

## **LINEE GUIDA PER LA GESTIONE DI DIETE SPECIALI NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA**



**GIUGNO 2007**

## INDICE

Premessa .....	pag. 03
1 Procedura per la richiesta all'Ente gestore (Amministrazione Comunale o Amministrazione della Scuola non statale) della dieta speciale.....	pag. 05
RICHIESTA DELLA DIETA.....	pag. 05
Certificazione Medica.....	pag. 05
Modifica o sospensione della dieta.....	pag. 06
ATTUAZIONE DELLA DIETA.....	pag. 06
2 Nota tecnica contenente alcune indicazioni operative per la attuazione della dieta richiesta.....	pag. 07
N°1 - DIETA LEGGERA TEMPORANEA (da 3 giorni a max 15 giorni) ...	pag. 07
N°2 - DIETA PER CELIACHIA.....	pag. 08
N°3 - DIETA PER FAVISMO.....	pag. 10
N°4 - DIETA PER FENILCHETONURIA.....	pag. 11
N°5 - DIETA PER IPERCOLESTEROLEMIA.....	pag. 11
N°6 - DIETA PER DIABETE.....	pag. 12
N°7 - DIETA PER OBESITA' E SOVRAPPESO.....	pag. 12
N°8 - DIETE PER ALLERGIA E INTOLLERANZA.....	pag. 13
Direttiva CEE/CEEA/CE n°13 del 20/03/2000.....	pag. 14
ALLERGIA ALLE UOVA.....	pag. 15
ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI.....	pag. 16
ALLERGIA AI LEGUMI.....	pag. 17
ALLERGIA ALLA SOIA.....	pag. 17
ALLERGIA ALLE ARACHIDI.....	pag. 18
ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO .....	pag. 18
ALLERGIA AL MAIS O GRANOTURCO E DERIVATI.....	pag. 19
ALLERGIA AL PESCE.....	pag. 19
ALLERGIA AI VEGETALI (frutta e verdura).....	pag. 19
ALLERGIA A CEREALI, CARNI etc.....	pag. 20
ALLERGIE A SOSTANZE PRESENTI COME ADDITIVI O RESIDUI NEGLI ALIMENTI.....	pag. 21
Modello 1.....	pag. 22
Modello 2.....	pag. 23

**Per informazioni:**

Dipartimento di Prevenzione Medica – U. O. C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Sede Centrale – Via Spaggiardi,19 – 20015 Parabiago ( 0331498465 – 507)

## **Premessa**

I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari rappresentano circa il 3-5% della popolazione scolastica e, di questi, l'85% è affetto da intolleranze o da allergie spesso multiple, nei confronti di diversi alimenti, che condizionano pesantemente la loro alimentazione. Oltre alle intolleranze ed alle allergie esiste poi tutta una gamma di patologie croniche, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute e per il controllo della malattia: esempi ne sono il diabete mellito, la celiachia, il favismo, l'ipercolesterolemia.

In questi casi è evidente che la dieta, essendo parte integrante della terapia, è da attuarsi, oltre che a casa, anche in mensa e ciò comporta una particolare attenzione ed organizzazione in ogni fase del servizio: dalla stesura del menù, all'acquisto delle materie prime, alla preparazione e somministrazione dei pasti.

Considerato che il pasto in mensa dovrebbe fornire circa il 40% delle kcal giornaliere e rivestire un ruolo educativo importante, il bambino con queste patologie che sono spesso a lungo termine, non deve essere penalizzato dalla sua condizione, ma anch'egli, come i suoi compagni, deve essere messo in grado di variare la sua alimentazione il più possibile, compatibilmente con la sua malattia. La necessità scaturisce anche dal fatto che i bambini, soggetti a restrizioni alimentari plurime, rischiano, se non ben compensati, di andare incontro a carenze alimentari che certamente non giovano al delicato periodo dell'accrescimento.

Pertanto, considerato che in genere le tabelle dietetiche utilizzate nell'ambito della ristorazione scolastica, prevedono la presenza nel menù di alimenti protettivi, come pesce, frutta, verdura e legumi, allo scopo di promuovere abitudini alimentari corrette, tali criteri devono essere mantenuti anche per il bambino a dieta e quindi il servizio di ristorazione si deve organizzare per rispondere a questa necessità.

Nell'ambito dell'attività del Dipartimento di Prevenzione Medica, l' U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, avendo tra i suoi compiti la promozione di più corrette offerte dietetiche per particolari gruppi di popolazione, intende fornire, con questo documento, a chi gestisce il servizio di refezione scolastica (Comune, Scuola ed eventualmente Società di gestione) una serie di indicazioni dietologiche basali per la gestione e l'attuazione delle diete speciali, intendendo con questo termine diete diverse da quelle normalmente in uso per la ristorazione scolastica, necessarie per particolari condizioni patologiche a medio e a lungo termine.

Si è sempre comunque tenuto ben presente che la valutazione del singolo caso e la prescrizione dietetica relativa competono al Medico di Medicina Generale o al Pediatra di libera scelta o allo Specialista interessato alla specifica situazione patologica: le indicazioni generali fornite dal U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione si integrino coerentemente con le scelte dietologiche del medico curante, nonché con le reali possibilità della Cucina o del Centro cottura di seguire le indicazioni dietetiche per l'attuazione della dieta stessa.

Questo documento "Linee guida per la gestione delle diete speciali nella ristorazione scolastica" si compone di due parti:

- 1. la procedura per la richiesta all'Ente gestore (Amministrazione Comunale o Amministrazione della Scuola non statale) della dieta speciale da parte della famiglia**
- 2. una nota tecnica contenente alcune indicazioni operative per la attuazione della dieta richiesta.**

Nella procedura si ribadisce in modo chiaro che la richiesta di dieta speciale, da parte delle famiglie interessate, deve essere corredata necessariamente da una certificazione medica, rilasciata dal medico curante, attestante le ragioni sanitarie che motivano la prescrizione dietologica e riportante la dieta da seguire con gli alimenti da limitare o da escludere dalla stessa. Solo la presenza della prima informazione può infatti consentire di adempiere più sicuramente e compiutamente alle conseguenti indicazioni.

Nella procedura viene anche esplicitato che l'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ha anche il compito di fornire eventuale consulenza tecnica al servizio di ristorazione scolastica nel caso che, per rispondere meglio alle particolari esigenze cliniche dell'utente, questo non sia in grado di provvedere in proprio a predisporre una rosa di proposte dietetiche che ottemperino alle prescrizioni mediche e che risultino nel contempo realmente gestibile e certo.

La procedura corredata dalla nota tecnica è stata portata a conoscenza di tutti i Medici di Medicina Generale ed i Pediatri di Libera Scelta operanti sul territorio della ASL Provincia Milano n.1, insieme ad una nota di accompagnamento nella quale si è ribadito il ruolo fondamentale del medico curante nel valutare le richieste, da parte delle famiglie, di modifiche del menù scolastico: richieste che spesso sono dovute a situazioni di idiosincrasia o non gradimento per particolari cibi, piuttosto che a particolari condizioni patologiche.

