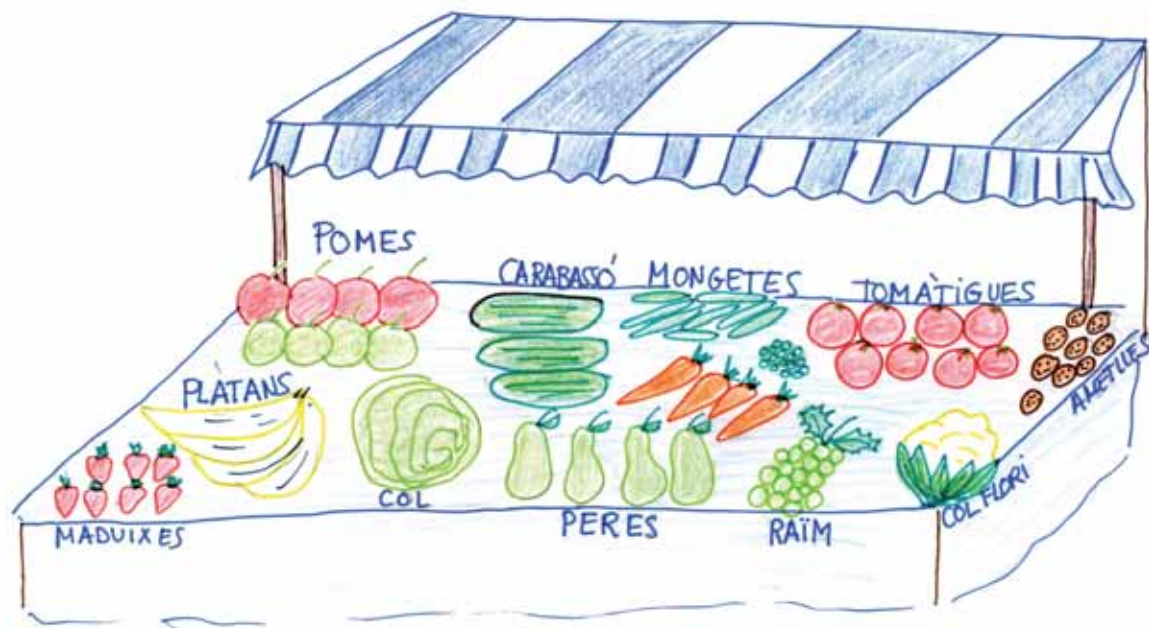
LA MADUIXA,

LA PERA,

I ELS SUCS DE TARONJA NATURAL!!!

I LA POMAAAA

I LA PASTANAGAAAAA !!!



7

EL MEU OSSET MENUT, A VEGADES TÉ UNES GALETES MOLT BONES PER BERENAR I SEMPRE ME DIU: EN VOLS UNA?, NO TÉ **GLUTEN**.



I JO LI DIC:
MENUT, QUE NO SAPS QUE JO NO PUC TASTAR LES TEVES COSES?, QUE ME FARÀ MOLT DE MAL LA PANXA I HAURÉ D'ANAR AL METGE?, I QUE NO EM FARÉ GRAN, I ESTARÉ TRISTA I MALALTA?



I A VEGADES EN MENUT EM DIU: PERÒ HO POTS PROVAR UNA MIQUETA, QUÈ ÉS MOLT I MOLT BO!”



I ES POSA UNA MICA PESAT. PERO JO NO HO MENJ.

8

I QUAN LI CONT A LA MEVA MARE,

O AL MEU PARE,

O A LA MEVA PADRINETA,

O AL MEU PADRÍ,

O A LA MEVA MESTRA,



ES POSEN MOLT CONTENTS AMB MI PERQUÈ M'HE MENJAT
TOT EL MEU BERENAR.

MOLT BÉ !!

I NO HE MENJAT GENS NI MICA DEL D'EN MENUT, NO VULL QUE EM
FACI MAL LA PANXA MAI PUS !!!



9

AIXÍ ÉS QUE AVUI, A CA MEVA HI HAURÀ UNA FESTA MOLT, MOLT DIVERTIDA,
AMB MOLT DE MENJAR,
AMB UNA PINYATA
I MOLTA, MOLTA GENT QUE JO ESTIM MOLT I MOLT!!



I EL MEU ÓS MENUT ESTÀ MOLT CONTENT ... I JA ESPERAM QUE
ARRIBIN TOTS ELS CONVIDAAAATS !!



COCA NESQUIK



INGREDIENTS:

- 200 g Nesquik
- 150 g de sucre
- 200 g de farina sense gluten de pastisseria
- 4 ous
- 150 g de mantega
- 150 ml de llet o nata.

ELABORACIÓ

Mesclar la farina i el Nesquik en un bol

En un altre bol, batre els ous i el sucre.

Afegir la mantega a la mescla anterior i continuar batent. Afegir la nata.

Finalment, afegir la farina amb el Nesquik i els gassificants.


Posar en un motllo engrassat i enfarinat i introduir al forn prèviament encalentit a 180°. Baixar la temperatura a 160° als 20 minuts. La coca estarà llesta aproximadament en 1 hora.

Aquesta coca també pot servir de base per a un pastís d'aniversari.

Lacasitos per adornar

NOTA: Quan fem una recepta per a un celíac, sempre comprovarem que els ingredients són sense gluten i que les marques detallades segueixen essent aptes.

