PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

DIA INTERNACIONAL DELS CELÍACS

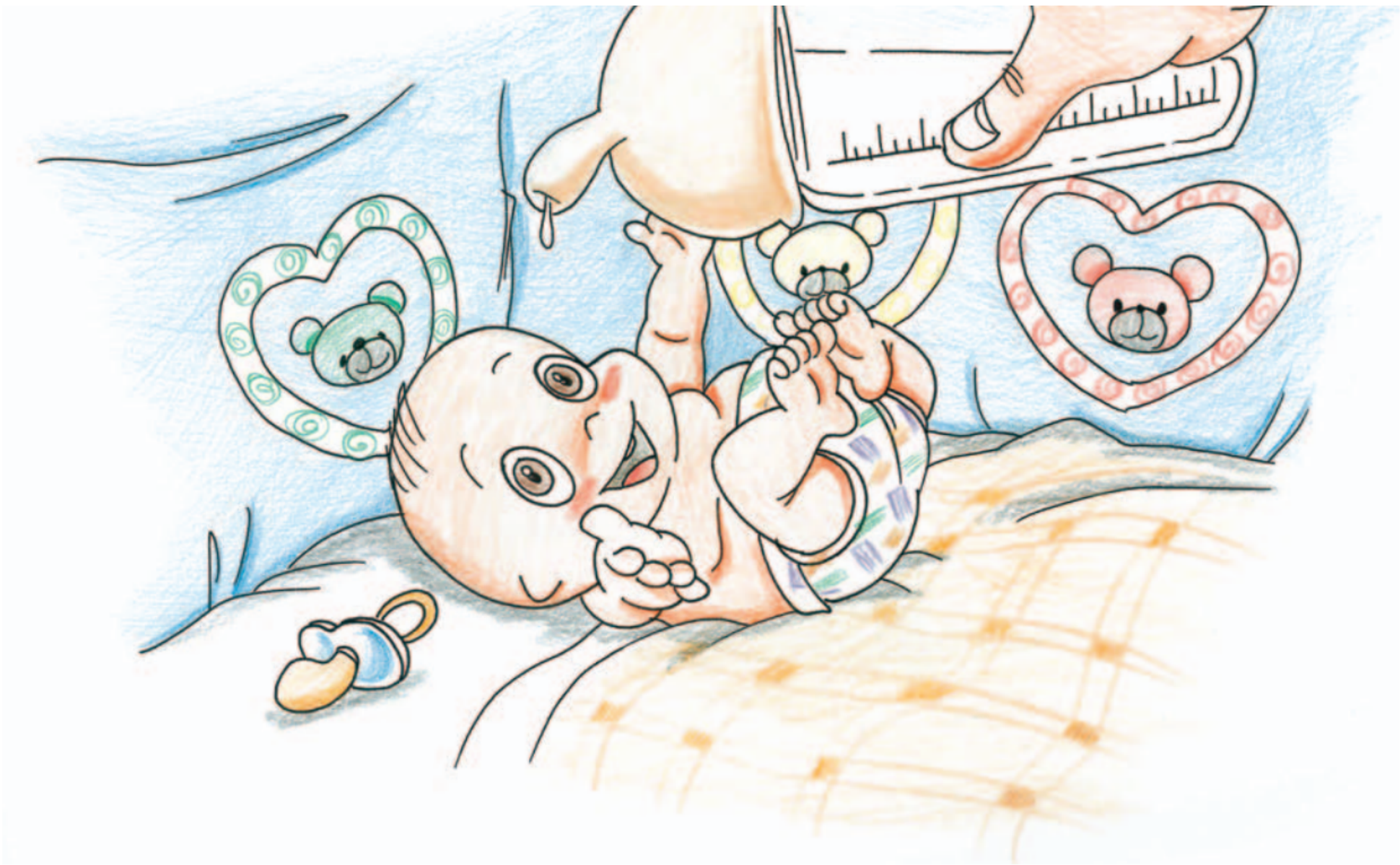
Un conte adaptat de l' Asociación de Celíacos de Castilla-La Mancha:

Pau, un nen celíac.

PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

Hola! Jo són en Pau, un nen celíac. Us vull explicar la meva història, la voleu saber?

PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS



Quan era un bebé tot anava bé, anava creixent fort i sa perquè la llet de la mare i dels biberons no tenien gluten!