## 1) Procedura per la richiesta all'Ente gestore (Amministrazione Comunale o Amministrazione della Scuola non statale) della dieta speciale

### **RICHIESTA DELLA DIETA**

La richiesta per l'effettuazione di diete speciali deve essere inoltrata dal genitore o da chi ne fa le veci direttamente all'Ufficio comunale competente o alla Scuola di appartenenza, secondo i tempi e i modi definiti da ciascuna Amministrazione comunale o Amministrazione della Scuola non statale; a tale proposito si propone di utilizzare il Modulo di richiesta allegato (**Mod.1**)

Si precisa che è opportuno segnalare l'importanza di compilare in ogni sua parte il modulo di richiesta e di apporre la firma del genitore o di chi ne fa le veci; inoltre, in base alla legge sulla privacy e trattandosi di dati riservati di natura sanitaria, è opportuno informare il richiedente di come verranno gestiti gli stessi.

Nel caso di necessità di **DIETA LEGGERA**, la richiesta può essere effettuata direttamente dal genitore o da chi ne fa le veci alla Scuola (ad esempio con semplice nota sul diario). Queste sono diete riservate ai bambini riammessi in comunità a seguito di gastriti, gastroduodeniti, dispepsie, indisposizioni temporanee, sindromi post-influenzali. L'eventuale richiesta di "dieta leggera" o "in bianco" comporta la somministrazione di alimenti previsti nello schema e quindi non esclusivamente pasta in bianco, prosciutto o formaggio.

La dieta leggera o "in bianco" viene concessa senza certificazione medica per un periodo non superiore ai tre giorni; nel caso di richieste di più lunga durata, ma comunque non oltre le due settimane, la richiesta, effettuata utilizzando il modulo previsto, dovrà essere supportata da un certificato medico, rilasciato dal Medico di base o dal Pediatra di libera scelta o da altro Medico specialista.

Nel caso di richiesta di **DIETA PER MOTIVI ETICO- RELIGIOSI** (utenti di religione musulmana, ebraica, dieta vegetariana, etc...) non ha alcun senso presentare una certificazione medica e quindi risulta sufficiente compilare il modulo previsto in cui è contemplata tale specifica necessità.

### **Certificazione Medica**

Al modulo di richiesta di dieta speciale va allegata, se prevista, la certificazione medica che può essere rilasciata dal Medico di base o dal Pediatra di libera scelta o dal Medico specialista o dal Centro specialistico ospedaliero..

Tale certificazione, per essere presa in considerazione, deve indicare in modo preciso:

- la **DIAGNOSI** (allergia, intolleranza, obesità, diabete, celiachia, etc..)
- la **DURATA** della dieta (questa comunque non deve essere superiore all'anno scolastico in corso). N.B. Una deroga a tale indicazione (dieta di durata non superiore alla durata dell'anno scolastico in corso) può essere data esclusivamente nel caso di patologie di natura genetica (celiachia, favismo, fenilchetonuria, etc...).

Nel caso di diagnosi di **allergia e intolleranza** la certificazione medica deve inoltre indicare in modo chiaro il/i componente/i della dieta da escludere, specificando quindi:

- l'alimento o gli alimenti vietati
- gli additivi e i conservanti.

Si ricorda che quando si vieta un alimento, verrà escluso dalla dieta :

- l'alimento tal quale (uova, latte, arachide);
- i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come ingrediente (uova nei biscotti, arachide nell'olio di semi, etc...);
- i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come coadiuvante tecnologico o come contaminante derivante dal procedimento di lavorazione del prodotto stesso.

Si precisa che **non sono accettabili** indicazioni generiche che possono causare confusione nella scelta degli alimenti da escludere: ad esempio indicare una categoria merceologica o commerciale come cereali, latticini, semi, tuberi, legumi...; oppure escludere una preparazione gastronomica e non gli ingredienti da cui questa è prodotta (ad esempio sugo al pesto, frittata alle verdure, ravioli, pesce impanato...)

Si rimanda a questo proposito alla nota tecnica in cui sono indicati i prodotti che possono più comunemente contenere questi componenti come ingredienti.

Si precisa inoltre che **non sono ritenuti validi** certificati contenenti diagnosi non specifiche, ma indicazioni generiche come *non gradisce... rifiuta... è ipersensibile... non assume...*

### **Modifica o sospensione della dieta**

Nel caso in cui venga presentata, nel corso dell'anno scolastico, una nuova certificazione medica, questa annulla completamente la precedente che non sarà più presa in considerazione; anche nel caso di dieta ad esclusione per allergie e intolleranze, ogni nuova richiesta annulla la precedente e quindi ogni volta dovrà essere indicato in modo preciso l'elenco completo degli alimenti da escludere.

E' opportuno inoltre che il medico prescrittore comunichi se la dieta speciale di esclusione faccia parte di un protocollo diagnostico volto ad individuare le reali cause di una sindrome allergica, in modo da preavvisare il gestore del servizio ristorativo che la dieta potrà subire successive variazioni in tempi più o meno ravvicinati

Per sospendere la somministrazione della dieta speciale è necessario presentare una certificazione medica che ne richieda la sospensione.

### **ATTUAZIONE DELLA DIETA**

L'Ufficio comunale competente o la Scuola di appartenenza, valutata la correttezza della richiesta e della relativa certificazione, in base a quanto indicato nel paragrafo precedente, provvede a trasmettere l'indicazione dietetica al Responsabile del Centro cottura per la sua attuazione e la relativa gestione organizzativa.

E' opportuno che la Dirigenza scolastica sia al corrente di quanti e quali alunni presenti nella Scuola necessitano di regimi dietetici particolari, anche per informare gli insegnanti presenti al momento del pasto.

Nel caso in cui la certificazione presentata, pur rispondendo alle caratteristiche indicate, non permetta una corretta attuazione della indicazione dietetica essendo:

- una dieta ad esclusione per allergie o intolleranze multiple,
- una dieta di dubbia interpretazione che non fa riferimento alla nota tecnica predisposta dalla ASL,

- una dieta difficilmente adattabile al menù scolastico,

l'Ufficio comunale competente o la Scuola di appartenenza può richiedere la collaborazione dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, inviando la nota di richiesta (**Mod. 2**) alla Sede Centrale dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione del Dipartimento di Prevenzione Medica, allegando la documentazione necessaria.

Dal momento del ricevimento della richiesta di collaborazione, completa di tutta la documentazione necessaria, sarà cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione definire, eventualmente interpellando il Medico prescrittore, l'indicazione dietetica specifica per l'attuazione della dieta, entro un tempo massimo di 45 giorni.

Si precisa che, nel caso tale collaborazione preveda uno specifico adattamento della dieta al menù scolastico in vigore, tale prestazione è soggetta al pagamento in base al tariffario ASL in vigore.

