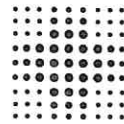




COMUNE DI RAVENNA
Istituzione Istruzione e Infanzia



COMUNE DI FAENZA
Settore Cultura e Istruzione



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna

Dipartimento Cure Primarie
Ravenna - Faenza - Lugo
U.O. Pediatria di Comunità

Dipartimento Sanità Pubblica
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

**LINEE GUIDA PER
LA GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI
NELLE COLLETTIVITA'
SCOLASTICHE/EDUCATIVE**

La pubblicazione è stata realizzata da:

<i>Valeria Contarini</i>	<i>medico</i>	<i>Responsabile SIAN AUSL Ravenna</i>
<i>Mirella Guerra</i>	<i>pediatra</i>	<i>U.O. Pediatria di Comunità Lugo</i>
<i>Leonardo Loroni</i>	<i>pediatra</i>	<i>U.O. Pediatria P.O. Ravenna</i>
<i>Stefano Testi</i>	<i>pediatra</i>	<i>U.O. Pediatria Libera Scelta Ravenna</i>
<i>Mara Federici</i>	<i>dietista</i>	<i>U.O. Pediatria di Comunità</i>
<i>Neriana Ferri</i>	<i>dietista</i>	<i>Comune di Faenza</i>
<i>Paola Govoni</i>	<i>dietista</i>	<i>Comune di Ravenna</i>
<i>Gadiana Mongardi</i>	<i>dietista</i>	<i>Comune di Faenza</i>
<i>Gabriella Paganelli</i>	<i>dietista</i>	<i>SIAN AUSL Ravenna</i>
<i>Daniela Valeriani</i>	<i>dietista</i>	<i>Comune di Ravenna</i>

INTOLLERANZE E ALLERGIE ALIMENTARI

Le allergie e le intolleranze alimentari colpiscono ormai molte persone, sono sempre più comuni e diffuse in tutte le fasce di età, rappresentando un problema sul quale è utile fare chiarezza.

Circa il 3,5% della popolazione scolastica necessita infatti di diete particolari, di cui l'85% è costituito da intolleranze o allergie nei confronti di diversi alimenti.

Per queste problematiche la "dieta", che dovrà escludere completamente gli alimenti responsabili della sintomatologia, è parte integrante della terapia e quindi necessita di particolare attenzione nella gestione di tutte le fasi.

Risulta comunque fondamentale definire il significato di "allergia" e "intolleranza" alimentare al fine di comprendere le differenze esistenti fra le due patologie.

Allergie ed intolleranze alimentari rientrano nel quadro delle cosiddette "reazioni avverse ai cibi",

che sono così suddivise:

- **tossiche** (es. da aflatosine dei funghi o tossine di origine batterica)
- **non tossiche**, a loro volta suddivise in
 - forme immunomediate (**allergie**)
 - forme non immunomediate (**intolleranze**) dovute a: alterazioni enzimatiche, sostanze farmacologiche, cause non ben definite.

Per **allergia alimentare** si intende una reazione anomala dell'organismo a una sostanza normalmente inoffensiva. In pratica, il soggetto allergico, una volta entrato in contatto con l'allergene, manifesta una risposta immunologica anomala. In particolare, l'organismo del soggetto allergico a contatto con la sostanza (per lui) nociva attiva le Immunoglobuline di tipo E (dette IgE), una classe di anticorpi prodotti dai Linfociti B, in grado di legarsi alla superficie dei mastociti e dei basofili, particolari cellule ricche di istamina (sostanza utile a combattere l'elemento sconosciuto all'organismo: il "NEMICO").

Alla base delle malattie allergiche, pertanto, vi è un'alterazione dei normali meccanismi di difesa, che tendono ad azionarsi nei confronti di sostanze giudicate pericolose, al contrario considerate innocue dalla maggior parte della popolazione. L'allergia alimentare comprende quindi ogni tipo di reazione avversa ad un alimento in cui sia dimostrato un meccanismo immunologico, dove gli anticorpi si trasformano da difesa ad offesa, con un eccesso di reazione.

L'allergene è sempre una proteina in grado di attivare il sistema immunitario in maniera specifica (IgE mediata).