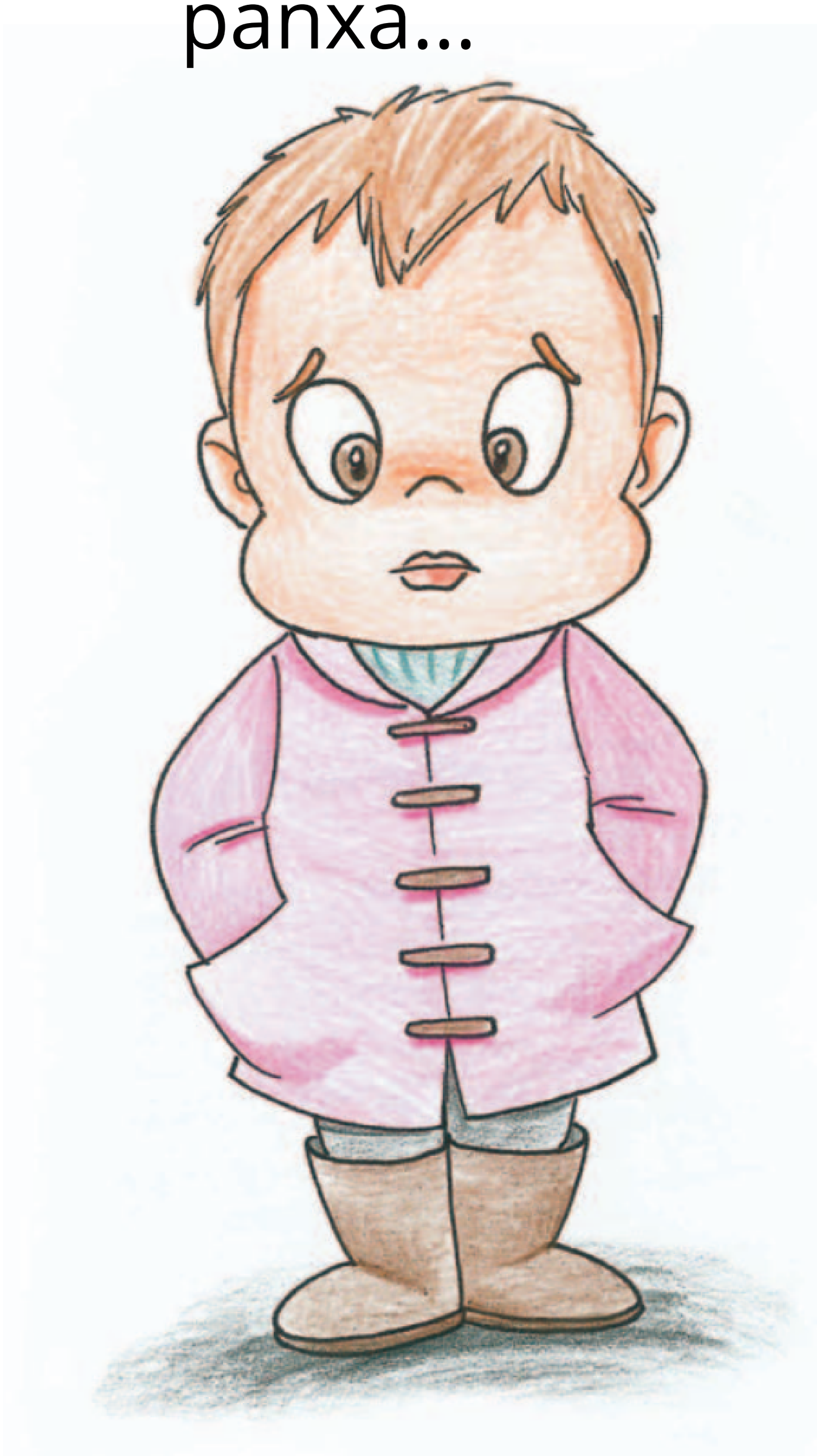
PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

Quan vaig fer els 9 mesos vaig començar a menjar aliments que tenien gluten: magdalenes, pa, galetes i m'encantaven!

PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

M'anava fent gran i cada vegada menjava més varietat d'aliments.

Però un dia vaig començar a notar-me estrany. Em feia mal la panxa...



Cada vegada estava més trist. No tenia ni ganes de jugar amb els meus amics.

Fins i tot a la meva festa d'aniversari no tenia ganes ni de menjar pastís ni de jugar.

Un dia vaig tenir una altra sorpresa: feia sempre diarrea! A més, estava molt prim i tenia la panxa inflada.

Per sort els meus pares em van portar al metge. La metgessa de seguida va pensar el què em podia passar.

Em van fer seure en una camilla i em van començar a fer proves i anàlisis.