## 2) Nota tecnica contenente alcune indicazioni operative per la attuazione della dieta richiesta

Nelle tabelle successive sono indicate, per le più comuni patologie, le possibili alternative agli alimenti da escludere di volta in volta o le indicazioni dietoterapeutiche, partendo sempre dal menù scolastico in vigore. In questo modo si mantiene, quando è possibile, il menù proposto e si opera la sostituzione soltanto sul piatto critico e non su tutto il pasto.

### N°1 - DIETA LEGGERA TEMPORANEA (da 3 giorni a max 15 giorni)

Per dieta leggera temporanea si intende una regime dietetico, di durata limitata, che prevede la presenza di piatti semplici; questo a seguito di gastroduodeniti, dispepsie, indisposizioni temporanee, sindromi post influenzali, situazioni che richiedono cautela nella ripresa della abituale alimentazione.

Le indicazioni sono quelle riportate nello schema seguente, a meno di eventuali precisazioni diverse presenti sulla certificazione medica.

<b>QUANDO IL MENU' PREVEDE</b>	<b>SOMMINISTRARE</b>
Primo piatto asciutto o pasta pasticciata	Riso o pasta conditi con olio extra vergine di oliva con grana padano o parmigiano reggiano
	Riso o pasta con sugo di pomodoro (se indicato in specifico nel certificato) con aggiunta a crudo di olio extra vergine di oliva con grana padano o parmigiano reggiano
Primo piatto in brodo	Riso o pasta in brodo vegetale con grana padano o parmigiano reggiano
	Riso in brodo con patate e prezzemolo con grana padano o parmigiano reggiano
Pizza o sformati diversi	Riso o pasta conditi con olio extra vergine di oliva, con grana padano o parmigiano reggiano
	Riso o pasta con sugo di pomodoro (se indicato in specifico nel certificato) con aggiunta a crudo di olio extra vergine di oliva con grana padano o parmigiano reggiano
<i>Nel caso in cui la pizza risulta come piatto unico</i>	Somministrare secondo piatto a base di carne o pesce e contorno
Secondi piatti a base di carne	Carne magra di vitello, vitellone, pollo, tacchino al vapore, bollita, ai ferri con aggiunta di olio crudo a fine cottura
Secondi piatti a base di pesce	Nasello, sogliola, platessa al vapore, bollito, con aggiunta di olio crudo a fine cottura e, se gradito, succo di limone
Secondi piatti a base di affettati o uova o formaggi	Sostituire con secondo piatto a base di carne o pesce (vedere sopra) oppure prosciutto cotto (se indicato in specifico nel certificato)
Contorni e legumi	Patate lessate e/o carote crude o lessate condite con olio extra vergine di oliva o altra verdura cotta (se indicato in specifico nel certificato)
Frutta	Mela e/o banana o altra frutta fresca (se indicato in specifico nel certificato)
Pane integrale	Pane comune
Merende e dessert (dolci, yogurt, budini, gelato)	Mela o banana o crackers o fette biscottate

<b>Le grammature delle pietanze rimangono invariate rispetto al tabella in vigore, mentre la quantità di condimenti dovrà essere limitata</b>
---

## N°2 - DIETA PER CELIACHIA

La celiachia è una intolleranza permanente al glutine presente in alcuni cereali : frumento (grano), orzo, segale, farro, kamut, spelta, tyricale .

Le gliadine sono contenute nel frumento (grano), le prolamine nella segale, nell'avena e nell'orzo; per questo sono da eliminare tutti i prodotti a base di frumento, segale, orzo, avena e loro derivati (ad es. pasta, pane, farina, gnocchi, ravioli, cereali in fiocchi, prodotti da forno dolci o salati, dolciumi, pizza, focacce, etc..).

Il riso ed il mais non contengono né gliadine, né prolamine e quindi possono essere consumate dai pazienti celiaci.



In commercio esistono prodotti dietetici specifici per soggetti celiaci, che non contengono glutine, ad esempio farine, base per pizza, pasta, pane, biscotti, etc...che riportano sulla confezione anche lo specifico marchio (spiga barrata) che li caratterizza..

Poiché sostanze derivate da frumento, segale, orzo, avena si possono anche ritrovare o come ingredienti, o come additivi o come residuo di lavorazione in molti alimenti trasformati (ad es. prosciutto cotto, gelati, yogurt, budini, dadi, caramelle, sughi, salse, etc...), **è sempre necessario far riferimento al prontuario dei prodotti in commercio consentiti ai celiaci che specifica, nei prodotti a rischio, la marca commerciale del prodotto.**

Le strutture adibite alla preparazione dei pasti devono pertanto rivolgersi alla Associazione Italiana Celiachia per richiedere il prontuario aggiornato dei prodotti in commercio consentiti a chi soffre di questa patologia ( Segreteria Regionale per la Lombardia dell'Associazione Italiana Celiachia - Piazza Ercolea, 11 – 20122 Milano tel. 02/867820 sito web: [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)).

Lo schema dietetico riportato è quindi da ritenersi indicativo, in quanto in caso di alimenti dubbi è sempre opportuno consultare il prontuario dell'Associazione; a tale riguardo si allega uno estratto dello stesso nel quale sono elencati gli alimenti permessi, quelli a rischio e quelli vietati.

### PER SAPERNE DI PIU'

Questa patologia, chiamata anche sprue celiaca o morbo celiaco o enteropatia da glutine è dovuta alla carenza, su base genetica, di alcuni enzimi necessari alla corretta metabolizzazione del glutine (frazione proteica di alcuni cereali) o, più precisamente, alcuni tipi di gliadine o di prolamine contenute nel frumento, nel farro, in altri cereali e nei loro derivati.

Il quadro clinico della malattia è caratterizzato da alterazioni strutturali e funzionali della mucosa dell'intestino tenue che provocano una sindrome da malassorbimento complessa e grave; la sospensione dalla dieta di alimenti contenenti gliadine o prolamine provoca la regressione della sintomatologia .

Anche in assenza di sintomatologia gastroenterica è necessario che i soggetti celiaci consumino alimenti rigorosamente privi di glutine; infatti anche microquantità di gliadine o prolamine espongono i pazienti agli inconvenienti citati.

La dieta senza glutine deve essere protratta per tutta la vita e a tutt'oggi è l'unica terapia in grado di garantire al celiaco una crescita ed uno stato di salute del tutto sovrapponibili a quelli di un soggetto sano.

QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOMMINISTRARE
Primi piatti asciutti	Pasta dietetica totalmente priva di glutine o riso conditi con olio extra vergine di oliva o burro o sugo di pomodoro o altri sughi consentiti Risotti allo zafferano, al pomodoro, ai piselli, ai fagioli, preparati con brodo di verdura o di carne  Concesso l'utilizzo di Parmigiano reggiano o Grana padano



Primi piatti in brodo	Pasta dietetica totalmente priva di glutine o riso in brodo di verdura o di carne Zuppe, passati e minestre preparate con ingredienti permessi.  Concesso l'utilizzo di Parmigiano reggiano o Grana padano
-----------------------	---

**Attenzione a preparati confezionati come minestre surgelate, passati o minestrone di legumi con farro, orzo o altri cereali vietati, sughi pronti, ragù confezionati, preparati per brodo, dadi, estratti di carne o vegetali**

Pasta al forno o pasta pasticciata Pizza e sformati diversi	Concessi se preparati con prodotti specifici
Secondi a base di carne, pollame, pesce, uova	Tutti i tipi di carne, pollame, pesce, uova preparati e cucinati con ingredienti consentiti
Secondi piatti a base di formaggi	Formaggi freschi e stagionati es.: mozzarella, crescenza, parmigiano reggiano, grana padano, asiago
Secondi piatti a base di affettati	Verificare la marca del prodotto scelto
Contorni	Tutti i tipi di verdura e tutti i legumi preparati e cucinati con ingredienti consentiti

**Vietati i prodotti impanati e/o infarinati o gratinati con besciamella**  
**Attenzione alle patate pre-fritte, ai contorni misti già confezionati, ai purè di patate istantanei e/o surgelati e alle miscele pronte per arrostiti e pietanze** Attenzione ai formaggi a fette (tipo sottilette), formaggi fusi, formaggi spalmabili, formaggini, formaggi erborinati e/o a crosta fiorita (es: Roquefort, Brie)

Pane	Potranno essere somministrati esclusivamente: pane, grissini, fette biscottate o tostate totalmente privi di glutine (prodotti dietetici)
Frutta	Non serve sostituzione, se non nel caso di: frutta secca, tostata, infarinata, candita
Budini, gelati, succhi di frutta, bibite	Verificare la marca del prodotto scelto
Yogurt ai cereali e alla frutta	Verificare la marca del prodotto scelto
Merende e dessert (dolci)	Frutta o prodotti dietetici privi totalmente privi di glutine

**Come condimento possono essere utilizzati: burro, olio di oliva, olio extra vergine di oliva, oli di semi, panna fresca, sale, aceto, limone.**

**ATTENZIONE: DURANTE LA PREPARAZIONE DELLA DIETA....**

Controllare attentamente l'etichettatura degli alimenti utilizzati e somministrati, al fine di evitare l'introduzione di alimenti vietati. Si ricorda che in etichetta è ora obbligatorio indicare, oltre agli ingredienti presenti e gli additivi aggiunti, le sostanze contenute, anche in minima quantità, come contaminanti derivanti dal trattamento di lavorazione del prodotto stesso.

La preparazione dei pasti per il menù scolastico, soprattutto nel caso si utilizzano farine o prodotti simili, deve avvenire, oltre che in zone separate, anche in tempi diversi da quelli per la preparazione delle diete per celiachia.

Durante **la preparazione dei pasti** è necessario evitare qualsiasi possibile contaminazione degli alimenti facendo attenzione a:

- utilizzare, durante la preparazione, cottura e distribuzione dei cibi, piani di lavoro, tavoli, attrezzature, piatti, pentole, utensili, posate adibiti esclusivamente alla preparazione della dieta
- non infarinare mai i cibi né utilizzare farine nelle salse e nei sughi
- non toccare il cibo con mani infarinate o utensili non lavati
- non utilizzare, per cucinare la pasta dietetica, acqua di cottura già utilizzata per cuocere la pasta di uso normale

### N°3 - DIETA PER FAVISMO

La dieta per questi soggetti deve escludere completamente fave e piselli e tutti i preparati che li contengono sotto qualsiasi forma.

Sono alimenti facilmente riconoscibili, in quanto per lo più vengono utilizzati tal quali; si possono però ritrovare in contorni misti di verdure, preparati per minestrone, passati di verdure freschi e/o surgelati.

#### PER SAPERNE DI PIU'

E' una patologia, su base genetica, dovuta ad un difetto dell'enzima glucosio -6- fosfato deidrogenasi o G6PD e che ha per conseguenza lo scatenamento di crisi emolitiche anche gravissime. Il difetto di glucosio-6-fosfato-deidrogenasi consente una vita perfettamente normale e non comporta in genere alcun disturbo, purché il soggetto colpito non ingerisca fave o determinati farmaci che possono provocare la crisi emolitica acuta. È perciò indispensabile che la condizione di carenza sia nota per prevenire questi rischi. Il favismo in fase acuta è invece una condizione piuttosto pericolosa, in quanto l'anemizzazione può essere rapida (poche ore) e drammatica, mettendo in serio pericolo la sopravvivenza del bambino.

<u>QUANDO IL MENU' PREVEDE</u>	<u>SOMMINISTRARE</u>
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano <b>fave e piselli</b>
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano <b>fave e piselli</b>
	In questo caso pasta al pomodoro
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano <b>fave e piselli</b>
	Non utilizzare per la preparazione delle minestre e dei passati di verdure surgelati o pronti all'uso che possano contenere <b>fave e piselli</b>
Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano <b>fave e piselli</b> In questo caso somministrare pasta o riso al pomodoro, secondo piatto e contorno
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano <b>fave e piselli</b> (es. spezzatino ai piselli). In questo caso somministrare carne arrosto o al pomodoro o in padella
Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di <b>fave o piselli</b>
Secondi piatti a base di affettati	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di formaggi	Non serve sostituzione
Contorni	Non serve sostituzione se non in caso di contorni contenenti <b>fave e piselli</b> .
Frutta	Non serve sostituzione
Pane	Non serve sostituzione
Yogurt, budini, gelato	Non serve sostituzione
Merende e dessert (dolci)	Non serve sostituzione

## N°4 - DIETA PER FENILCHETONURIA

La dieta prevede una quasi totale eliminazione dell'amminoacido fenilalanina; questo è presente in moltissimi alimenti proteici e ciò obbliga non solo alla riduzione, ma spesso anche alla completa eliminazione di alcuni di essi, che devono essere sostituiti da alimenti speciali.

Tale quota, così come quella degli alimenti normali, deve essere calcolata con estrema precisione per ogni soggetto. Pertanto la **dieta deve essere personalizzata caso per caso e calcolata dal Centro per le malattie metaboliche a cui il paziente fa riferimento**. Il Centro produzione pasti deve rispettare scrupolosamente quanto indicato dalla Struttura sanitaria che ha preparato la dieta, pesando ogni volta gli alimenti previsti che verranno preparati in zone appositamente dedicate. Eventuali difficoltà interpretative delle prescrizioni vanno, comunque, sempre discusse con gli Specialisti dei Centri per le malattie metaboliche di riferimento.

### PER SAPERNE DI PIU'

La fenilchetonuria è una malattia genetica, con frequenza di circa un soggetto colpito su 9000 nati il Lombardia.

