



INSTRUCCIONS DEL CONTE NARRAT
“EL MANELIC SEMPRE TÉ GANA”

2023

Instruccions

Objectiu de l'activitat: Informar i sensibilitzar als infants sobre la malaltia celíaca i fer-los participar del conte narrat.

Normes de l'activitat:

1. Imprimir el text del conte per narrar per part del professorat o monitoratge
2. Projectar en una pantalla el pdf amb les imatges del conte.
3. La persona que expliqui el conte anirà passant d'imatge a mida que la narració vagi avançant.
4. Adjuntem àudio d'exemple de la narració. Cal fer participar als infants, animant-los a que repeteixin l'exclamació del Manelic: "Tinc gana".
5. Un cop finalitzat el conte, es pot dur a terme l'activitat adjunta a la història per reafirmar els coneixements sobre celiaquia que han adquirit els infants amb la narració.
6. Finalment es reparteix el dibuix per acolorir a tots els infants.

MATERIAL ADJUNT:

. Conte "El Manelic sempre té gana" + àudio d'exemple

. Activitat adjunta al conte:

Pdf Activitat

Il·lustració per acolorir

El Manelic sempre té gana

Il·lustració Masia catalana

Com bé indica el nom, a Can menja bé s'hi menjava d'allò més bé. Era una masia de tradició culinària, en Manelic era el net de la família propietària del restaurant i sempre tenia gana!

Il·lustració del Manelic amb el seu avi i la seva mare

El cas és que tot i tenir molta gana, al Manelic sovint el menjar no se li posava bé, se li inflava la panxa, li feia mal, tenia vòmits o es trobava molt cansat, i a Can menja bé allò no podia ser.

Mentre esperaven el dia de visita amb el metge, els xefs de la família, el seu avi i la seva mare, van començar a apuntar aquells aliments que se li posaven malament al Manelic.

Il·lustració d'una poma

“TINC GANA!” deia el Manelic, i li donaven una poma. En gaudia i se la menjava de gust. Tota la fruita se li posava bé, plàtans, pinya, síndria, mandarines, meló...

Il·lustració d'un plat de macarrons

“TINC GANA!” deia un altre dia, i li donaven uns macarrons a la bolonyesa, el plat estrella del menú infantil de Can menja bé, però li provocava mal de panxa.

Il·lustració d'un plat de patata i mongeta tendra

Al dia següent el Manelic tornava a dir (*incitar als infants a que ho diguin ells*) “TINC GANA!”

I li donaven patata i mongeta tendra. En general sempre se li posava bé però hi havia dies que no sabien perquè, no era així, i estava molt cansat.

Il·lustració d'un entrepà amb embotit

A l'hora de berenar tornava a dir (*incitar a que ho diguin els infants*) “TINC GANA!”

I li donaven un entrepà d'embotit que se li posava molt malament. No sabien si era el pa o era l'embotit. Semblava que el pernil li posava bé però depèn de quin fuet o llonganissa no.

El pa sempre li provocava vòmits, fins hi tot el de la pizza!

Il·lustració plat d'amanida

Quan el Manelic per dinar deia (*incitar als infants a que ho diguin*) “TINC GANA!”, l'amanida sempre era una aposta segura. Enciam, tomàquet, pastanagues, olives, blat de moro...tot se li posava bé.

Il·lustració d'un pastís, xocolata desfeta i dolços

I les festes i aniversaris? Ai els dies de festivitat...pastissos, croissants, magdalenes i xocolata desfeta...ja s'ho menjava ja, perquè sempre deia (*incitar a que ho diguin els infants*) "TINC GANA!", però acabava amb mareig i la panxa inflada.

Il·lustració cos intestí prim bàsic i espiga

Finalment van anar a cal metge, i l'avi i la mare del Manelic li van explicar el que havien observat, el metge li va fer unes proves i va descobrir que el Manelic tenia celiaquia, no podia menjar gluten!

El gluten és un ingredient molt molt molt petit que a vegades porta el menjar i que quan arriba a la panxa d'una persona celíaca, li fa molt mal, com era el cas del Manelic.

Va ser llavors que van entendre perquè hi havia aliments que se li posaven bé i d'altres que no.

Il·lustració aliments amb gluten i aliments que no contenen gluten

Hi ha aliments que, per naturalesa, no contenen gluten, la fruita, la verdura, la carn, el peix, l'arròs, els ous...i n'hi ha molts d'altres que sí que contenen gluten, el pa, els productes de pastisseria, la pasta, la pizza...

Il·lustració d'un ganivet tallant el pa amb gluten i al costat la patata i mongeta esperant a ser tallada

Però ... què passava els dies que se li posava malament la patata i la mongeta tendra? Doncs que no havien tingut en compte que amb el ganivet que tallaven el pa amb gluten pels clients del restaurant, havien tallat les patates i la mongeta tendra pel Manelic sense haver-lo netejat. Les patates i les mongetes s'havien embrutat de gluten.

Il·lustració etiqueta "Sense gluten"

D'altra banda, van buscar alternatives per a tots aquells aliments que contenen gluten, com el pa, la pasta, els pastissos, els embotits...van aprendre a mirar bé que tot tingués l'etiqueta "Sense gluten".

El gluten, aquest element petit que fa mal a les persones celíaques ve del blat i altres cereals, per això, per indicar els aliments que no contenen gluten, està representat amb una espiga de blat i una barra vermella. Si veieu aquest símbol és que l'aliment no té gluten i es segur per a celíacs.

Il·lustració de la Masia amb el Manelic, el seu avi i la seva mare amb l'adhesiu d'establiment acreditat.

A Can menja bé ara tothom hi pot menjar bé de veritat perquè saben quins aliments no contenen gluten i tenen en compte com han de cuinar per a persones celíaques, com netejar bé els estris o rentar-se les mans després d'haver manipulat menjar amb gluten, entre d'altres mesures.

L'Associació Celíacs de Catalunya els va ajudar i a dia d'avui són un dels restaurants acreditats segurs per als nens i nenes celíacs. A més al menjador de l'escola també han après a cuinar pel Manelic i tots els seus companys i companyes de classe tenen molta cura!

Ara la família del Manelic ja sap què donar-li de menjar i que no li faci mal quan torni a dir *(incitar als infants a dir-ho)* "TINC GANA".

ACTIVITAT

Després d'haver sentit el conte, quins aliments diríeu que contenen gluten i quins no?

Pdf amb imatges dels aliments dels que s'ha parlat al conte. Primer l'aliment sol, com s'ha mostrat en el conte, els nens i nenes diuen la seva i després es rebel·la la resposta, l'aliment amb una espiga i al costat una creu vermella (mostrant que conté gluten) o una espiga barrada i un vist verd al costat (mostrant que no conté gluten per naturalesa).

Llista:

Poma – no gluten

Plat de macarrons – amb gluten

Mongeta tendra i patata – no gluten

Entrepà amb embotit – amb gluten

Amanida – no gluten

Pastís envoltat de croissants, magdalena i xocolata desfeta amb melindros – amb gluten

Per grups ho han d'endevinar, sumant un punt cada vegada.

Explicar que tot el menjar té la seva alternativa sense gluten.

Els entrepans, les magdalenes, la xocolata desfeta, els brioixos i els caramels també estan bons sense gluten. Les festes a Cal Manelic són lliures de gluten i en pot menjar tothom.

Dibuix per pintar del Manelic a la seva festa d'aniversari.



www.celiacscatalunya.org