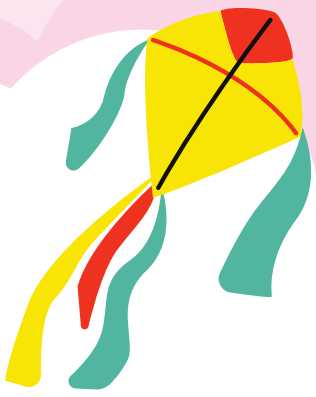


Cartilha Com atividades

Para crianças com doença celíaca

Por:
Emanoelly Victoriano
Geovanna Nascimento Beira

2024

Olá, eu me chamo Josh e tenho 5 anos,
esses são meus pais, Isabella e Gabriel

Eu sou Celíaco, assim como você!
vamos embarcar nessa aventura juntos?

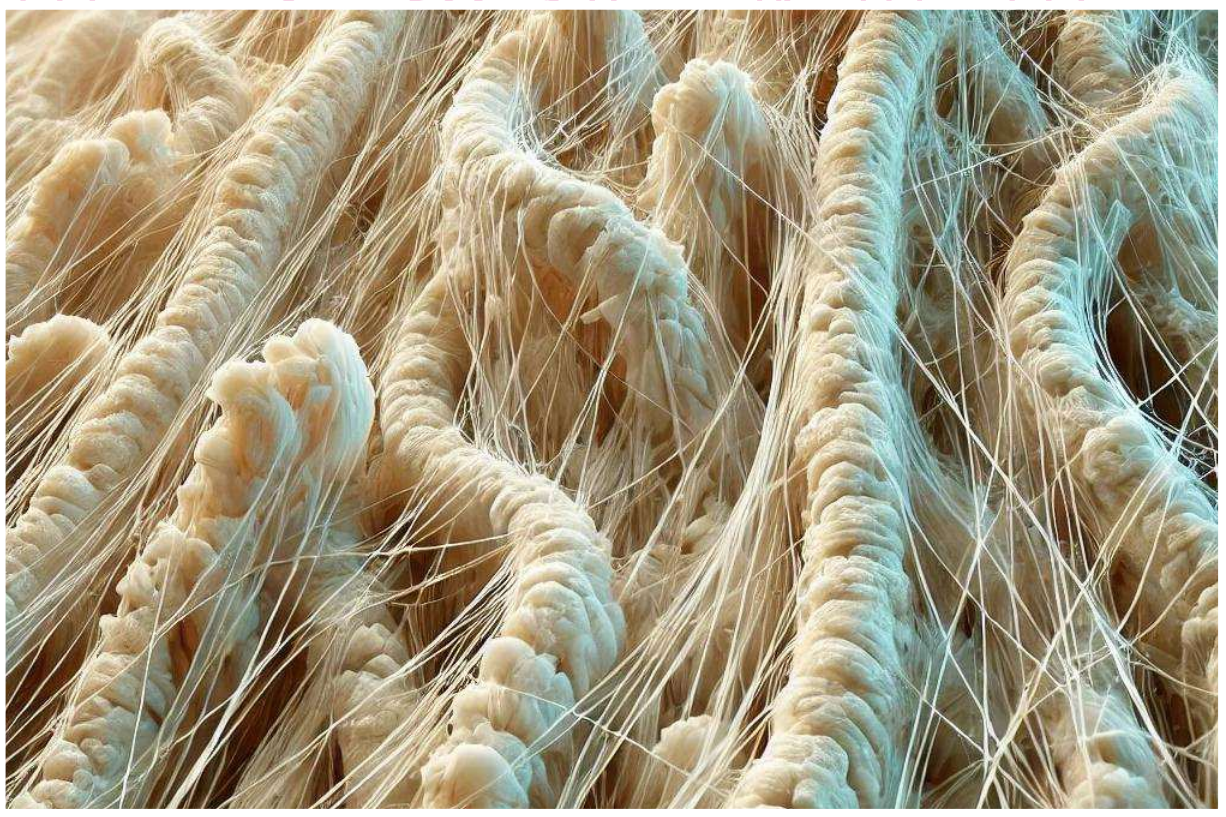
Você conhece os alimentos que nós
NÃO podemos comer??

Alimentos que são derivados de TRIGO, são alimentos que contém o GLÚTEN!

MAAAS...O QUE É O GLÚTEN??

O glúten é a proteína dos cereais e nós celíacos não podemos comer, ele machuca a nossa barriguinha.

O glúten quando chega no nosso estômago, começa a lutar com as nossas células, e fazem machucados.



essa é uma imagem do glúten visto pelo microscópio

(ele não é visível aos nossos olhos)

todo alimento que contém glúten faz mal para nós Celíacos

Eu vou te mostrar agora o que nós podemos ou não comer!