## N°5 - DIETA PER IPERCOLESTEROLEMIA

In una dieta che deve tenere sotto controllo il colesterolo è opportuno eliminare o ridurre i grassi di origine animale (burro, lardo, strutto e pancetta), i salumi, le carni rosse, alcuni formaggi, limitando i dolci e le uova. Non ci sono invece restrizioni per gli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, legumi e cereali, possibilmente meno raffinati.

I piatti devono essere cucinati senza utilizzare burro, panna, altri grassi animali, scegliendo come condimento l'olio extra vergine di oliva.

### PER SAPERNE DI PIU'

L'ipercolesterolemia si ha quando si è in presenza di un aumento del colesterolo totale presente nel sangue, rispetto ai valori considerati normali; ciò può derivare da una aumentata sintesi endogena del colesterolo (colesterolo prodotto dall'organismo in quantità eccessiva) oppure da una eccessiva presenza di colesterolo nella dieta, cioè di colesterolo esogeno.

<u>QUANDO IL MENU' PREVEDE</u>	<u>SOMMINISTRARE</u>
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione
Pizza, sformati	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di affettati	Prosciutto crudo privato del grasso visibile o bresaola
Secondi piatti a base di formaggi o uova	Pollo o tacchino o pesce cucinati: in padella, al pomodoro, al vapore, al forno
Contorni	Non serve sostituzione
Frutta	Non serve sostituzione
Pane comune	Non serve sostituzione
Yogurt, budini, gelato	Non serve sostituzione
Merende e dessert (dolci)	Frutta fresca di stagione

**Non fare preparazioni tipo impanati e/o polpette in cui si usano uova**  
**Sono vietate le verdure impanate o condite con burro**  
**Le carni utilizzate devono essere private del grasso visibile ed il pollame deve essere privato della pelle**  
**Porre sempre attenzione all'utilizzo dei condimenti che devono essere limitati nella quantità, soprattutto se si tratta di panna, besciamella, burro.**  
**Quando è possibile utilizzare comunque sempre olio extra vergine di oliva.**

## **N°6 - DIETA PER DIABETE**

Lo schema dietetico non viene allegato in quanto trattasi di pazienti che necessitano di diete personalizzate, prescritte dai Centri specializzati, contenenti precise indicazioni sugli alimenti concessi e le relative grammature.

Solitamente comunque la dieta per diabetici prevede l'utilizzo delle stesse tipologie di alimenti del menù della refezione scolastica: è quindi facilmente sovrapponibile, per la maggior parte delle volte, al menù scolastico, pur con una riduzione delle grammature.

**E' opportuno invece nel caso di:**

- **Primi piatti elaborati (pasta al forno, pasta pasticciata, pizza, sformati) prevedere la sostituzione con primi piatti asciutti conditi con sughi semplici;**
- **Dolci e merende prevedere la sostituzione con frutta fresca di stagione.**

**E' sempre indispensabile, da parte del Centro Produzione Pasti, il controllo rigoroso delle grammature indicate nella dieta prescritta.**

Eventuali dubbi interpretativi possono essere risolti rivolgendosi al Centro specialistico di riferimento.

### **PER SAPERNE DI PIU'**

Il Diabete è una condizione patologica che può avere diverse cause.

Il Diabete Mellito, tra le varie forme di diabete, è la più diffusa: è una condizione caratterizzata da un patologico aumento della concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia).

Responsabile di questo fenomeno è un difetto assoluto o relativo di insulina, (diabete insulino-dipendente), ormone secreto dal pancreas, indispensabile per il metabolismo degli zuccheri.

## **N°7 - DIETA PER OBESITA' E SOVRAPPESO**

Lo schema dietetico non viene allegato in quanto trattasi di pazienti che necessitano di diete personalizzate, contenenti precise prescrizioni qualitative e quantitative. Solitamente una dieta per la riduzione del peso corporeo prevede in genere l'utilizzo delle stesse tipologie di alimenti del menù della refezione scolastica: è quindi facilmente sovrapponibile, per la maggior parte delle volte, al menù scolastico, pur con una riduzione delle grammature.

**Essendo necessario quindi porre particolare attenzione alle quantità, non dovranno essere somministrate porzioni aggiuntive, ad eccezione di frutta e verdura, escludendo patate e legumi.**

**Non dovranno inoltre essere somministrati, a fine pasto e/o come merenda, dolci, gelati, budini, succhi di frutta che dovranno essere sostituiti da frutta fresca di stagione.**

### **PER SAPERNE DI PIU'**

L'obesità infantile è un problema di notevole rilevanza sociale: in Italia colpisce un bambino su quattro. L'obesità infantile dipende da molti fattori che intereagiscono fra loro: in primo luogo una eccessiva e/o scorretta alimentazione, poi una ridotta attività fisica, fino a fattori di tipo genetico/familiare.

## N°8 - DIETE PER ALLERGIA E INTOLLERANZA

Negli ultimi anni si è verificato un incremento di intolleranze e allergie.

Di fronte a sintomi di malattie in cui il sospetto di allergia alimentare è fondato, gli specialisti propongono generalmente una dieta di eliminazione, basata sul principio dell'esclusione degli alimenti che con maggior frequenza causano allergia.

Molti di questi alimenti sono contenuti in piccole o grandi quantità in alimenti trasformati, di composizione complessa, sui quali poggia gran parte della nostra alimentazione.

Poiché può essere sufficiente anche una minima quantità dell'alimento scatenante a determinare la comparsa dei sintomi, è indispensabile poter individuare con esattezza quali alimenti contengano l'elemento allergizzante ed eliminarli completamente.

Particolare attenzione deve essere rivolta ai criteri di diagnosi delle condizioni di intolleranza alimentare, poiché negli ultimi anni si è assistito al proliferare di test di diversa complessità e natura la cui validazione è ben lontana dall'essere acquisita.

Se vi sono anticorpi specifici per alimenti allergizzanti, essi sono dimostrabili con test idonei; se tali anticorpi non sono presenti, ciò però non esclude la possibilità di un'intolleranza alimentare. L'approccio terapeutico più adeguato per definire quale possa essere l'alimento o gli alimenti allergizzanti, è costituito dalla cosiddetta dieta di esclusione dello o degli alimenti allergizzanti, che consiste nel tenere sotto costante controllo medico l'inserimento nella dieta di particolari alimenti ritenuti potenzialmente allergizzanti.

Gli alimenti che più frequentemente sono risultati causa di allergia sono elencati nella *Direttiva CEE/CEEA/CE n° 13 del 20/03/2000*; ciò non toglie la possibilità di manifestazioni allergiche o intolleranti anche ad altri alimenti anche se con minor frequenza.

**Secondo quanto indicato nella citata Direttiva, tali ingredienti devono risultare indicati**

**chiaramente in etichetta, sia se presenti come ingredienti del prodotto stesso, sia se contenuti come additivi e coadiuvanti tecnologici, sia se presenti come residui o contaminanti derivanti dalle pratiche di lavorazione.**

### PER SAPERNE DI PIU'

**L'allergia alimentare** rappresenta l'effetto che hanno sul nostro organismo le sostanze contenute nei cibi che fanno parte della nostra dieta abituale, compresi quegli alimenti che assumiamo occasionalmente.