Già alla nascita vi è una predisposizione a produrre molti anticorpi IgE, e quindi vi è predisposizione alla manifestazione allergica.

I principali **ALLERGENI ALIMENTARI** sono costituiti da **proteine di:**

Cereali contenenti glutine e prodotti derivati

Crostacei e prodotti derivati

Uova e prodotti derivati

Pesce e prodotti derivati

Arachidi e prodotti derivati

Soia e prodotti derivati

Latte e prodotti derivati

Frutta a guscio

Sedano e prodotti derivati

Senape e prodotti derivati

Semi di sesamo e prodotti derivati

Anidride solforosa e solfiti, in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi in SO₂

Lupini e prodotti a base di lupini

Molluschi e prodotti a base di molluschi

Tali sostanze, in base alla "Direttiva Allergeni" (Direttiva CE 142/06) e al D.Lgs. 114/2006 di recepimento in Italia della normativa comunitaria, se presenti come ingredienti, devono obbligatoriamente essere dichiarate nell'etichetta dei prodotti alimentari.

Tuttavia l'obbligo non riguarda la loro presenza a seguito di contaminazione crociata: "può contenere tracce di..." o "prodotto in uno stabilimento/una linea che..." è la formula cautelativa usata da diversi produttori per indicare un possibile rischio di presenza.

La sintomatologia più frequente nell'allergia è caratterizzata da disturbi a carico di: bocca, cute, apparato gastrointestinale, vie respiratorie fino allo shock anafilattico.

La gravità del quadro clinico non dipende dalla quantità di alimento che viene ingerito.

Per **intolleranza alimentare** si intende invece una reazione avversa agli alimenti non mediata dal sistema immunitario. La definizione corretta di intolleranza è "la tendenza a sviluppare ipersensibilità verso una certa sostanza o un determinato alimento"; Tra le più comuni, quelle da deficit enzimatico come l'intolleranza al lattosio ed il favismo; quelle da sostanze farmacologiche come l'istamina, la tiramina, nonché teofillina, teobromina e caffeina; quelle da altri meccanismi non ben definiti come quelle derivate da additivi quali: solfiti, nitriti, nitrati, glutammato di sodio, coloranti... .

In genere, però, quando si parla di intolleranza ci si riferisce quasi sempre alla reazione anomala dell'organismo all'ingestione di un alimento o di un additivo. Gli alimenti più frequentemente responsabili del disturbo sono: il latte, lo zucchero, la farina, il lievito di birra, l'uovo e i cosiddetti "cibi nascosti", come gli additivi alimentari, i coloranti, gli emulsionanti, la lecitina di soia e quant'altro si possa trovare nelle preparazioni alimentari. Rispetto alle allergie, l'intolleranza ha una reazione

molto più lenta, insidiosa e tardiva, caratterizzata da sintomi prima sfumati (irascibilità, affaticamento e nervosismo).

In alcuni casi l'intolleranza può restare latente nei primi anni di vita, per poi manifestarsi nell'età adulta. Per quanto riguarda i sintomi, ogni caso può evidenziare un quadro clinico diverso: dalla cefalea alle coliche addominali, dal catarro alla febbre, dall'eczema alla dermatite.

Altra fondamentale differenza tra allergia e intolleranza è la caratteristica della seconda di essere "dose-dipendente", cioè legata alla quantità di alimento che viene ingerito, mentre nelle allergie si parla di meccanismo dose-indipendente.

Una particolare forma di reazione avversa ad alimenti è la **celiachia**, malattia autoimmune che può coinvolgere più organi, con complicanze spesso gravi nel lungo periodo e che viene scatenata dall'assunzione di glutine contenuto in alcuni cereali come frumento, orzo, kamut, farro e avena.