Podemos comer

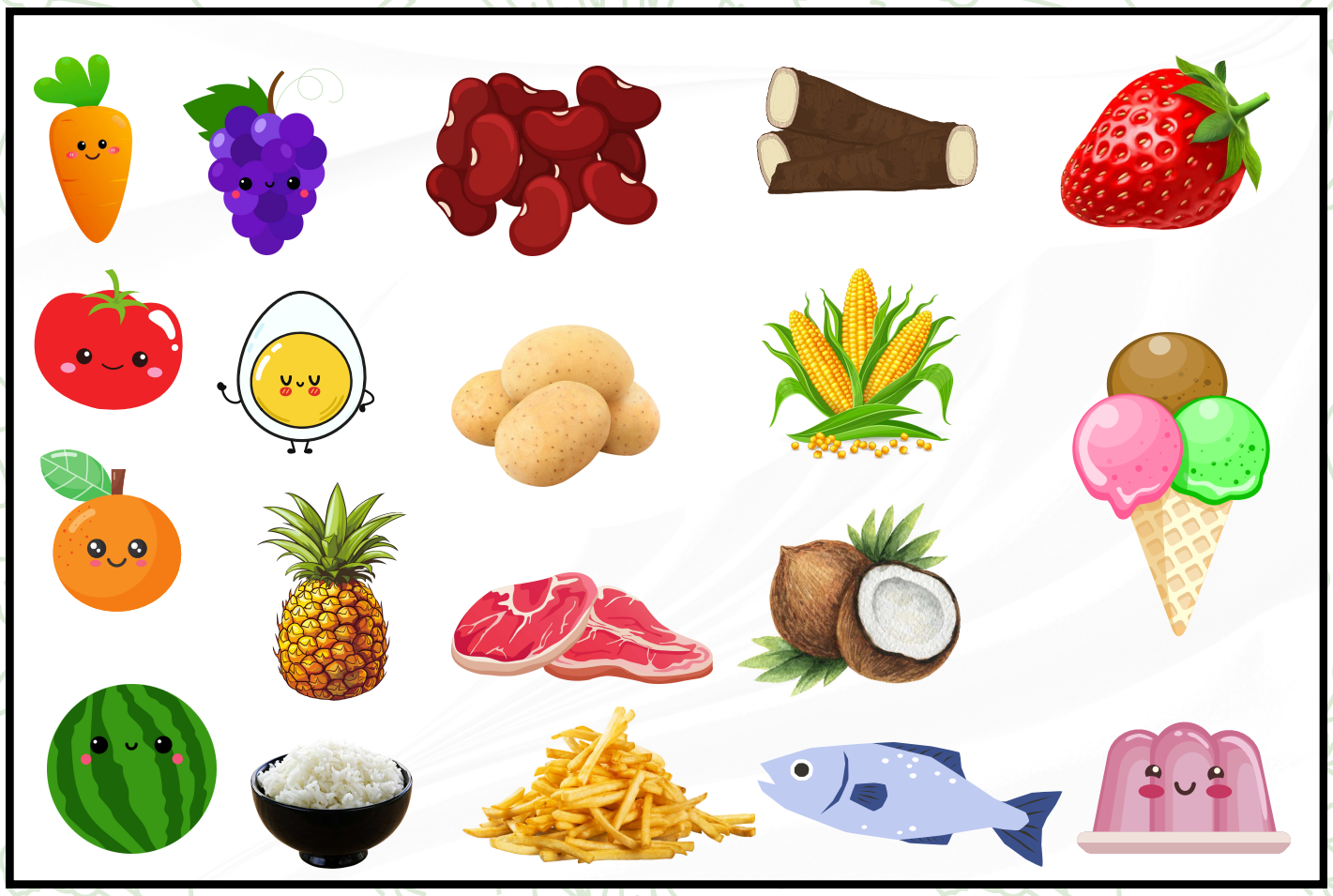
todo alimento livre de glúten

Não podemos comer

todo alimento que contém glúten

Esses são os alimentos que nós podemos ou não comer

Podemos comer



todo alimento livre de glúten

Não podemos comer

todo alimento que contém glúten

Ei! Não precisa ficar triste, você sabia que existem várias opções que nós podemos comer?

No final da cartilha preparamos uma receita maravilhosa para você e seus pais prepararem juntinhos.

Sabia que eu sempre quis ser um astronauta?

Mas...e você??

Desenhe no quadro abaixo você na sua profissão dos sonhos

VOCÊ SABIA?

Existem certos tipos de DOCES que nós podemos comer, alguns que podemos comer com moderação e alguns que são proibidos, veja:

Permitidos: Chocolate amargo, geleia de frutas sem adição de açúcar, alfarroba.

Permitidos com moderação: Gelatina, geleia de mocotó, balas, chocolate ao leite, chocolate branco, sorvetes.

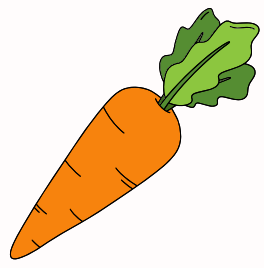
Proibidos: Bolos, tortas, docinhos de festa, chocolate contendo malte, pavê, torta alemã.

Desenhe no quadro abaixo seu doce favorito

Um celíaco pode comer ?

☐ SIM ☐ NÃO

Josh quer ir ao supermercado mas não sabe o caminho! você pode ajudá-lo?