Parlare di allergia significa parlare di una sintomatologia scatenata entro pochi minuti dall'assunzione di un determinato alimento o gruppo di alimenti (da 2-3 minuti a 30-120 minuti), la quale mette in azione il nostro sistema immunitario.

L'allergia alimentare è mediata immunologicamente e i sintomi sono scatenati dall'assunzione anche di piccole quantità dell'alimento responsabile.

Le reazioni più frequenti coinvolgono il cavo orale e il canale digestivo in genere, ma possono verificarsi sintomi anche a carico di altri organi bersaglio come la cute e o l'apparato respiratorio. La conseguenza più temibile dell'allergia alimentare è l'anafilassi che in alcuni casi può essere scatenata anche da quantità minime di alimento.

**L'Intolleranza alimentare** invece agisce in relazione alla quantità di alimenti non tollerati ingeriti e con un fenomeno di accumulo di cosiddette "tossine" nell'organismo, tale fenomeno determina l'insorgere di sintomi spesso sovrapponibili a quelli delle allergie, ma che se ne differenziano in quanto non interessano il sistema immunitario.

**Direttiva CEE/CEEA/CE n° 13 del 20/03/2000**

**Direttiva del Parlamento Europeo e del Consiglio, del 20 marzo 2000, relativa al ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri concernenti l'etichettatura e la presentazione dei prodotti alimentari, nonché la relativa pubblicità**

**ALLEGATO III bis - Ingredienti di cui all'articolo 6, paragrafi 3 bis, 10 e 11**

- Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
  - Crostacei e prodotti a base di crostacei
    - Uova e prodotti a base di uova
    - Pesce e prodotti a base di pesce
  - Arachidi e prodotti a base di arachidi
    - Soia e prodotti a base di soia
  - Latte e prodotti a base di latte (compreso il lattosio)
- Frutta a guscio cioè mandorle (*Amigdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci comuni (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci pecan [*Carya illinoiesis* (Wangenh) K Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*) e prodotti derivati
  - Sedano e prodotti a base di sedano
  - Senape e prodotti a base di Senape
- Semi di sesamo e prodotti a base di semi di Sesamo
- Anidride Solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espresso come SO<sub>2</sub>

**ATTENZIONE: DURANTE LA PREPARAZIONE DELLA DIETA....**

**Controllare attentamente l'etichettatura degli alimenti utilizzati e somministrati, al fine di evitare l'introduzione di alimenti vietati.**

Durante la **preparazione dei pasti** è necessario evitare qualsiasi possibile contaminazione degli alimenti facendo attenzione a:

- *utilizzare, durante la preparazione, cottura e distribuzione dei cibi, piani di lavoro, tavoli, attrezzature, piatti, pentole, utensili, posate adibiti esclusivamente alla preparazione della dieta*
- *organizzare il lavoro in modo da evitare contaminazione tra gli alimenti da utilizzare per il menù scolastico e quelli da utilizzare per la dieta*
- *porre attenzione alle fasi di distribuzione di somministrazione delle diete*

Si presentano di seguito gli schemi dietetici per le allergie/intolleranze più comuni, dando anche delle indicazioni in quali prodotti è possibile trovare l'alimento da eliminare dalla dieta.

Non è stato sempre possibile schematizzare le sostituzioni e quindi a volte sono stati soltanto elencati gli alimenti da escludere; in questo caso è opportuno stilare una tabella dietetica personalizzata per quel bambino.

Quando si elimina un alimento, viene escluso dalla dieta:

- l'alimento tal quale (uova, latte, arachide);
- i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come ingrediente (uova nei biscotti, arachide nell'olio di semi, etc...);
- i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come coadiuvante tecnologico o come contaminante derivante dal procedimento di lavorazione del prodotto stesso.

## ALLERGIA ALLE UOVA

L'allergia solitamente è verso le proteine dell'albume, anche se può verificarsi una sovrapposizione di reattività tra le proteine dell'albume e del tuorlo.

### Sono da escludere dalla dieta:

Uova intere (sia albume che tuorlo)

Alimenti contenenti uova come ingrediente (pasta all'uovo, prodotti da forno, dolci, merendine, torte, budini, salse preparate, maionese, ecc...)

Alimenti contenenti derivati all'uovo quali: albumina, globulina, ovalbumina, livetina, ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, vitellina

Alimenti contenenti lecitina (E322), additivo usato come emulsionante in prodotti da forno, creme, salse e ricavato sia dalle uova che dalla soia; in etichetta deve essere specificato la provenienza (lecitina da uova).

Alimenti contenenti lisozima (E1105), sostanza presente nell'albume, additivo spesso usato nei formaggi stagionati come battericida, ad esempio nel grana padano, nel montasio...In questo caso deve essere indicata la sua presenza in etichetta.

N.B. ATTENZIONE: verificare la presenza del lisozima nel grana padano, formaggio spesso usato in aggiunta a brodi, sughi, minestre, ecc...

In alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo, può essere opportuno escludere dalla dieta la carne di pollo e di tacchino: in questo caso fa fede il certificato medico nel quale specificare tale esclusione.

### SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA ALLE UOVA - N° 1

<b>QUANDO IL MENU' PREVEDE</b>	<b>SOMMINISTRARE</b>
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione se non in caso di utilizzo di pasta all'uovo che deve essere sostituita con pasta di semola.
	Nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di uova o prodotti a base di uova gli stessi dovranno essere eliminati
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione se non in caso di utilizzo di pasta all'uovo che deve essere sostituita con pasta di semola.
	Nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di uova o prodotti a base di uova gli stessi dovranno essere eliminati
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non in caso di utilizzo di pasta all'uovo che deve essere sostituita con pasta di semola
Pizza	Non serve sostituzione.
Sformati	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di uova o prodotti a base di uova che dovranno essere eliminati.
	Se tale eliminazione non fosse attuabile dovranno essere somministrati:
	Riso o pasta conditi con olio extra vergine
	Riso o pasta conditi con sugo di pomodoro fresco con aggiunta a crudo di olio extra vergine con secondo piatto a base di affettati o formaggio e contorno
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione purché le carni vengano cucinate senza aggiunta di uova (no impanati, polpette)
Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione purché il pesce venga cucinato senza aggiunta uova (no impanati, polpette)
Secondi piatti a base di affettati o formaggi	Non serve sostituzione, se non nel caso di formaggi nei quali è presente come additivo il lisozima.

Secondi piatti a base di uova	Vitello, vitellone, cotti: al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
	Platessa, nasello, sogliola cotti: al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
	Non utilizzare uova durante la preparazione e cottura
Contorni	Non serve sostituzione se non vengono utilizzate uova
Frutta	Non serve sostituzione
Pane	Non serve sostituzione
Dolci, budini, gelato	Frutta fresca di stagione, yogurt, succhi di frutta
Merende	Frutta fresca di stagione, yogurt, succhi di frutta

## **ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI**

E' un allergia piuttosto diffusa in cui l'allergene più importante è la caseina insieme alle proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), al siero di latte sia demineralizzato che in polvere o concentrato, al lattosio, alla caseina e derivati come caseinati di sodio, di calcio, di magnesio, al caramello come colorante o aromatizzante.