Recepta original de Marigui, publicada por infoceliaquia.org



La malaltia celíaca és una intolerància permanent al **gluten** present en els cereals: blat, ordi, sègol i civada. produeix una atròfia de les vellositats de l'intestí prim la qual cosa provoca una mala absorció dels nutrients dels aliments (proteïnes, grasses, hidrats de carboni, sals minerals i vitamines). Els símptomes més freqüents són: en l'infant, pèrdua de gana i de pes, diarrea crònica, distensió abdominal, alteracions de caràcter i retard en el creixement. també es presenta en l'adult. afecta aproximadament a 1 de cada 100 persones.

L'únic tractament que existeix avui en la malaltia celíaca consisteix en el seguiment estricte d'una dieta sense **gluten** durant tota la vida. Això conduirà a la normalització clínica i funcional, així com a la reparació de la lesió vellositària. La ingestió de petites quantitats de **gluten** poden causar trastorns importants i no desitjables en el celíac.

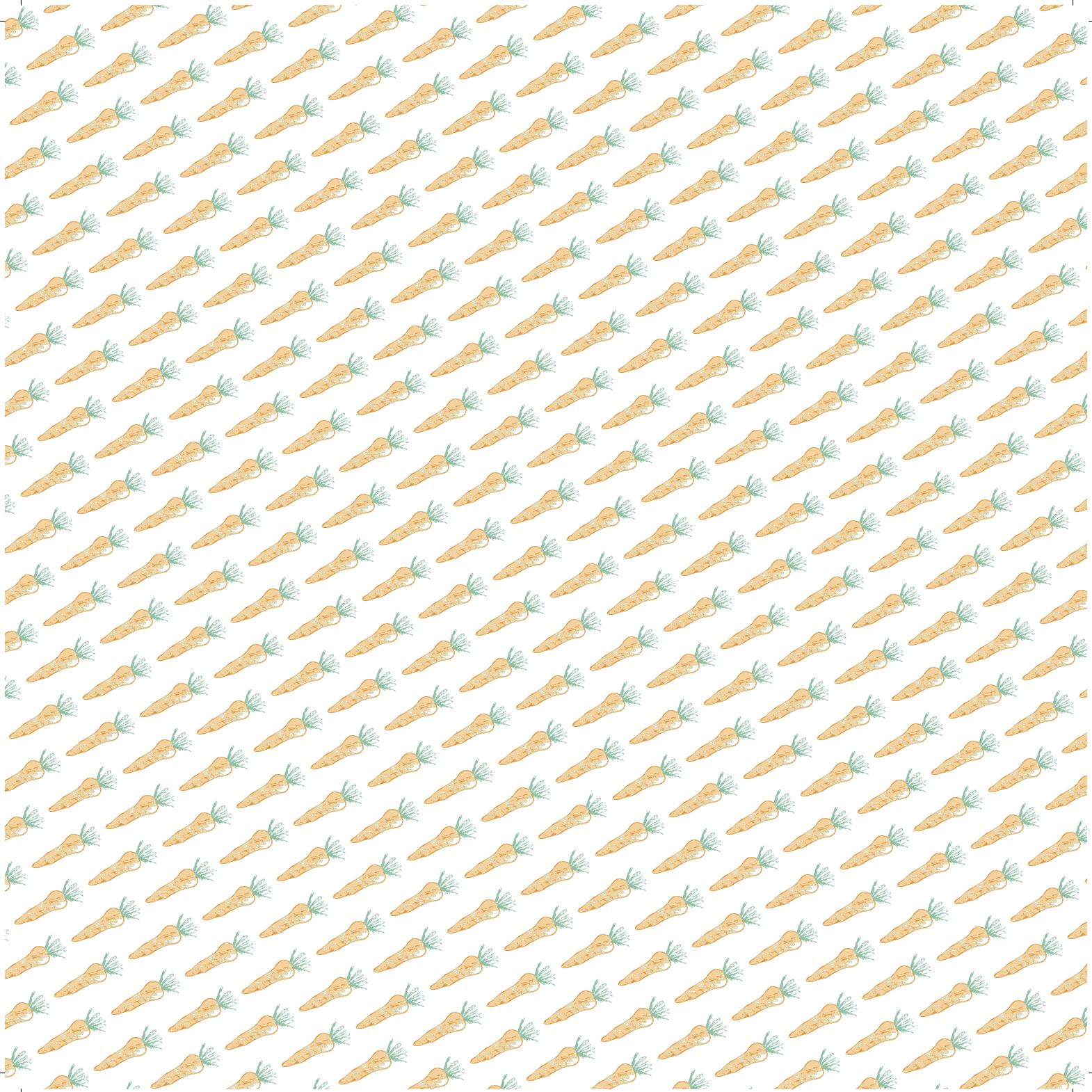
El celíac pot menjar aliments frescs i naturals: llet, carn, peix, ous, fruites, verdures, hortalisses, llegums i cereals sense **gluten** (arròs i blat de les índies). S'han de procurar evitar els productes manufacturats i els aliments precuinats ja que el **gluten** es present en un 80 % d'aquests tipus de productes. No s'han de consumir productes artesanals o a l'engròs si es desconeix l'origen dels ingredients.

L'infant celíac no necessita d'una atenció específica, tan sols d'una dieta exempta de **gluten**. Seguint aquesta dieta, el seu desenvolupament físic i d'aprenentatges no difereix al d'un altre infant.

Per a més informació

Asociación Celíaca de las Islas Baleares (ACIB)

C/ de la Rosa, 3
07003 Palma de Mallorca
Tel.: 971.49.56.82
www.celiacos.org
www.infoceliaquia.org





**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria d'Economia,
Hisenda i Innovació



borbalan.com
marketing y comunicación