Josh está no supermercado, leve ao carrinho os alimentos que ele pode comer

Agora que você já sabe o que um celíaco não pode comer, ajude Josh a escolher o que <u>NÃO comer</u>

M A C A R R Ã O A S D U
E M B U T I D O S A U L
U L I I E E G F T L W S
P A S T E L H H O G B A
A S V C E R V E J A O L
N A T O R T A S M D L S
Q N I D P Ã O N R I O I
U H P L C I T E H N S C
E A I E E D I I O H H H
C E Z C E N T E I O L A
A O Z L M A S S A S O I
S H A M B Ú R G U E R F

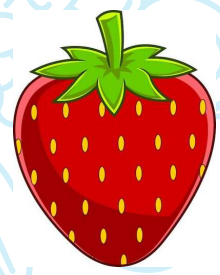
Pão - Centeio - Bolos
Massas - Macarrão - Pizza
Lasanha - Tortas - Cerveja
Salsicha - Hambúrguer
Salgadinhos - Pastel
Panquecas - Embutidos

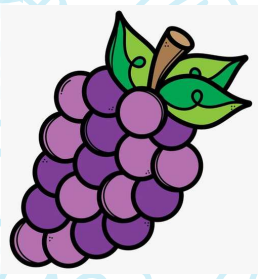
Ache agora os alimentos que Josh pode comprar no supermercado

S E A T N E L O P O P Y
T A P I O C A D E N I A
I E N O E C A U O Y N V
Q U E I J O A E A W A E
I S E O A C Ã S O M O L
T B A S A P D J A V T Ã
A H O C E E E R I R O B
S I P I S T A C H E E S
C O X V I N L L W I F U
I E P E T E P H E I D L
D L C O F T O G N M I E
T P D E Y S P L W E E H

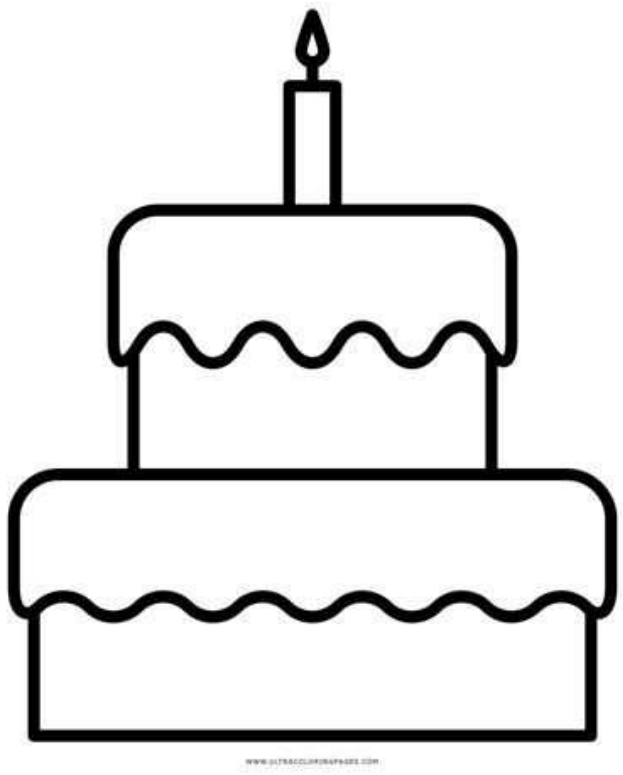
Polenta - Amaranto
Tapioca - Feijão - Peixe
Queijo - Pistache - Avelã
Cacau - Mel - Ovos

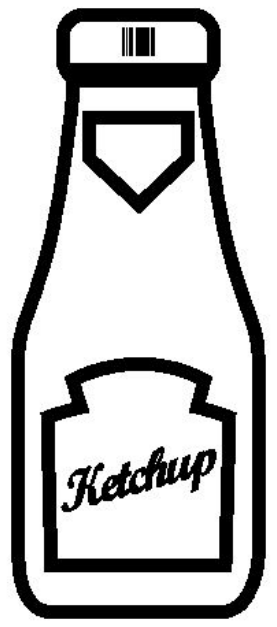
Ligue Josh aos alimentos que um Celíaco PODE COMER