### **Sono da escludere dalla dieta:**

Latte in tutte le diverse preparazioni, fresco, a lunga conservazione, in polvere, concentrato

Panna

Yogurt

Formaggi freschi e stagionati

Burro

Alimenti contenenti latte come ingrediente es: prodotti da forno, dolci, merendine, torte, caramelle

Budini

Salse preparate, paste con ripieno

Prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame

Legumi e vegetali in scatola

Dadi per brodo ed estratti vegetali

Alimenti precotti, ecc.

Alimenti contenenti caramello (a volte in pasticceria si utilizza il lattosio per la produzione di caramello)

### **SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI - N° 2**

<b><u>QUANDO IL MENU' PREVEDE</u></b>	<b><u>SOMMINISTRARE</u></b>
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione se non in caso di preparazioni che contengano burro, latte, panna, formaggi e latticini ed estratto per brodo, in questo caso pasta o riso all'olio extra vergine di oliva o al pomodoro.
	Non aggiungere alla preparazione grana padano o parmigiano reggiano, dadi ed estratti per brodo
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione se non in caso di preparazioni che contengano: burro, latte, panna, formaggi e latticini
	In questo caso: pasta o riso al pomodoro
	Non aggiungere alla preparazione grana padano o parmigiano reggiano, dadi ed estratti per brodo
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non in caso di preparazioni che contengano: burro, latte, panna, formaggi, latticini ed estratto per brodo
	Non aggiungere alla preparazione grana padano o parmigiano reggiano, dadi ed estratti per brodo



Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non in caso di utilizzo nelle preparazioni di: burro, latte, formaggi, latticini
	In questo caso sostituire con: riso o pasta conditi con olio extra vergine o con sugo di pomodoro; prosciutto crudo o bresaola e contorno
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione purché le carni vengano cucinate senza aggiunta di burro, latte, latticini, formaggi
Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione purché il pesce venga cucinato senza aggiunta di burro, latte, latticini, formaggi
Secondi piatti a base di prosciutto cotto o formaggi	Sostituire con prosciutto crudo o bresaola
Secondi piatti a base di uova	Non serve sostituzione purché vengano cucinate senza aggiunta di burro, latte, latticini, formaggi
Contorni	Non serve sostituzione se non nel caso di utilizzo di legumi o vegetali in scatola, in questo caso sostituire con verdura o legumi freschi o surgelati conditi con olio di oliva extra vergine
Frutta	Non serve sostituzione
Pane	Non serve sostituzione
Dolci, yogurt, budini, gelato	Frutta fresca di stagione o succhi di frutta
Merende	Frutta fresca di stagione o succhi di frutta

**Per la preparazione delle minestre e dei risotti possono essere utilizzati brodi vegetali preparati con verdure senza utilizzare estratti per brodo, dadi, ecc.**

## **ALLERGIA AI LEGUMI**

Nella categoria dei legumi sono compresi fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie, fagiolini e lupini; appartengono inoltre alla famiglia dei legumi, anche se hanno un utilizzo diverso, la soia e le arachidi e le carrube, queste ultime vengono utilizzate come farina usata come addensante nell'industria alimentare.

Nel caso in cui l'allergia e/o l'intolleranza fosse riferita a: fagioli, fave, lenticchie, piselli, ceci e fagiolini dovranno essere evitati: minestre, passati di verdura surgelati, minestrone, contorni ove tali alimenti possano essere presenti

## **ALLERGIA ALLA SOIA**

E' una allergia abbastanza diffusa che, il più delle volte, non implica una reattività verso gli altri tipi di legumi che, se concessi dal Medico, possono essere consumati da questi soggetti.

### **Sono da escludere dalla dieta:**

Soia, germogli di soia, olio di soia e gli alimenti contenenti soia come ingrediente, quali:

Miso (semi di soia miscelati con riso od orzo)

Farina e latte di soia

Tofu (formaggio di soia)

Salsa di soia

Olio di semi vari

Grassi vegetali idrogenati

Margarine

Dadi da brodo o preparato per brodo (dall'idrolisi delle proteine residue dall'estrazione dell'olio di soia si ottiene glutammato monosodico utilizzato per la produzione di dadi da brodo)

Caglio di germogli di soia

Lecitina di soia

Proteine idrolisate di soia  
Addensanti a base di proteine di soia  
Amido vegetale  
Gelatina vegetale

**Attenzione:** controllare particolarmente le merendine, i dolci e i prodotti dietetici

### ***ALLERGIA ALLE ARACHIDI***

E' una allergia che il più delle volte non implica una reattività verso gli altri tipi di legumi che quindi, se concessi dal Medico, possono essere consumati da questi soggetti.

Le arachidi dette anche noccioline americane, possono essere utilizzati come ingredienti oppure consumati tal quale come frutta secca, salate o tostate

**Sono da escludere dalla dieta:**

Arachidi  
Olio di arachide  
Alimenti contenenti arachidi come ingrediente, quali:  
Olio di semi vari  
Oli vegetali in genere  
Estratti per brodo  
Burro di arachide  
Farina di arachide  
Margarina  
Grassi vegetali idrogenati

**Attenzione:** leggere attentamente le etichette di merendine, prodotti dolciari e prodotti da forno.

### ***ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO (DENOMINATA GENERALMENTE FRUTTA SECCA)***

La frutta secca è rappresentata da mandorle, arachidi noci, noci del Brasile, noce americana (pecan), noce di macadamia anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi, semi di zucca e semi di girasole.

La frutta a guscio viene utilizzata tal quale o come componente di particolari alimenti; in particolare:

Nocciola: nell'industria dolciaria, nel cioccolato, nei dolci, nei gelati

Noci : in preparazioni gastronomiche (salsa di noci)

Pinoli: in preparazioni dolciarie e pesto

Pistacchi: nella produzione gelatiera e dolciaria

Mandorle: nella industria dolciaria per confetti, torroni, croccanti, pasticcini tipici, bevande e base di latte di mandorla, orzata

Semi di girasole: per l'estrazione dell'olio

**In caso di dieta priva di frutta secca, porre quindi particolare attenzione alla lettura delle etichette di prodotti a base di cioccolato, di dolci, gelati, salse, prodotti di pasticceria e bevande.**

**Attenzione:** leggere attentamente le etichette se indicano la presenza di grassi vegetali: possono contenere semi di girasole.

