



# APRENDER É DIVERTIDO GLÚTEN SEM MISTÉRIOS

# GRÃO A GRÃO APRENDEMOS TUDO SOBRE O GLÚTEN

O glúten é um conjunto de proteínas que se encontram no interior das sementes de três cereais: o trigo, o centeio e a cevada, assim como todas as suas variantes e derivados (espelta, malte, amidos, aditivos, etc.).

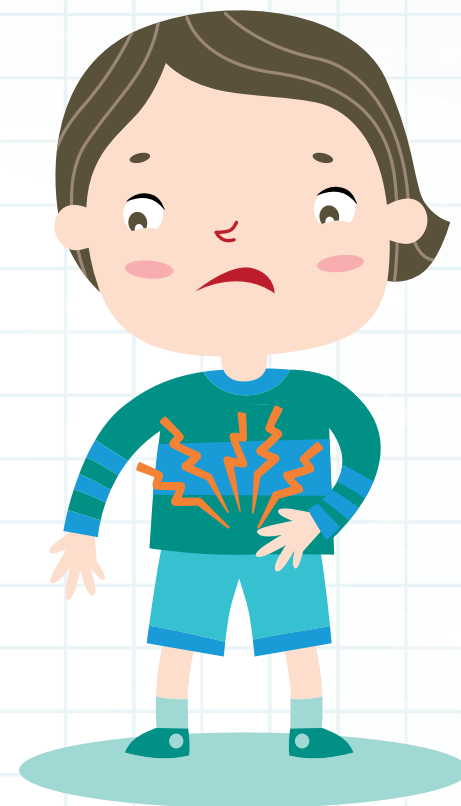
É o glúten que confere superpoderes ao pão, massas, bolachas, bolos, e outros alimentos feitos com estes cereais, permitindo que cresçam e estiquem sem se partirem.

As crianças (e adultos) com doença celíaca não podem comer nada que tenha o glúten, nem uma migalha! Porque se comerem, as suas barrigas vão ficar muito inchadas, com dor, e fazem barulhos estranhos, entre outras coisas chatas. Mas às vezes, comer glúten também faz doer a cabeça ou dá muito cansaço, que nem apetece ir para a rua brincar.

Por sorte, há muitos e saborosos alimentos sem glúten como as frutas, legumes, batata, arroz, carne, peixe e ovos, leites e derivados, e outros que são feitos sem o glúten, como o pão e madalenas, e que podem comer à vontade.

Felizmente os rótulos dos produtos têm toda a informação de que precisamos para saber se os produtos contêm substâncias que podem fazer mal, caso tenhamos doença celíaca ou alguma intolerância ou alergia.

Nas próximas páginas vamos ajudar-te a perceber melhor este assunto.

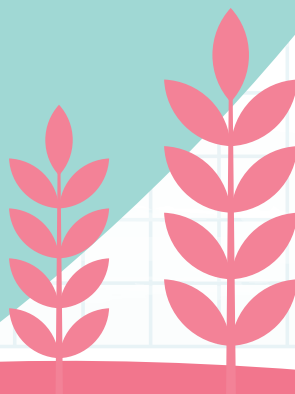


**O GLÚTEN NÃO É  
UM BICHO PAPÃO,  
É SÓ UM GRUPO DE PROTEÍNAS  
QUE GOSTAM DE ABORRECER BARRIGAS.**



**APC**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE CELÍACOS

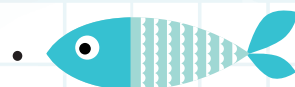
**Intermarché**



## 1. CORRESPONDÊNCIA

Descobre o nome dos **alimentos sem glúten** e faz a ligação com a imagem.

L \_ I \_ E •



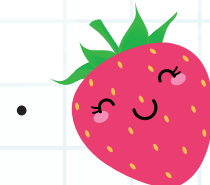
\_ E \_ X \_ •



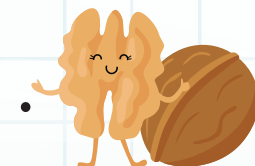
N \_ \_ •



M \_ \_ H \_ •

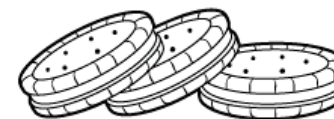


\_ O \_ \_ N G \_ •



## 2. INTRUSO

Descobre quais são os **alimentos sem glúten e pinta-os**.