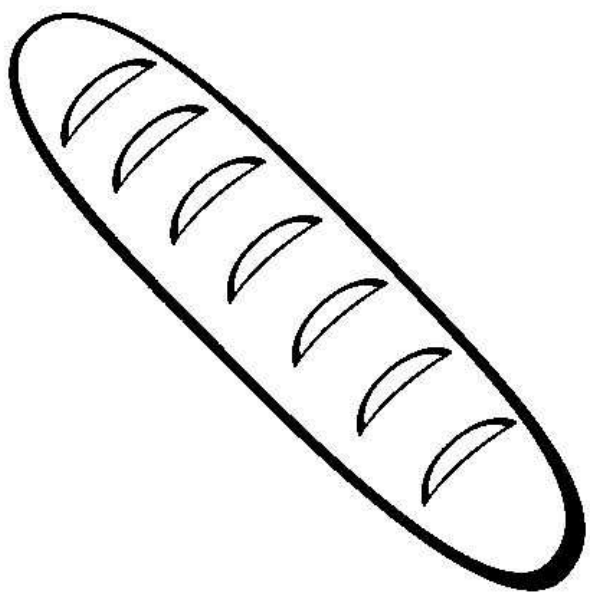


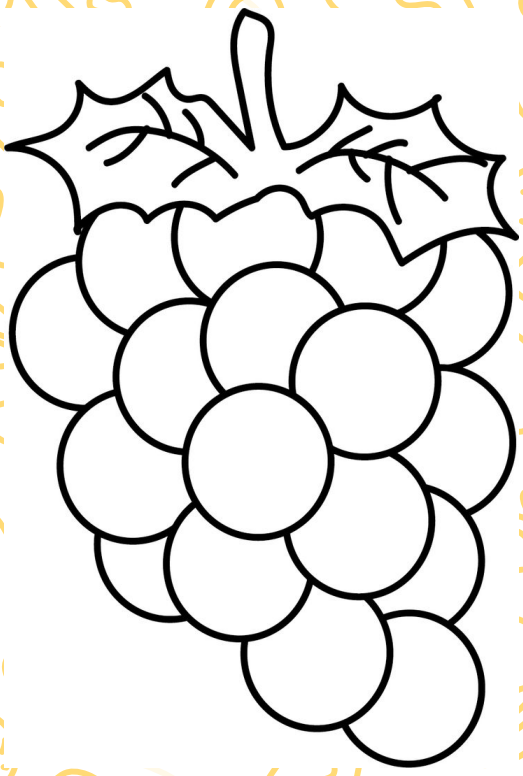


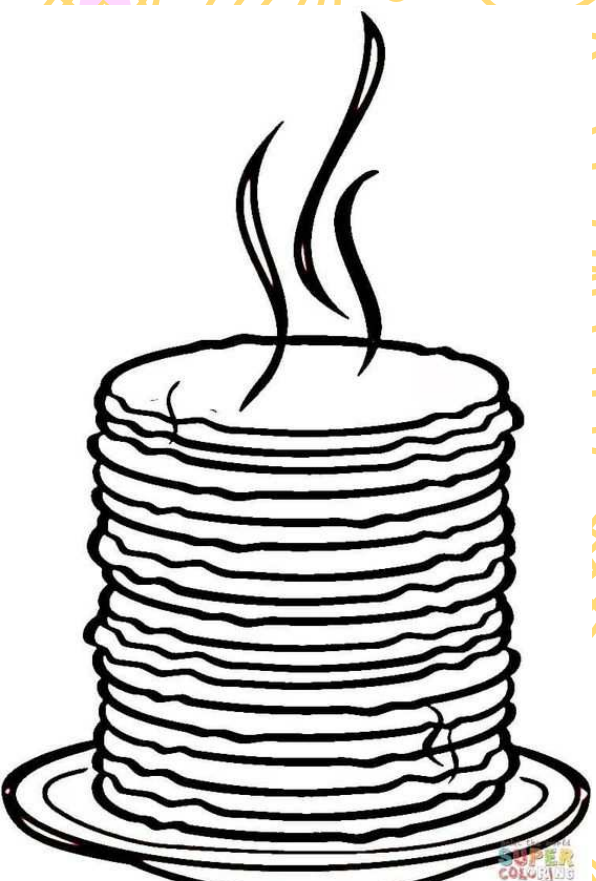
E agora para ver se você aprendeu, que tal colorir os alimentos que CONTÉM glutén ?!

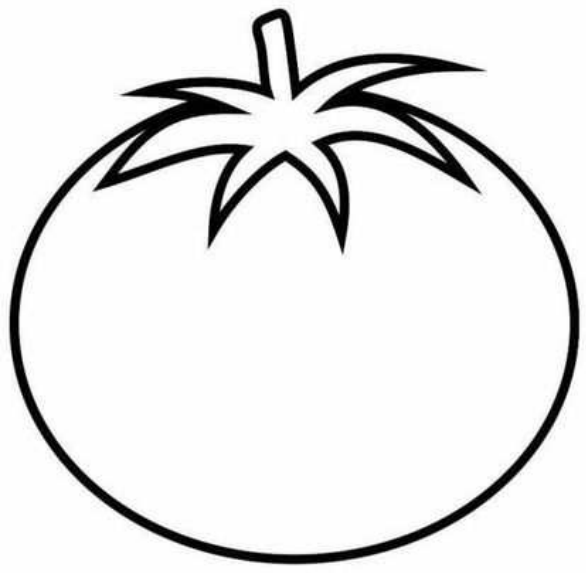












Jogo das 7 pistas

Tente descobrir de qual alimento Josh está falando

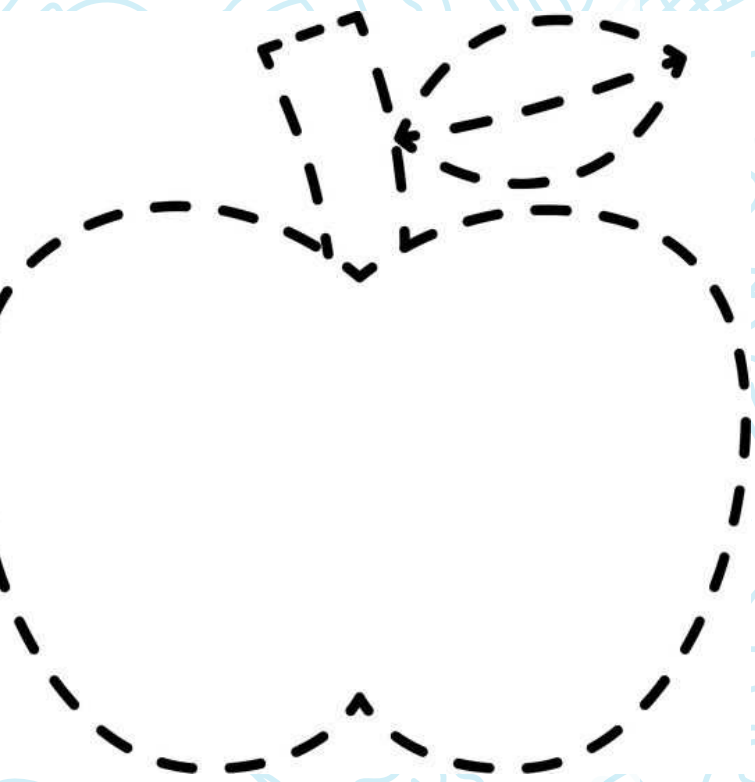
1 - Eu sou muito crocante e posso ser comida crua ou cozida
2 - Os coelhos adoram comer
3 - Eu tenho uma forma alongada e uma parte verde que parece folhas
4 - Sou boa para a visão
5 - Você pode me encontrar em saladas, sopas ou até mesmos bolos
6 - Sou usada em muitos lanches saudáveis
7- Sou laranja

