



5 Dicas para Empoderamento de Crianças sem glúten

Katie Chalmers

23 de maio de 2012

Tradução e adaptação: Raquel Benati / ACELBRA-RJ

Se seus filhos já aprenderam as noções básicas sobre como viverem livres de glúten, então o qual é o próximo passo? **Katie Chalmers**, autora de *"Mãe, que é doença celíaca?"* e fundadora do *"G-Free Kid"*, tem ideias para ajudar seus pequenos a tornarem-se orgulhosos e confiantes campeões sem glúten.

Como pais, a melhor coisa que podemos proporcionar aos nossos filhos celíacos é uma atitude positiva quando se trata de ser livre de glúten - desde o início. Assim que essa atitude otimista está no lugar, a próxima coisa a ajudá-los a cultivar é um senso nascente de independência. Como nossos filhos crescendo, podemos ajudá-los e capacitá-los para começarem a tomar a liderança. Aqui estão 5 dicas que ajudaram a minhas filhas gêmeas (uma com doença celíaca e uma com sensibilidade ao glúten não-celíaca) a começar a serem defensoras "gluten free":

1. Ajude-os a defender sua própria causa.

Mostre-lhes algumas maneiras em que eles podem ajudar a espalhar a palavra e aumentar a consciência da doença celíaca. Ajude-os a começar uma equipe para organizar algum evento de divulgação da DC (caminhadas, encontros, piqueniques, reunião na escola, etc.).

2. Alimente a sua criatividade.

Faça seu filho celíaco se sentir um campeão ajudando-o a criar uma fantasia de "Super celíaco" ou "Garota Gluten-Free". Se seu filho ainda é pequeno o suficiente para curtir vestir-se e fazer o "jogo do faz de conta", deixe que ele se produza com uma capa, use pulseiras especiais, varinhas mágicas e invente uma forma divertida de fazer o glúten desaparecer ("zap glúten") ou o que ele quiser jogar.

Se seu filho tem idade suficiente, deixe-o ter seu próprio programa de culinária. Peça-lhe que vista um avental e um chapéu de chef e faça demonstração de uma receita sem glúten enquanto você filma. Esta prática o ajudará a falar bem em público e irá ajudá-lo a organizar



seus pensamentos, seguir receitas, ler em voz alta e usar um bom contato visual. Peça-lhe para praticar o que ele pretende dizer e fazer no vídeo, até que esteja confortável o suficiente para você começar a gravação. Poste o vídeo no YouTube para incentivá-lo a fazer um vídeo "real", que o mundo inteiro pode assistir e aprender.

Seu filho gosta mais de ouvir música do que cozinhar? Juntos, criem algumas letras novas para uma melodia familiar - tudo sobre ser livre de glúten. Coloque-o para gravar a música, e envie para amigos e familiares.

Ser livre de glúten se torna natural e divertido quando você traz todos esses tipos de jogos criativos para a vida de seus filhos.

3. Ensine-os a ler os rótulos.

Ajude os pequenos a identificar as palavras "Não contém glúten" nos rótulos e identificar quais são os produtos que contém glúten.

4. Deixe-os falar por si mesmos.

Crianças de todas as idades podem aprender a falar por si mesmos em diferentes graus. Crianças e jovens podem aprender a perguntar: "Isto é sem glúten?" ou "Isto é seguro para eu comer?". Em um restaurante deixe seu filho assumir o diálogo e informar aos garçons e gerentes que a comida precisa ser livre de glúten. Mesmo que você esteja pensando em discutir detalhes com o garçom, gerente ou chef (que eu aconselho, a fim de evitar a contaminação cruzada), é importante para o seu filho adquirir o hábito de sempre fazer as pessoas saberem que ele ou ela precisa comer sem glúten.

Se seu filho tem idade suficiente, teste-o para ver se ele pode nomear corretamente as opções sem glúten nos menus de restaurantes. Ensine porque ele não pode comer certas coisas, como batatas fritas, que são fritas em fritadeiras compartilhados com glúten que contêm alimentos como frango empanado à milanesa. Deixe-o perguntar se há uma fritadeira separada ou não. Quanto mais velha a criança fica, mais ela precisa ter esses hábitos já estabelecidos. Quanto mais ela praticar, mais confortável vai ficar com o diálogo necessário. Seu filho vai se sentir orgulhoso ao aprender essas lições ao longo da vida social.

5. Deixe-os tornarem-se "normais".



ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL
SEÇÃO RIO DE JANEIRO
ACELBRA-RJ

Encontre outras famílias celíacas que vivem perto de você. Junte-se a elas. Deixe as crianças se conhecerem uns aos outros e brinquem juntas regularmente, o que também pode significar “comer juntos - sem glúten”. Envolve-se com um grupo de apoio para crianças celíacas e participe das atividades. Se você não conseguir encontrar um grupo assim, seja herói do seu filho, iniciando um Grupo e fazendo isso acontecer.

Por fim, preencha sua estante com livros infantis sobre ser livre de glúten. Se o seu filho adora dinossauros ou princesas, conte quantos livros ele ou ela tem sobre eles. Por outro lado, quantos livros seu filho tem sobre ser livre de glúten - algo que seu filho vai ser para a vida toda? À medida que leia os livros, ele vai ter orgulho em saber que ele é "apenas como" os personagens principais, que irão ajudá-lo a sentir-se compreendido e apreciado. E considere todas as pessoas que seu filho pode partilhar os seus livros: professores, colegas, amigos, parentes, etc. Que melhor maneira de ajudar a espalhar a consciência celíaca do que essa de empréstimo dos livros? Não fica mais fácil para as crianças?

Se esses livros ainda não são fáceis de encontrar ou não estão à venda, imprima os que estejam disponíveis na internet ou crie com seu filhos os seus próprios livros sobre a ser livre de glúten.

Essas dicas de capacitação levarão nossas crianças longe, ensinando-lhes conhecimento e habilidade social que irão beneficiá-las para a vida. A coisa maravilhosa é que a consciência da doença celíaca e sensibilidade ao glúten não-celíaca está crescendo rapidamente, o que em si é muito estimulante para todos nós!

Fonte: <http://celiaccentral.wordpress.com/2012/05/23/5-tips-to-empower-gluten-free-kids/>