INTOLLERANZA AL NICHEL SOLFATO

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI

- Cacao, cioccolata, liquirizia, the
- Noci, nocciole, noccioline, mandorle
- Arachidi, olio di arachide, olio di semi vari, oli vegetali (generico), margarina, grassi idrogenati è consentito l'olio di oliva extravergine
- Lenticchie, fagioli, spinaci, cipolle, asparagi
- Pere
- Farina di mais, farina integrale
- Tonno, crostacei, salmone
- Alimenti conservati in scatole/barattoli di metallo non rivestiti internamente (frutta sciroppata, pomodori pelati, passate di pomodoro, tonno ecc..), o in involucri metallizzati (vedi prosciutto cotto)

INDICAZIONI

- Controllare sempre l'etichetta dei prodotti confezionati, potrebbero contenere tra gli ingredienti i prodotti sopra elencati
- Nella scelta dei contorni, privilegiare le verdure fresche
- Nelle fasi di preparazione fare attenzione a **non** mantenere a lungo i cibi, specialmente se cibi acidi o aciduli oppure se acidificati con succo di limone o aceto, in recipienti metallici potenzialmente liberatori di nichel (acciaio inox)
- Se specificato nel certificato: cucinare gli alimenti in tegami di pirex/vetro e utilizzare per la preparazione, la cottura, il servizio e il consumo posate non in acciaio
- Confezionare le diete speciali in contenitori di plastica o vetro

ALLERGIE/INTOLLERANZE ALIMENTARI CAUSATE DA ADDITIVI E ALIMENTI RICCHI E/O LIBERATORI DI ISTAMINA

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI	ALIMENTI CONSENTITI
Pasta all'uovo, paste ripiene, lasagne al forno, passatelli	Pasta di semola o riso con olio extravergine di oliva o burro
Albume d'uovo/uovo	
Formaggi stagionati/ fermentati: parmigiano reggiano, grana padano pecorino, Emmental, edamer, caciotta mozzarella, scamorza, provolone, caciocavallo formaggi fusi (sottilette, formaggini ecc.) formaggi/dessert alla frutta yogurt	Ricotta, stracchino, crescenza, squacquerone, casatella
Salsiccia fresca, prosciutto cotto, bresaola, speck, insaccati	Prosciutto crudo Parma o S.Daniele o Modena
Tonno, salmone, crostacei, molluschi, pesce azzurro, pesce conservato, congelato, surgelato	
Cibi in scatola in genere (tonno, pelati, passate di pomodoro, frutta sciroppata..)	
Bibite del commercio (succhi di frutta, coca cola, aranciata...), the, the deteinato	Karkadè e camomilla in filtri
Lenticchie e fave Pomodori, zucchine, spinaci Misto confezionato/surgelato/congelato per minestrone	
Agrumi, fragole, kiwi Frutta tropicale: ananas, banane... Noci, mandorle, pinoli, nocciole , arachidi Frutti di bosco Uvetta/uva sultanina	
Oli di semi	Olio di oliva extravergine
Dolciumi/biscotti/gelati/patatine/snack confezionati, caramelle, cioccolata, cacao	
Lievito di birra, lievito chimico, fecola di patata, estratti/preparati per brodo	Galette biologiche di riso e/o mais

ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE (PLV) ALLERGIA A LATTE E DERIVATI

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI	ALIMENTI CONSENTITI
Latte vaccino	Bevande a base di soia o di riso, dopo i 12 mesi
Yogurt	Yogurt di soia o riso, dessert/budino di soia o riso, dopo i 12 mesi
Tutti i formaggi	Tofu se gradito
Burro	Olio extravergine di oliva, olio monoseme
Paste con ripieno - lasagne al forno - pasta condita con besciamella, ricotta, formaggi, panna - gnocchi di patata confezionati se contenenti latte o derivati del latte, passatelli	Pasta di semola, pasta all'uovo
Polpette, polpettone, svizzere	Svizzere senza latte/derivati nell'impasto
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto privo di derivati del latte (lattosio, caseinati) Prosciutto crudo, bresaola, speck
Sformati, crocchette	Sformati e crocchette con sole uova e verdure
Purè di patata	Patate lessate, arrosto, a vapore
Pizza margherita	Pizza al pomodoro, con prosciutto crudo o cotto (privo di derivati del latte)
Basi pronte e/o surgelate per pizza e spianate se contenenti latte e/ o derivati del latte (lattosio, caseinati)	Basi per pizza prive di latte e/o derivati del latte (lattosio, caseinati)
Pane e panini al latte	Pane comune
Torte, biscotti	Torte e biscotti senza latte e derivati
Gelato	Gelato o dessert di soia o sorbetto di frutta
Cioccolata al latte, muesli al cioccolato	Cioccolato fondente-muesli senza cioccolato controllando l'etichetta
Mousse di ricotta, nutella casalinga	Confettura di frutta , miele