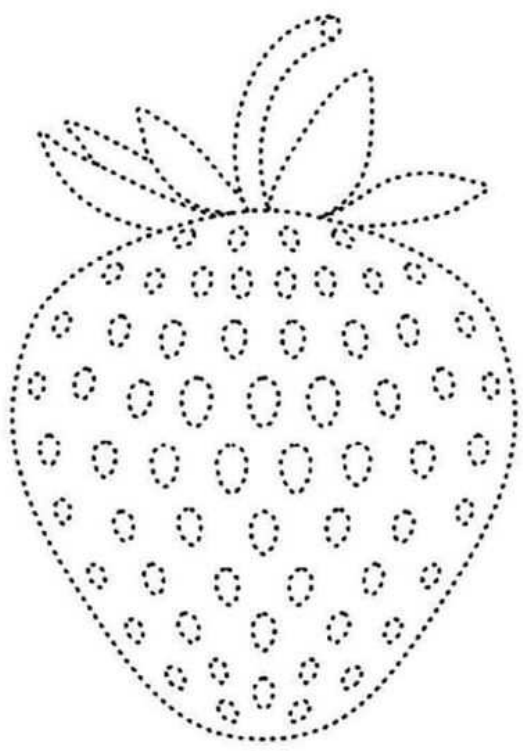
QUEM SOU EU ???

Resposta: _____

Esses alimentos estão certos? Hmmm, acho que não, retire do prato todos os alimentos que fazem mal para um Celíaco, circule-os.

Quero ver se você consegue ligar os pontos e descobrir quais alimentos os celíacos podem comer





Encontre as palavras embaralhadas

Q	N	O	U	I	A

L	M	H	O	I

Ç	Í	A	A

V	A	U

E agora que tal descobrir a receita que faremos juntos???

Tente descobrir de qual alimento estamos falando

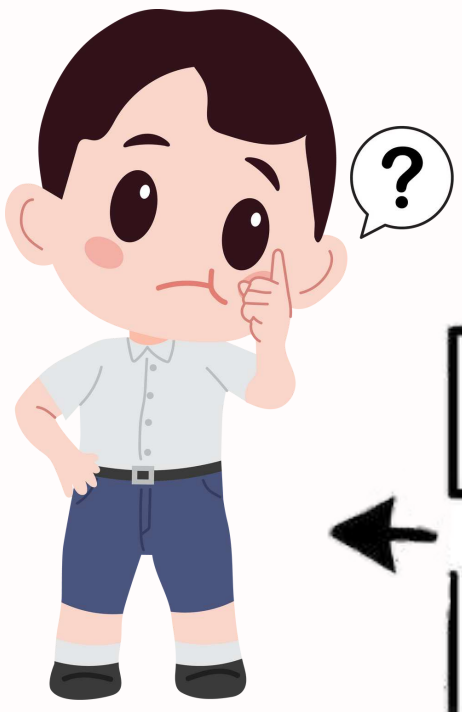
- Sou pequeno e fofinho, cabe na palma da mão.
- Minha massa é doce, mas tem um legume que me deixa laranja.
- Sou assado no forno, e fico com cheirinho gostoso pela casa.
- Posso ser enfeitado com uma cobertura cremosa e deliciosa.
- O legume que me dá cor é bom para a vista e tem uma cor vibrante.
- Minha cobertura é marrom escuro e derrete na boca.
- O legume que está na minha massa também é usado em saladas.
- As crianças e os coelhinhos gostam muito do legume que vai dentro de mim.
- Sou doce, macio e tenho pedacinhos de chocolate em cima de mim.