## ***ALLERGIA AL MAIS O GRANOTURCO E DERIVATI***

**Sono da escludere dalla dieta i seguenti alimenti :**

Farina gialla  
Polenta  
Fioretto  
Maizena  
Fiocchi di mais ( spesso usati come cereali da prima colazione)  
Pop-corn  
Mais in scatola  
Olio di semi di mais  
Olio di semi vari  
Margarina  
Grassi vegetali  
Maionese  
Prodotti di pasticceria e da forno  
Prodotti per l'infanzia  
Gelati  
Gelatine.

Dovranno essere esclusi dalla dieta anche **alimenti contenenti derivati del mais** quali: destrine e maltodestrine, zucchero fermentato, glutine di mais, amido di mais, colla alimentare, sciroppo di glucosio, destrosio.

Questi vengono usati come ingredienti dei prodotti di pasticceria, confetteria, gelateria, prodotti per l'infanzia, lieviti artificiali, salse, prodotti liofilizzati.

## ***ALLERGIA AL PESCE***

E' una allergia abbastanza diffusa: quando si indica tale tipo di allergia sono da escludere dalla dieta tutti i prodotti ittici e quindi pesci, molluschi e crostacei. Si deve **sostituire l'alimento con altro tipo di secondo piatto** (carne, pollo, tacchino, uova, formaggi o affettati)

## ***ALLERGIA AI VEGETALI (frutta e verdura)***

Sono allergie particolari che riguardano uno o più prodotti vegetali.

Quelli che più frequentemente scatenano relazioni allergiche sono: pomodori (segue schema dietetico), melanzane, sedano, finocchi, carote, mela, pera, kiwi, ananas, pesche.

In caso di allergia è opportuno verificare gli ingredienti utilizzati per la preparazione dei piatti previsti nel menù; al fine di non somministrare gli alimenti allergizzanti che dovranno essere sostituiti con altri prodotti ortofrutticoli.

SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA AI POMODORI - N° 3

<u>QUANDO IL MENU' PREVEDE</u>	<u>SOMMINISTRARE</u>
Primo piatto asciutto	Pasta o riso all'olio extra vergine di oliva, pasta al pesto, pasta agli aromi, risotto: allo zafferano, alla parmigiana, ai piselli.
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione se non in caso di preparazioni che contengano pomodoro; in questo caso sostituire con:pasta o riso all'olio extra vergine di oliva, pasta al pesto, risotto allo zafferano, alla parmigiana, ai piselli.
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non in caso di preparazioni che contengano pomodori (attenzione alle minestre preparate con verdure miste es.:minestrone surgelati nei quali possono presenti i pomodori)
Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non in caso di utilizzo nelle preparazioni di pomodori. In questo caso sostituire con: pasta o riso all'olio extra vergine di oliva, pasta al pesto, risotto allo zafferano, alla parmigiana, ai piselli più secondo piatto:prosciutto cotto o crudo o bresaola o formaggio più contorno
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione purché le carni vengano cucinate senza aggiunta di pomodori
Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione purché il pesce venga cucinato senza aggiunta di pomodori
Secondi piatti a base di prosciutto cotto o formaggi	Non serve sostituzione
Contorni	Non serve sostituzione se non in caso di utilizzo di pomodori che dovranno essere sostituiti con altro tipo di verdura
Frutta	Non serve sostituzione
Pane	Non serve sostituzione
Dolci, yogurt, budini, gelato	Non serve sostituzione se non in caso di utilizzo di pomodoro come ingrediente
Merende	Non serve sostituzione

### **ALLERGIA A CEREALI, CARNI etc..**

Sono allergie non molto frequenti che, per la tipologia di alimenti interessati presenti in notevoli quantità in qualsiasi menù scolastico, necessitano di una dieta personalizzata ed equilibrata in nutrienti.

Dovranno inoltre essere acquistati idonei prodotti dietetici.

### **ALLERGIE A SOSTANZE PRESENTI COME ADDITIVI O RESIDUI NEGLI ALIMENTI**

Le sostanze presenti come additivi o residui di lavorazioni tecnologiche negli alimenti sono molte; ne indichiamo alcune tra quelle che più frequentemente hanno provocato reazioni allergiche.

In ogni caso è importante leggere l'etichetta e conoscere i diversi modi con cui viene indicata la sostanza in questione (categoria di appartenenza, nome chimico o sigla di riferimento E.....)

Tra le più diffuse allergie agli additivi, ci sono quelle ai conservanti, quali i derivati **della anidride solforosa**, presente in molti alimenti di uso comune quali: succhi di frutta, confetture e marmellate, fiocchi di patate per purè, frutta secca e frutta candita (come residuo), e quelli **dell'acido benzoico**.

Tra le sostanze presenti come residui negli alimenti o presenti in minima quantità, **il nichel** è quella che evidenzia maggior rischio di provocare allergia. In questo caso dovranno essere eliminati dai menù i cibi in scatola o cotti in pentole di acciaio inossidabile e, considerando gli alimenti che possono essere presenti in un menù della refezione scolastica, gli asparagi, i fagioli, le cipolle, il mais, gli spinaci, i pomodori, i piselli, le farine integrali, le pere, il the, il cacao e la cioccolata.

Modello 1

All'Ente Gestore  
del Servizio di Ristorazione Scolastica  
Comune di .....

Anno scolastico.....

Il sottoscritto/a .....genitore dell'alunno/a  
..... frequentante la classe ..... sez. ....

Scuola .....

## C H I E D E

che venga somministrata la seguente dieta:

### Dieta per motivi di salute

- Allergia
- Intolleranza
- Dieta ad esclusione per protocollo diagnostico
- Dieta leggera (durata superiore ai tre giorni)
- Celiachia
- Obesità
- Diabete
- Favismo
- Fenilchetonuria
- Altro .....(specificare)

Al riguardo allego certificazione medica che **riporta la durata della dieta**

**Dieta per motivi etico-religiosi** (tale richiesta rimane valida per l'intero ciclo scolastico)  
**con l'esclusione dei seguenti alimenti:**

- carne di maiale e derivati
- tutti i tipi di carne e derivati
- pesce
- uova
- altro: specificare.....

Data:.....

FIRMA

### Recapito per eventuali comunicazioni:

Cognome e Nome .....

Via .....

Città .....

Tel. ....

I dati personali saranno trattati in conformità al D.Lgs 196/2003 (art.13).

**Modello 2**

All'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dipartimento di Prevenzione Medica  
Via Spagliardi, 19  
20015 Parabiago (Mi)

Data.....

**OGGETTO:** Dieta speciale

Per una corretta attuazione della dieta speciale richiesta, si chiede la collaborazione di codesta Unità Organizzativa, allegando all'uopo tutta la documentazione necessaria quale:

- certificato medico
- eventuali test diagnostici
- menù in vigore
- generalità del bambino
- riferimenti telefonici della famiglia
- riferimenti telefonici del Medico di base o del Pediatra di libera scelta
- riferimenti telefonici del Medico prescrittore, se diverso dal Medico di base o dal Pediatra di libera scelta.

L'Ufficio Competente

Il Responsabile del procedimento:.....

Tel.....