** Verificare attentamente l'etichetta di tutti i prodotti confezionati ed escludere anche quelli che riportano la dicitura: "può contenere tracce di latte, lattosio, caseinati, proteine del latte"*

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI	ALIMENTI CONSENTITI
Latte vaccino	Latte ad alta digeribilità, delattosato Bevande e yogurt a base di soia o di riso, dopo i 12 mesi Yogurt se tollerato
Tutti i formaggi ad eccezione di quelli consentiti	Parmigiano reggiano, grana padano, Emmental, gruviera, pecorino Tofu
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto privo di derivati del latte Prosciutto crudo, bresaola, speck
Burro	Olio di oliva extravergine
Paste con ripieno - lasagne al forno - pasta condita con besciamella, ricotta,, panna, formaggi non consentiti - gnocchi di patata confezionati se contenenti latte o derivati del latte	Pasta di semola, pasta all'uovo, passatelli
Polpette, polpettone, svizzere	Polpette, polpettone, svizzere senza latte e formaggi freschi
Sformati, crocchette	Sformati e crocchette con sole uova , verdure e parmigiano
Purè di patata	Patate lessate, arrosto, a vapore
Pizza margherita	Pizza al pomodoro, con prosciutto crudo o cotto (privo derivati del latte)
Basi pronte e/o surgelate per pizza e spianate se contenenti latte e/ o derivati del latte (lattosio, caseinati)	Basi per pizza prive di latte e/o derivati del latte (lattosio, caseinati)
Pane e panini al latte	Pane comune
Torte, biscotti	Torte e biscotti senza latte e derivati
Gelato	Gelato/dessert di soia o riso, sorbetto di frutta
Cioccolata al latte, muesli al cioccolato	Cioccolato fondente-muesli senza cioccolato controllando l'etichetta
Mousse di ricotta, nutella casalinga	Confettura di frutta, miele

*** Verificare attentamente l'etichetta di tutti i prodotti confezionati ed escludere anche quelli che riportano la dicitura: "può contenere tracce di latte, lattosio, caseinati, proteine del latte"**

ALLERGIA/ INTOLLERANZA ALL'UOVO E AI DERIVATI DELL'UOVO

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI	ALIMENTI CONSENTITI
Pasta/lasagne all'uovo, paste con ripieno, passatelli	Pasta di semola, riso
Gnocchi di patata confezionati se contenenti uovo o derivati dell'uovo	
Polpette, polpettone, cotolette	
Sformati, frittate, crocchette	
Torte, biscotti	Torte e biscotti senza uova e derivati
Gelato	Gelato senza uova e derivati (verificare l'etichetta), sorbetto di frutta senza uova e derivati (verificare l'etichetta)

- Verificare attentamente l'etichetta di tutti i prodotti confezionati ed escludere anche quelli che riportano come ingredienti: globulina, ovoalbumina, livetina, ovoglobulina, vitellina, ovovitellina, "e quelli con la dicitura prodotti in una linea che lavora uova."

**ALLERGIA/INTOLLERANZA
A LATTE E DERIVATI e UOVO E DERIVATI**

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI	ALIMENTI CONSENTITI
Passatelli - pasta all'uovo - paste con ripieno, pasta condita con besciamella , ricotta, parmigiano e altri formaggi, burro, panna	Pasta di semola, riso
Gnocchi di patata confezionati se contenenti uovo o latte e loro derivati	
Latte vaccino	Bevande a base di soia o di riso
Burro	Olio
Yogurt	Yogurt di soia o riso, budino/dessert di soia o riso
Tutti i formaggi	Tofu
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto privo di derivati del latte (lattosio, caseinati..), prosciutto crudo, bresaola , speck
Polpette, polpettone	Svizzera
Cotoletta	
Sformati, frittate, crocchette	
Purè di patata	Patate lessate, al forno, a vapore
Pizza margherita	Pizza al pomodoro, con prosciutto crudo o cotto privo di derivati del latte
Basi pronte e/o surgelate per pizza e spianate se contenenti latte e derivati, uova e derivati	Basi per pizza prive di latte e derivati -uovo e derivati
Pane e panini al latte	Pane comune
Torte, biscotti	Biscotti senza latte e derivati- uovo e derivati
Gelato	Gelato/ budino/dessert di soia o riso
Mousse di ricotta, nutella casalinga	Confettura di frutta , miele
Cioccolata al latte, muesli al cioccolato	Cioccolato fondente, muesli senza cioccolato

Verificare attentamente l'etichetta di tutti i prodotti confezionati ed escludere anche quelli che riportano come ingredienti: globulina, ovoalbumina, livetina, ovoglobulina, vitellina, ovovitellina, o la dicitura: "può contenere tracce di latte, lattosio, caseinati, proteine del latte" e" quelli con la dicitura prodotti in una linea che lavora uova.

