

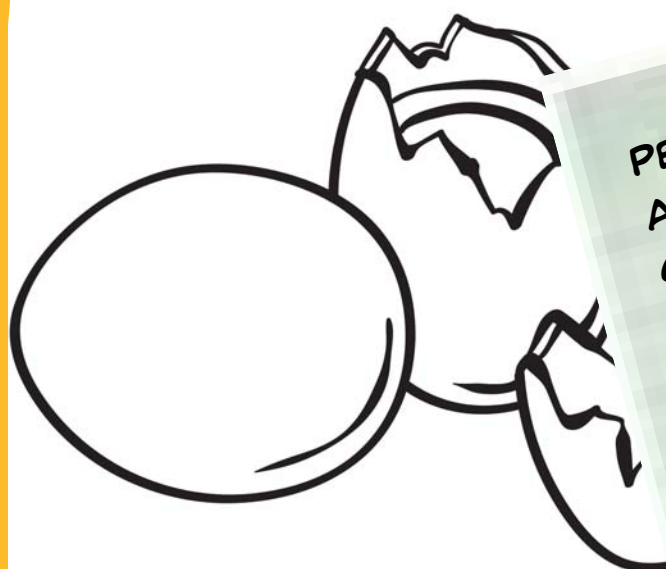
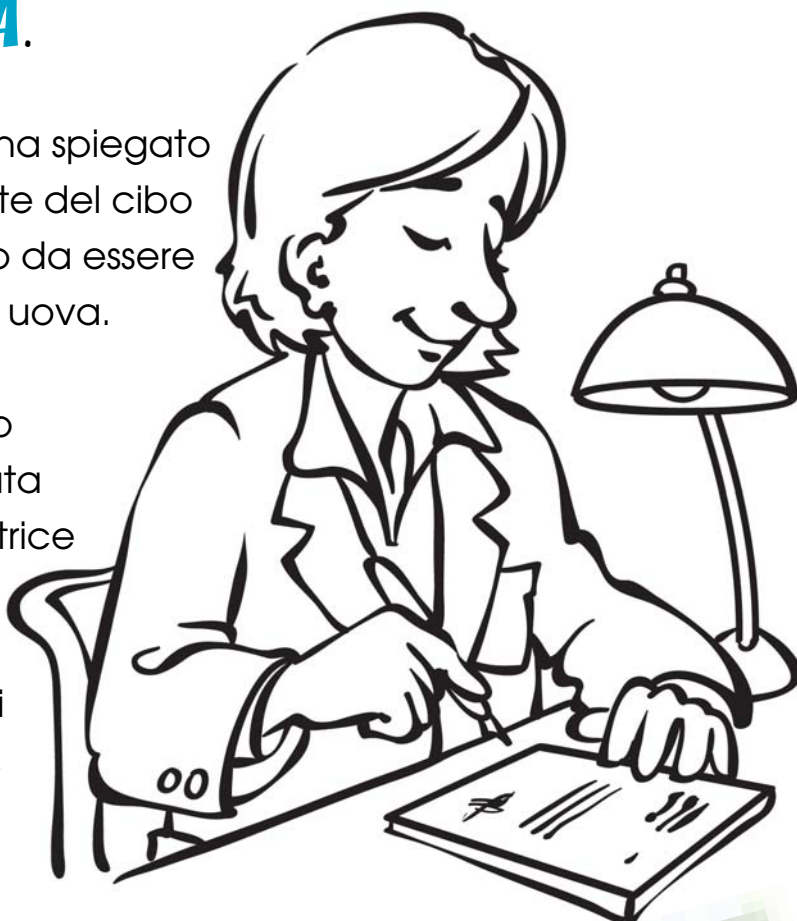
In realtà, non mangiare più uova non è tanto semplice perché le uova sono in tantissimi altri alimenti!

Con i miei genitori, siamo andati dalla dottoressa Bianchi, una **NUTRIZIONISTA**.

La dottoressa Bianchi ci ha spiegato come leggere le etichette del cibo che compriamo in modo da essere sicuri che non contenga uova.

Non è tanto facile ma ho imparato e sono diventata una bravissima investigatrice di etichette!

Dovete sapere che negli elenchi degli ingredienti, un uovo non si chiama sempre "uovo"!



PER ESEMPIO, LE PAROLE
ALBUME, ALBUMINA,
CONALBUMINA, TUORLO D'UOVO,
LECITINA D'UOVO...
E TANTISSIME ALTRE,
INDICANO
LA **PRESENZA
DELL'UOVO!**

Adesso, so che dovrò sempre stare attenta! Con la mia famiglia, abbiamo imparato ad organizzarci:

A CASA



Per sicurezza, i miei genitori hanno deciso che a casa non ci sarebbero più stati alimenti rischiosi per me.

Per la mia famiglia, fare la spesa è diventata una vera spedizione!

Dobbiamo sempre

**LEGGERE L'ETICHETTA
DEGLI INGREDIENTI
DI OGNI CIBO**

che compriamo per essere sicuri che non contenga l'allergene mio nemico: l'uovo.

A volte, con i miei fratelli, organizziamo una caccia al tesoro nel supermercato: dobbiamo trovare un nuovo cibo che non contenga uova!



A SCUOLA

All'inizio dell'anno scolastico, i miei genitori hanno informato la preside della mia scuola.

In questo modo, sono sicura che il cibo che mangio alla mensa della scuola non è pericoloso per me e che, in caso di emergenza, le maestre o le persone che lavorano a scuola saprebbero cosa fare per aiutarmi.



A CASA DI ALTRI

Cose per CRESCERE

Quando sono invitata a mangiare, a fare merenda o a una festa, mia mamma avvisa sempre che sono allergica alle uova e spiega cosa posso e non posso mangiare.

Succede spesso che la mamma prepari una torta per tutti (senza uova) oppure mi dia una merenda che porto con me. Ci sono anche mamme di diversi miei amici che cucinano ricette date dalla mia!

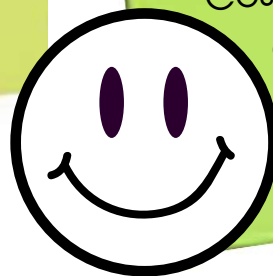


QUALCHE TRUCCO...

Quando sono invitata a mangiare chiedo sempre di essere **SERVITA PER PRIMA**.

In questo modo, sono sicura che le posate per servire non tocchino un cibo con l'uovo prima di toccare il cibo sicuro per me.

A casa loro, i miei nonni hanno messe delle **ETICHETTE** su tutte le scatole e i contenitori che contengono cibo che posso mangiare. Così, posso scegliere e servirmi da sola!



Quando siamo invitati a pranzo o a cena, mia mamma si offre sempre di **PORTARE IL DOLCE**. Così siamo sicuri che posso mangiarne anch'io!

Ho imparato cosa posso e cosa non posso mangiare e sono molto piu' tranquilla!

Certo, non posso mangiare di tutto ma, POSSO FARE TUTTO!