



Settimana Nazionale della Celiachia

"Tutti a tavola, tutti insieme" – Un giorno speciale per un'educazione alimentare inclusiva

La Settimana Nazionale della Celiachia rappresenta un'occasione preziosa per riflettere su quanto il cibo, soprattutto a scuola, possa diventare un ponte educativo e culturale, capace di promuovere il rispetto, l'inclusione e la consapevolezza.

"Tutti a Tavola, Tutti Insieme" nasce anni fa per iniziativa di alcune realtà territoriali dell'AIC (Associazione Italiana Celiachia), che hanno voluto creare un momento simbolico ma concreto: un giorno in cui tutti i bambini e le bambine, celiaci e non, consumano lo **stesso pasto completamente senza glutine**. Un gesto semplice, ma dal valore profondo, che si è esteso negli anni a moltissime scuole italiane, diventando oggi un progetto condiviso a livello nazionale e fortemente partecipato.

L'obiettivo dell'iniziativa è chiaro e potente:

- Far sentire tutti i bambini uguali per un giorno, condividendo la tavola senza esclusioni.
- Diffondere conoscenza e cultura sulla celiachia e sull'alimentazione senza glutine.
- Educare all'accoglienza, alla cura delle diversità alimentari e all'attenzione verso l'altro.
- Sottolineare quanto sia più semplice di quanto si creda accogliere un celiaco alla propria tavola.

Nel cuore di questa proposta c'è **la refezione scolastica**, che si conferma uno spazio centrale della giornata educativa: il momento del pasto è infatti uno strumento potente di inclusione, dialogo e apprendimento. Non si tratta solo di nutrire, ma di **educare al cibo** e ai suoi significati, ai gesti, alla convivialità e alla cura. Durante la Settimana Nazionale della Celiachia, viene organizzata una **giornata con un menù completamente gluten-free**, pianificata con attenzione in collaborazione tra scuole, enti locali e aziende di ristorazione collettiva. L'obiettivo non è solo servire un pasto adatto a tutti, ma mostrare che la **cucina senza glutine non è limitante**, e può essere gustosa, colorata, varia e naturale. Molti piatti della tradizione italiana sono **già naturalmente privi di glutine** e possono essere condivisi da tutti.

Un altro aspetto educativo fondamentale dell'iniziativa riguarda i **colori del pasto**, che diventano protagonisti non solo visivi ma anche simbolici. Ogni colore corrisponde a una funzione benefica e nutrizionale:

- **Il rosso** stimola vitalità e difese immunitarie;
- **Il giallo-arancio** è sinonimo di energia e vitamina C;
- **Il verde** richiama equilibrio e benessere digestivo;
- **Il viola** favorisce la memoria e la protezione cellulare.

Proporre un pasto colorato e variegato è un modo per **educare visivamente ed emotivamente** i bambini a una dieta equilibrata e divertente, che valorizza la **biodiversità degli alimenti** e il piacere della scoperta.

Attraverso iniziative come questa, si afferma un messaggio forte: la tavola è uno spazio di **uguaglianza, cura e possibilità**. E la scuola, grazie anche al lavoro quotidiano della ristorazione scolastica, può diventare davvero il primo luogo dove si impara a **nutrire non solo il corpo, ma anche il rispetto e la solidarietà**.

SIRISTORA, da sempre attenta alla qualità e all'inclusività nella ristorazione collettiva, è orgogliosa di sostenere iniziative come "Tutti a tavola, tutti insieme", che promuovono una cultura del cibo sana, consapevole e accessibile a tutti.