ALLERGIA/INTOLLERANZA ALLE LEGUMINOSE

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI

- Fagioli, azuki, soia, piselli, ceci, lenticchie, fave, lupini, fagiolini
- Arachidi, tamarindo, liquirizia
- Carrube, guar le cui farine vengono usate in molte preparazioni alimentari come additivi addensanti/stabilizzanti: farina di semi di carrube E 410
farina di semi di guar E 412
- Farina di ceci
- Olio di arachide
- Olio di soia,, bevande a base di soia, tofu, pane di soia
- Alimenti sott'olio senza indicazione specifica dell' olio utilizzato
- Seitan (se contenente fibra di soia o altre proteine vegetali non specificate)
- Prodotti a base di: proteine vegetali non specificate - oli vegetali generici - grassi idrogenati e non idrogenati
- Patatine prefritte
- Misti di verdure confezionati/congelati/surgelati per la preparazione di contorni e minestrone, ragù vegetali ecc.

INDICAZIONI

Verificare attentamente l'etichetta di tutti i prodotti confezionati (potrebbero contenere tra gli ingredienti i prodotti sopra elencati) ed escludere anche quelli che riportano la dicitura: " *prodotto in uno stabilimento che utilizza anche arachidi, frutta a guscio, sesamo, soia*" .

ALLERGIA/INTOLLERANZA ALLA SOIA

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI

- Soia tal quale
- Bevande a base di soia, yogurt di soia, budini/dessert di soia
- Tofu
- Hamburger vegetali
- Olio di soia, oli vegetali generici, margarine, grassi idrogenati e non idrogenati
- Alimenti sott'olio senza indicazione specifica dell' olio utilizzato
- Patatine prefritte

INDICAZIONI

Verificare attentamente l'etichetta di tutti i prodotti confezionati (soprattutto dei prodotti da forno e pasticceria, cioccolato, creme, gelati) ed escludere anche quelli che riportano la dicitura: " *prodotto in uno stabilimento che utilizza anche arachidi, frutta a guscio, sesamo, soia*" .

ALLERGIA/INTOLLERANZA ALLE ARACHIDI

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI

- Arachidi
- Olio di arachidi
- Oli vegetali generici, margarine, grassi idrogenati e non idrogenati
- Alimenti sott'olio senza indicazione specifica dell' olio utilizzato
- Confezioni di mix frutta secca (le arachidi sono in genere presenti)
- Patatine prefritte

INDICAZIONI

Verificare attentamente l'etichetta di tutti i prodotti confezionati ed escludere anche quelli che riportano la dicitura: " *prodotto in uno stabilimento che utilizza anche arachidi, frutta a guscio, sesamo, soia*" .

FAVISMO

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI

- Fave
- Piselli
- Misti di verdure confezionati/congelati/surgelati per la preparazione di contorni, minestrone, ragù vegetali ecc.

ALLERGIA/INTOLLERANZA AI SEMI OLEOSI

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI

- Semi di sesamo, di girasole, di zucca
- Prodotti da forno con semi di sesamo, girasole, zucca
- Oli di sesamo, di girasole
- Oli vegetali generici, margarine, grassi idrogenati e non idrogenati
- Alimenti sott'olio senza indicazione specifica dell' olio utilizzato
- Patatine prefritte

INDICAZIONI

Verificare attentamente l'etichetta di tutti i prodotti confezionati ed escludere anche quelli che riportano la dicitura: " *prodotto in uno stabilimento che utilizza anche arachidi, frutta a guscio, sesamo, soia*" .