Però això no va ser suficient: em van fer una 'biòpsia intestinal'. No us espanteu! Molesta però no em va fer mal.

PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

La metgessa va reunir totes les proves i els hi va dir als meus pares: En Pau és celíac!

PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

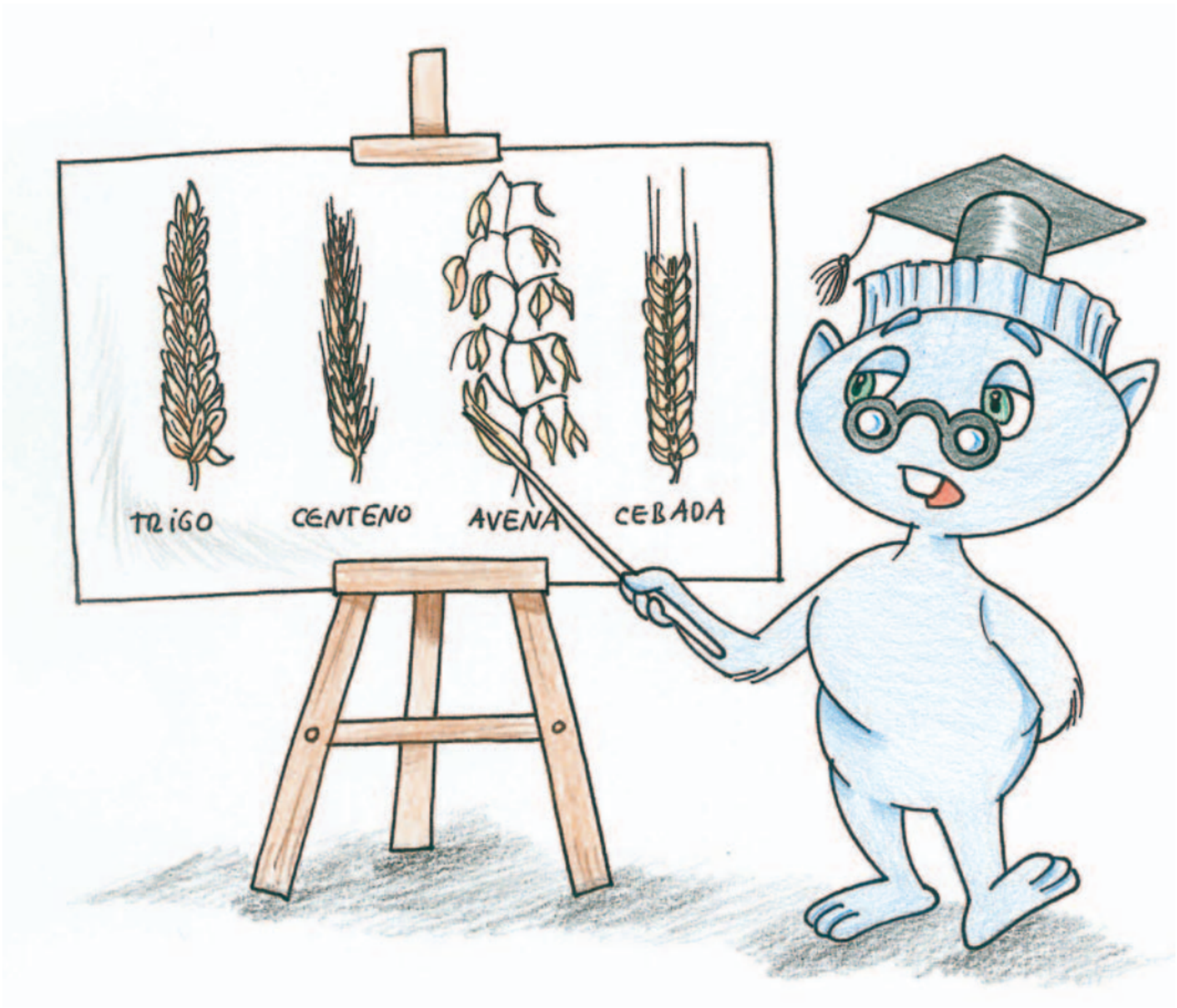
- No et preocupis Pau. Hi ha molts nens que també ho són.- Em va explicar la metgessa.

PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

Hola! Nosaltres som les vellositats intestinals que ens encarreguem de repartir els aliments a la sang perquè arribin a totes les cèl·lules del cos. Hem d'estar en bon estat per fer la nostra feina. En els nens celíacs el Gluten ens ataca!

PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

Hola! Jo sóc el Gluten. Sóc bo, però els nens celíacs no em toleren bé. Sóc una proteïna i em trobo en alguns cereals.



PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

Em trobareu en els aliments que es fabriquen amb aquests cereals: Pastissos, pastes, arrebossats...

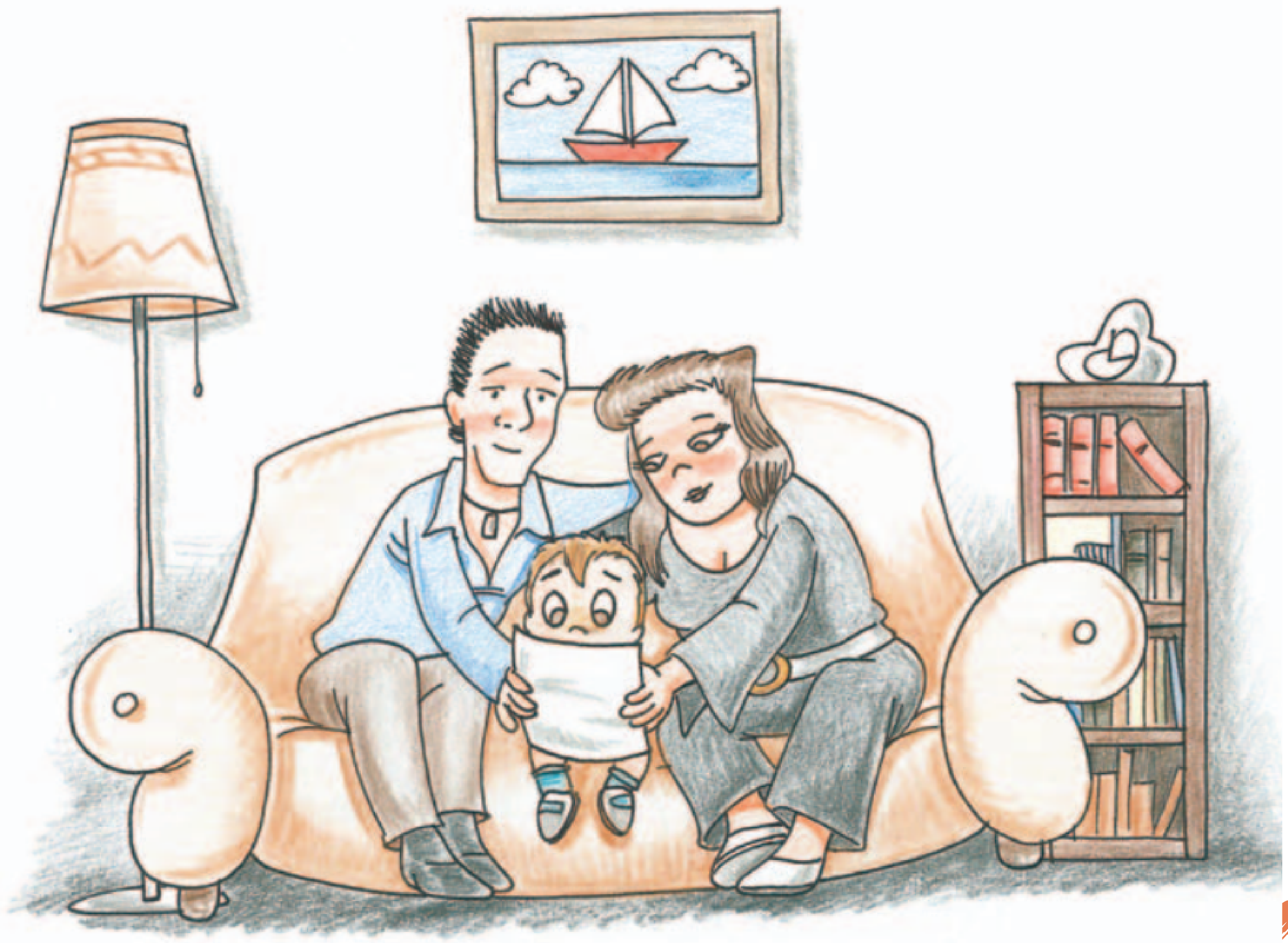
PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

Per això els nens celíacs han de vigilar no menjar segons quins aliments que tenen Gluten, ja que quan entro dins seu em torno agressiu sense voler i faig mal a les vellositats intestinals.

En Pau va entendre aleshores perquè tenia la panxa inflada i adolorida.