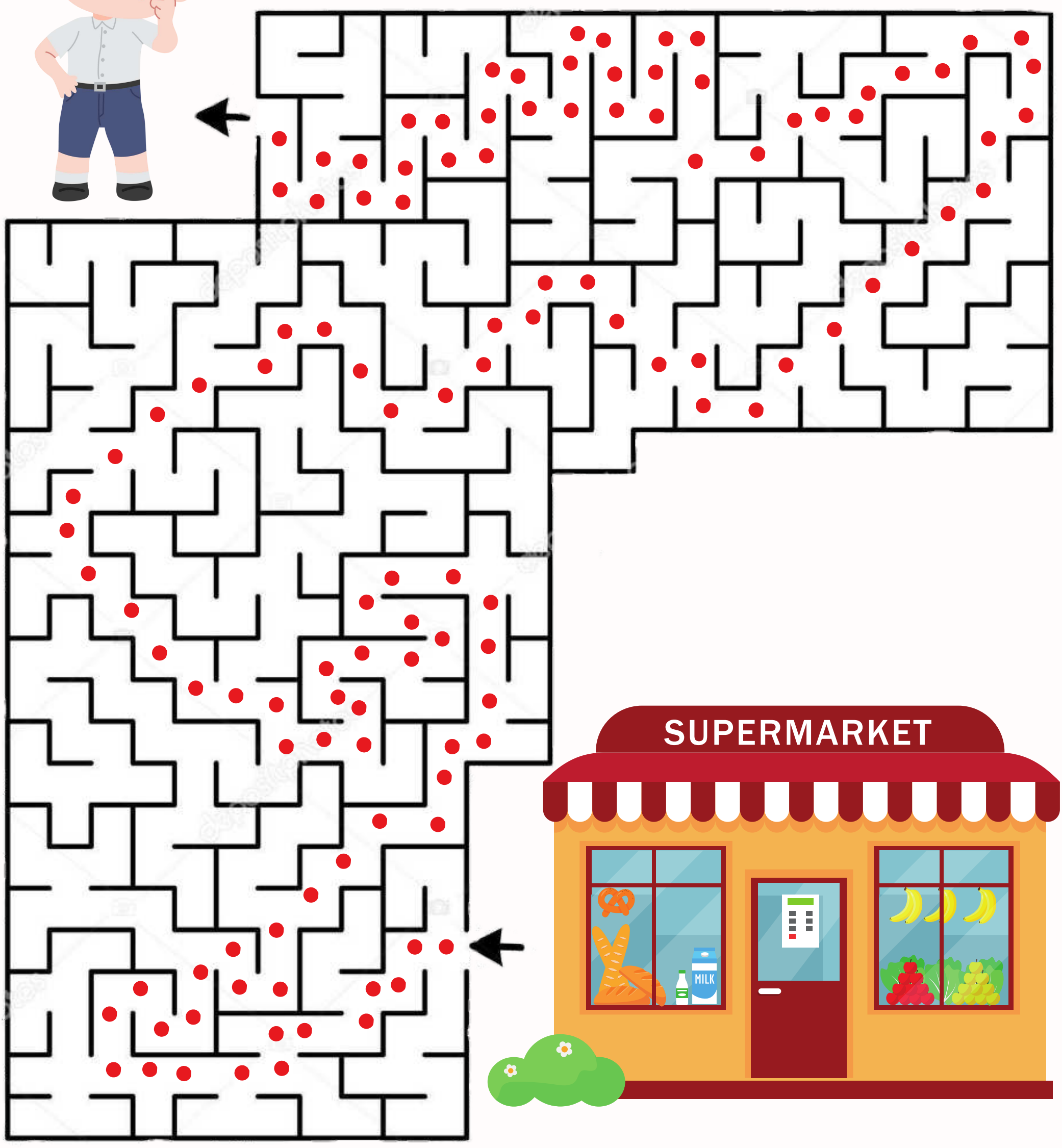
QUEM SOU EU ???

Resposta: _____

respostas
das atividades

Josh quer ir ao supermercado mas não sabe o caminho! você pode ajuda-lo?





se você colocou esses, parabéns!!

ovos, carne, cenoura, legumes, molho de tomate e sardinha

Agora que você já sabe o que um celíaco não pode comer, ajude Josh a escolher o que <u>NÃO comer</u>

M A C A R R Ã O A S D U
E M B U T I D O S A U L
U L I I E E G F T L W S
P A S T E L H H O G B A
A S V C E R V E J A O L
N A T O R T A S M D L S
Q N I D P Ã O N R I O I
U H P L C I T E H N S C
E A I E E D I I O H H H
C E Z C E N T E I O L A
A O Z L M A S S A S O I
S H A M B Ú R G U E R F

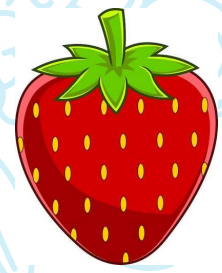
~~Pão~~ ~~Centeio~~ ~~Bolos~~
~~Massas~~ ~~Macarrão~~ ~~Pizza~~
~~Lasanha~~ ~~Tortas~~ ~~Cerveja~~
~~Salsicha~~ ~~Hambúrguer~~
~~Salgadinhos~~ ~~Pastel~~
~~Panquecas~~ ~~Embutidos~~

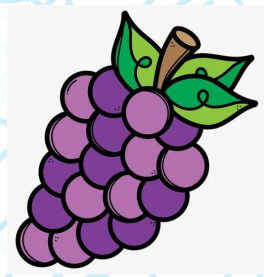
Ache agora os alimentos que Josh pode comprar no supermercado

S E A T N E L O P O P Y
T A P I O C A D E N I A
I E N O E C A U O Y N V
Q U E I J O A E A W A E
I S E O A C Ã S O M O L
T B A S A P D J A V T Ã
A H O C E E E R I R O B
S I P I S T A C H E E S
C O X V I N L L W I F U
I E P E T E P H E I D L
D L C O F T O G N M I E
T P D E Y S P L W E E H