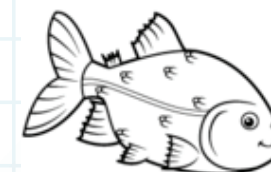
Bolachas de trigo



logurte natural



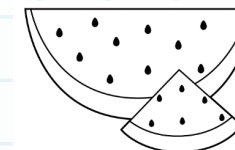
Batata



Peixe



Cereais de trigo



Melancia



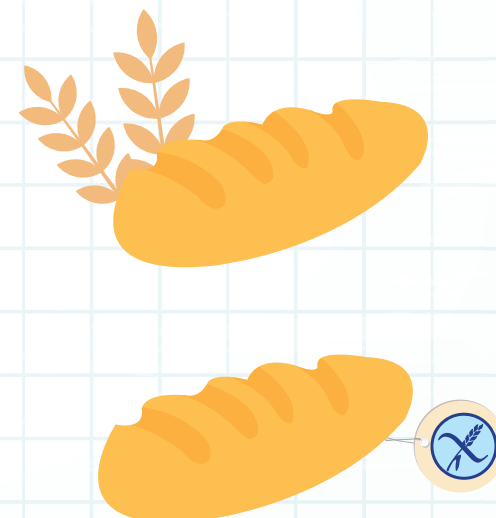
## 3. PALAVRAS CRUZADAS

Preenche os quadros do jogo e descobre os **alimentos que têm glúten**.



## 4. SE FORES INTOLERANTE AO GLÚTEN QUAL DESTES PÃES DEVES COMER?

PINTA UM CÍRCULO AZUL NO DESENHO CERTO.





## OOPSIES - PÃO NUVEM



### INGREDIENTES

- 3 ovos
- 90 g de queijo
- creme ou quark 0%
- 1 pitada de sal marinho
- sementes de sésamo q.b.

### MODO DE PREPARAÇÃO

Bater as claras em castelo com uma pitada de sal até ficarem firmes. À parte misturar as gemas com o queijo. Envolver delicadamente a mistura das gemas e queijo com as claras de forma a não perderem muito do seu ar.

Num tabuleiro revestido em papel vegetal, com a ajuda de uma colher, distribuir pequenos círculos com a mistura obtida, com um diâmetro aproximado da palma da mão.

Polvilhar com as sementes e levar ao forno pré aquecido a 180º durante cerca de 25-30min. et voilà!

A Nutricionista Lillian Barros recomenda esta receita



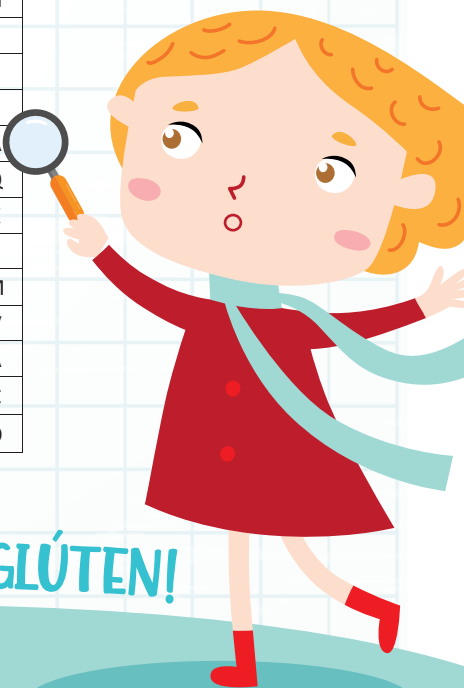
## 5. ENCONTROS PROIBIDOS

Descobre os ingredientes que são **proibidos para os celíacos**

Cereais	Cevada	Malte
Trigo	Amido	
Centeio	Aditivo	

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

NÃO TE ESQUEÇAS QUE EXISTEM ALIMENTOS IGUAIS SEM GLÚTEN!