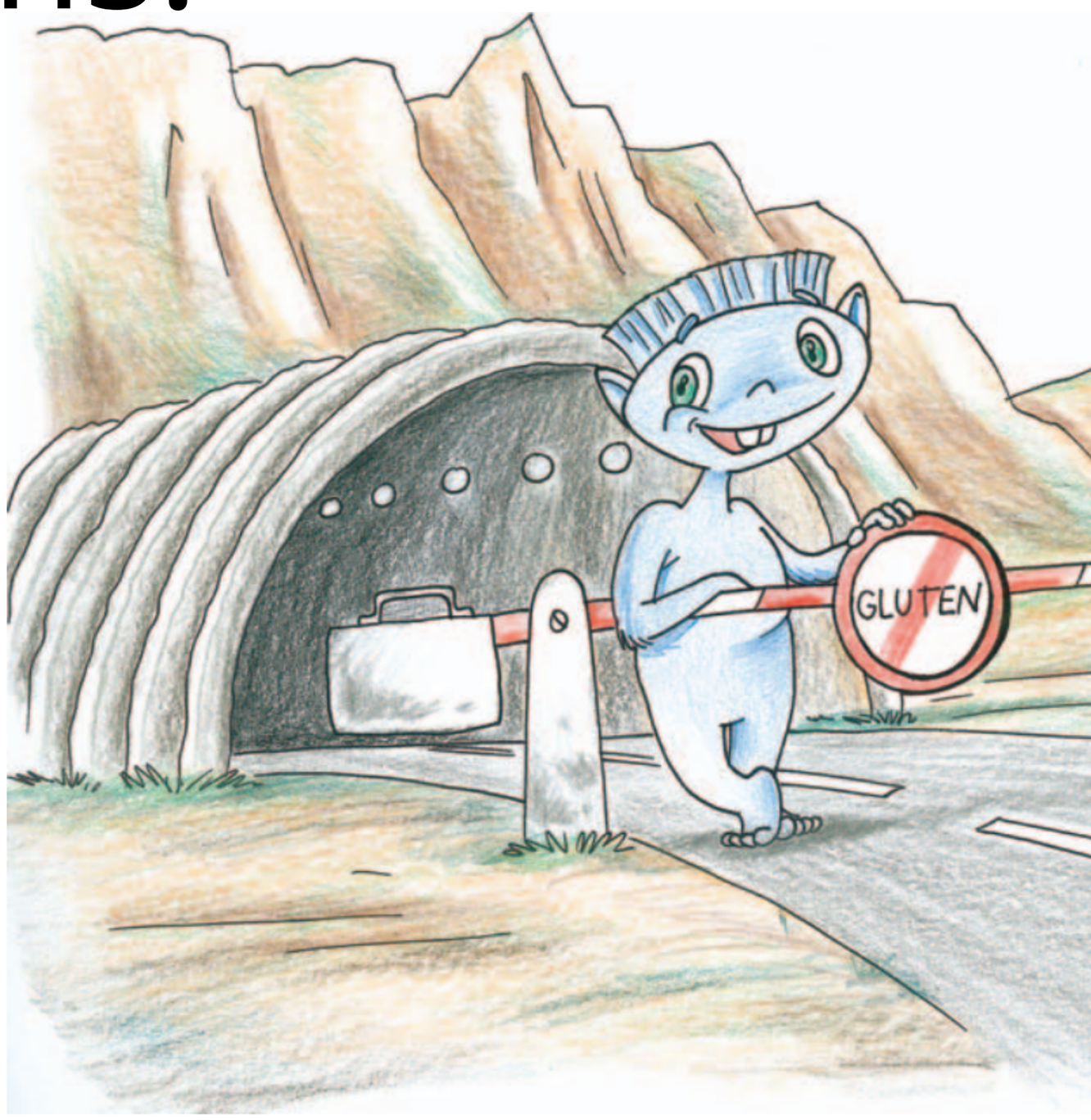
PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

En Pau va estudiar els aliments que podia menjar i els que estaven prohibits perquè tenien Gluten.



PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

Els pares del Pau van aprendre a cuinar aliments sense Gluten i estaven boníssims!



PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

En Pau ja és un nen sa: corre, juga, fa els deures i no es cansa!

PSIQUE + LOGO
CENTRE APRÈN MÉS

Només ha de ser un nen responsable i vigilar el què menja.

ETS CELÍAC O TENS ALGUN AMIC QUE HO SIGUI?

Escriu-nos i comparteix la teva història!

PSIQUE + LOGO

CENTRE APRÈN MÉS