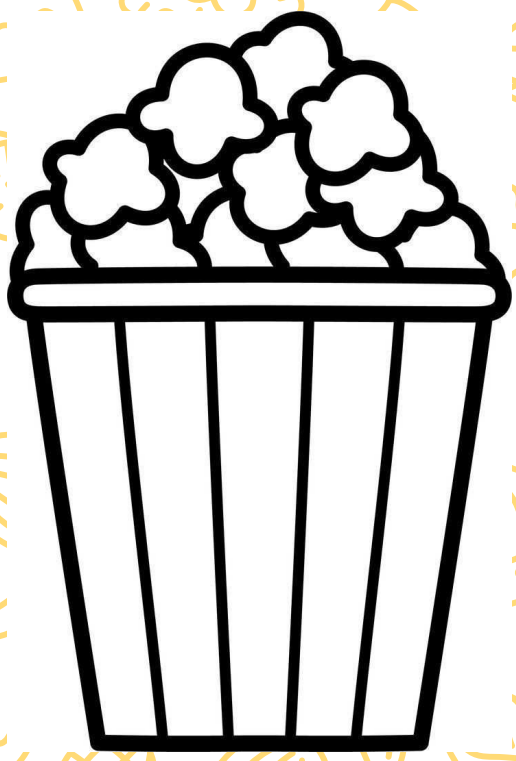
~~Polenta~~ ~~Amaranto~~
~~Tapioca~~ ~~Feijão~~ ~~Peixe~~
~~Queijo~~ ~~Pistache~~ ~~Avelã~~
~~Cacau~~ ~~Mel~~ ~~Ovos~~

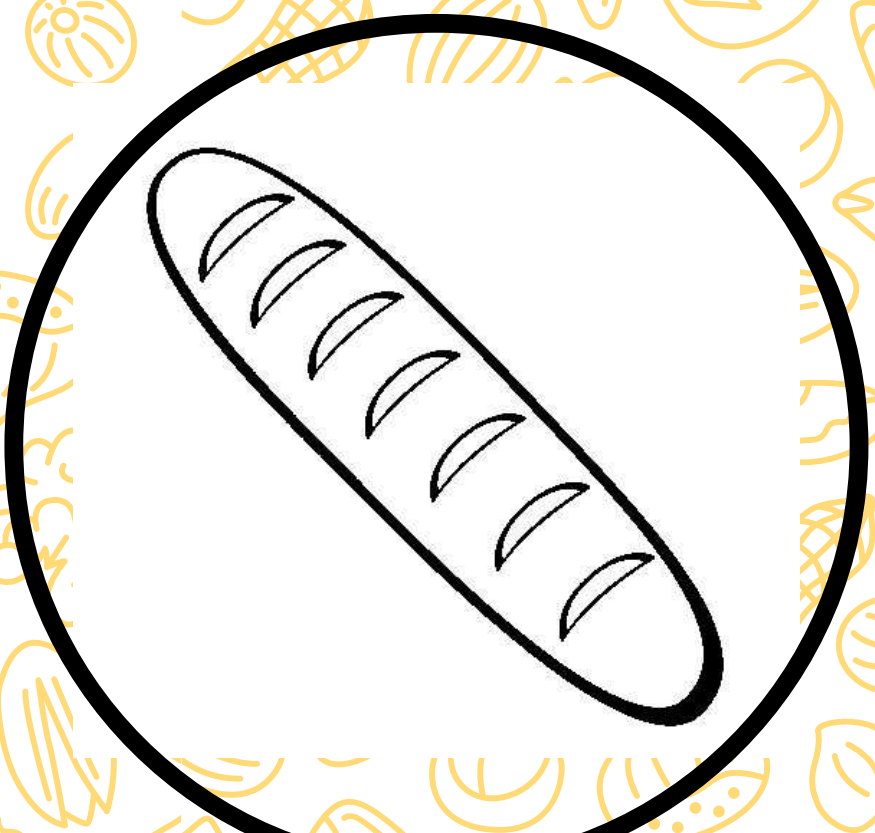
Ligue Josh aos alimentos que um Celíaco PODE COMER