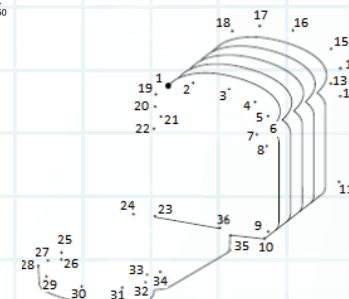
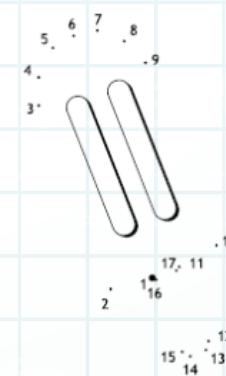
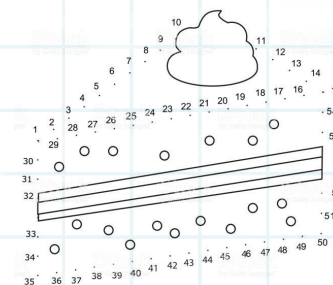


PINTA OS ALIMENTOS QUE NÃO TÊM GLÚTEN



## 6. LIGA OS PONTOS

Liga os pontos de cada imagem e descobre os alimentos que têm glúten.





# Intermarché

Já conheces os pães de forma e bolos sem glúten PorSi VivaBem?  
Ideais para uma dieta isenta de glúten, estes produtos cumprem com requisitos exigentes, sendo licenciados pela APC no âmbito do Sistema de Licenciamento Europeu, ostentando o símbolo internacional de isenção de glúten.

Para um momento mais doce, experimenta os muffins e madalenas PorSi VivaBem, provados e aprovados pelos consumidores como Sabor do Ano 2021.



**PÃO DE FORMA  
C/ SEMENTES  
S/ GLÚTEN**  
PorSi VivaBem  
300 g - 9,83€/kg



**PÃO DE FORMA  
BRANCO  
S/ GLÚTEN**  
PorSi VivaBem  
300 g - 9,83€/kg



**PÃO DE FORMA  
ESCURO  
S/ GLÚTEN**  
PorSi VivaBem  
300 g - 9,83€/kg



**BOLOS  
S/ GLÚTEN**  
PorSi VivaBem  
Madalenas  
2 x 60 g - 14,08€/kg



**BOLOS S/ GLÚTEN**  
PorSi VivaBem  
Muffins de Chocolate  
2 x 60 g - 14,08€/kg



**BOLOS DE ARROZ  
S/ GLÚTEN**  
PorSi VivaBem  
2 x 56 g - 14,08€/kg







A Associação Portuguesa de Celíacos é uma associação sem fins lucrativos (IPSS), que existe para defender os interesses e direitos dos seus associados e que está dedicada à prestação de serviços e apoio à doença celíaca através de programas de informação, consciencialização, educação e apoio.

A nossa Missão é Melhorar a qualidade de vida das pessoas que necessitam de uma dieta permanente sem glúten e incentivar e apoiar a investigação no sentido de uma cura ou formas éticas de tratamento.

Sabe mais em [www.celiacos.org.pt](http://www.celiacos.org.pt)

**Intermarché**



O GLÚTEN NÃO ESTÁ PRESENTE  
EM TODOS OS ALIMENTOS,  
PROCURA NOS RÓTULOS  
SE TIVERES DÚVIDAS.



**SOLUÇÕES**

JOGO 1  
Leite, Peixe, Noz, Milho, Morango.  
(Corresponder a cada uma das imagens):

JOGO 2  
Iogurte Natural, Batata, Peixe, Melancia.  
(Pintar os alimentos sem glúten):

JOGO 3  
Vertical (da esquerda para a direita): Bolachas, Gelado.  
Horizontal (cima para baixo): Pão, Cereal, Massa.

JOGO 4  
O círculo deve estar à volta do pão que tem a etiqueta  
com o símbolo internacional de isenção de glúten.

JOGO 5  
Assinalar as palavras na grelha.