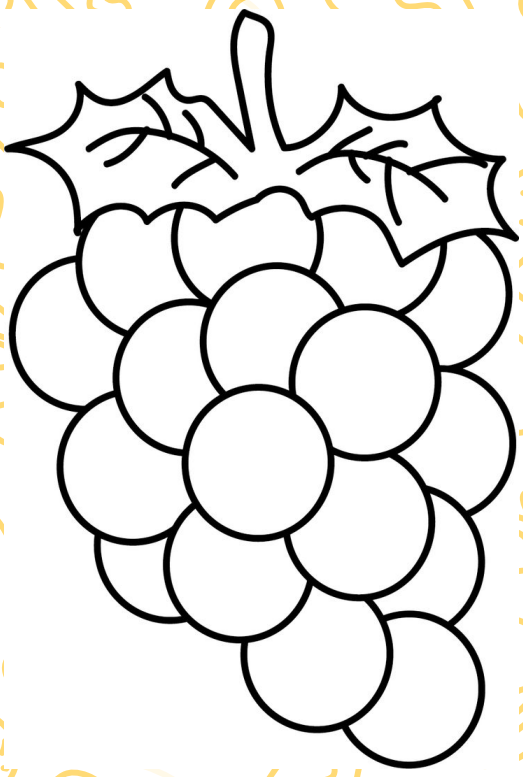


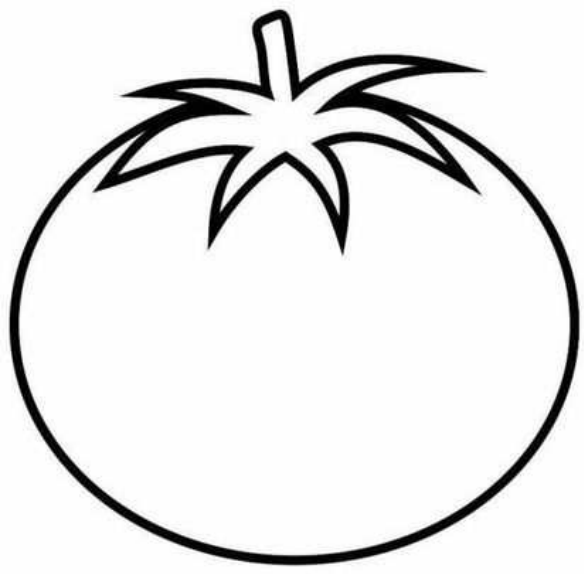


E agora para ver se você aprendeu ,que tal colorir os alimentos que CONTÉM glutén ?!









Jogo das 7 pistas

Tente descobrir de qual alimento Josh está falando

1- Eu sou muito crocante e posso ser comida crua ou cozida
2-Os coelhos adoram me comer
3-Eu tenho uma forma alongada e uma parte verde que parece folhas
4 -Sou boa para a visão
5 -Você pode me encontrar em saladas ,sopas ou até mesmos bolos
6-Sou usada em muitos lanches saudáveis
7- Sou laranja

QUEM SOU EU ???

Resposta: EU SOU A CENOURA

Esses alimentos estão certos? Hmmm, acho que não, retire do prato todos os alimentos que fazem mal para um Celíaco, circule-os.

Encontre as palavras embaralhadas

Q	N	O	U	I	A

Q	U	I	N	O	A

L	M	H	O	I

M	I	L	H	O

Ç	Í	A	A

A	Ç	A	Í

V	A	U

U	V	A

Hora da

Receita

Vamos lá?

E agora que tal descobrir a receita que faremos juntos???

Tente descobrir de qual alimento estamos falando

- Sou pequeno e fofinho, cabe na palma da mão.
- Minha massa é doce, mas tem um legume que me deixa laranja.
- Sou assado no forno, e fico com cheirinho gostoso pela casa.
- Posso ser enfeitado com uma cobertura cremosa e deliciosa.
- O legume que me dá cor é bom para a vista e tem uma cor vibrante.
- Minha cobertura é marrom escuro e derrete na boca.
- O legume que está na minha massa também é usado em saladas.
- As crianças e os coelhinhos gostam muito do legume que vai dentro de mim.
- Sou doce, macio e tenho pedacinhos de chocolate em cima de mim

QUEM SOU EU ???

Resposta: eu sou um cupcake de cenoura com cobertura

Ingredientes

- 1 e 1/2 cenoura média, cortadas, descascadas em rodelas
- 1/2 xícara(s) (chá) de óleo
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 2 colher(es) (sopa) de cacau em pó
- 5 g de essência de baunilha
- Água a gosto (até dar o ponto)

Modo de Preparo

Massa

1: Descascar as cenouras e picar elas até ficarem bem cortadinhas.

2: Bater as cenouras, o óleo, o açúcar e os ovos no liquidificador.

3:Peneirar a farinha de arroz e o sal em uma tigela.

4: Despejar a mistura do liquidificador na tigela e mexer até formar uma massa lisa e uniforme.

5: Acrescentar o fermento em pó e misturar delicadamente.

6: Colocar a massa nas forminhas de cupcake e levar ao forno para assar por aproximadamente 35 a 40 minutos.

Modo de Preparo

Cobertura

1 :Colocar em um recipiente o açúcar de confeiteiro, o cacau em pó, a essência de baunilha e a água.

2 : Misturar tudo muito bem até ficar homogêneo .

3 : Despejar a cobertura sobre os bolinhos já assados.

4 : Agora é só curtir e se lambuzar, mas com moderação heinn!!

ATENÇÃO: A COBERTURA NÃO VAI AO FOGO

cartilha Com atividades

Para crianças com doença celíaca

Este conteúdo foi desenvolvido para crianças que se encontram na condição da doença celíaca, como material de apoio para os pais e responsáveis, indicado para crianças maiores de 3 anos.

Retrata a história do personagem Josh e seus pais (Isabella e Gabriel), ele tem apenas 5 anos de idade e já foi diagnosticado com essa enfermidade e quer ajudar você e sua família através desse material de apoio, que incluí atividades lúdicas e adaptadas para a faixa etária .

A doença celíaca NÃO É UMA ALERGIA ALIMENTAR, mas sim uma condição autoimune, o que significa que o sistema imunológico do corpo ataca erroneamente seus próprios tecidos. Quando uma pessoa com doença celíaca ingere glúten, isso desencadeia uma resposta imune que causa inflamação e danifica as vilosidades do intestino delgado. Essas vilosidades são essenciais para a absorção de nutrientes, e sua destruição pode levar a deficiências nutricionais graves.

Estudos mostram que, se um membro da família tem a doença, há uma chance de 1 em 10 de outros membros da família também serem afetados. Isso levou ao desenvolvimento de testes genéticos que podem ajudar a identificar pessoas em risco, permitindo uma vigilância mais próxima e um diagnóstico mais precoce.