ALLERGIA/INTOLLERANZA ALLA FRUTTA SECCA OLEOSA A GUSCIO

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI

- Noci, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi, pinoli, arachidi.
- Condimenti a base dei suddetti prodotti (es. pesto alla genovese...)
- Nocè di cocco disidratata

INDICAZIONI

Verificare attentamente l'etichetta di tutti i prodotti confezionati ed escludere anche quelli che riportano la dicitura: " *prodotto in uno stabilimento che utilizza anche arachidi, frutta a guscio, sesamo, soia*" .

ALLERGIA/INTOLLERANZA AL MAIS

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI

- Mais in grani
- Farina di mais, amido di mais (maizena)
- Pasta di mais
- Polenta
- Pop corn, corn flakes, muesli, barrette di muesli
- Olio di mais, oli vegetali generici, margarine, grassi idrogenati e non idrogenati
- Alimenti sott'olio senza indicazione specifica dell' olio utilizzato
- Patatine fritte
- Gelati

INDICAZIONI

Verificare attentamente l'etichetta di tutti i prodotti confezionati ed escludere quelli che contengono: mais, amido di mais, amido non specificato, destrine/ maltodestrine, zucchero fermentato, sciroppo di glucosio, destrosio, cereali non specificati, margarine, oli vegetali generici, grassi idrogenati .

INTOLLERANZA AL FRUTTOSIO

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici, rispettando la prescrizione dietetica e la scelta degli alimenti da eliminare o ruotare secondo le indicazioni precise imposte dal medico

ALIMENTI VIETATI	ALIMENTI CONSENTITI
ZUCCHERI: zucchero comune (saccarosio) di canna e di barbabietola - miele - fruttosio	Glucosio, lattosio, maltosio, maltodestrine,
DOLCI: tutti i prodotti che contengono fruttosio, zucchero, miele come marmellate, gelati, caramelle, cioccolata, biscotti, torte, muesli, cornflakes.....	Solo quelli prodotti con glucosio, maltosio, maltodestrine
FRUTTA: tutta la frutta fresca, sciroppata, secca e olea, essiccata zuccherata	
LATTE E DERIVATI: latte in polvere zuccherato, latte concentrato, latticini e yogurt zuccherati e alla frutta del commercio	Latte non zuccherato, tutti i formaggi, yogurt naturale
FARINACEI: tutte le farine industriali zuccherate, prodotti da forno contenenti zucchero (a volte presenti anche in fette biscottate e altri prodotti da forno considerati non dolci)	Tutte le farine naturali e i prodotti con esse preparati senza aggiunta di saccarosio Pasta, riso, tapioca *
VERDURE E LEGUMI ad alto contenuto di fruttosio (aglio, cipolline, cavolini di Bruxelles, carote, spinaci, porri, asparagi, broccoletti, cipolle, peperoni, cavolfiore, cavolo broccolo) a medio contenuto di fruttosio (sedano rapa, funghi, carciofi, cime di rapa)	A basso contenuto di fruttosio: sedano, prezzemolo, pomodori, lattuga, cavolo cappuccio, zucca, rape, bietole, insalata a foglia, radicchio, melanzane, zucchine, cetrioli, ravanelli, cicoria, cardo, finocchi fagioli secchi, ceci, lenticchie *
BEVANDE: bibite , succhi di frutta	Acqua, caffè, the, camomilla,, karkadè senza aggiunta di saccarosio miele fruttosio frutta
	CARNE, PESCI, UOVA
	GRASSI: tutti

* La rotazione delle verdure e dei cereali è necessaria solo se e quando il medico dà indicazioni precise

Verificare attentamente l'etichetta di tutti i prodotti confezionati

ALLERGIA/INTOLLERANZA AL GRANO (FRUMENTO)

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI VIETATI	ALIMENTI CONSENTITI
Farina di frumento bianca e integrale Semola, segale, crusca, farine multicereali Cous cous, burghul Farina di farro, kamut, spelta, triticale * Tutte le impanature/ gratinature, le salse (tipo besciamella) e i prodotti preparati con le farine di cui sopra	Farine di mais, di riso, fecola di patata
Pasta (compresa quella integrale e all'uovo) prodotta con frumento semolino, gnocchi di semolino Pizzoccheri, gnocchi di patata se contenenti ingredienti vietati Pasta di kamut, farro*	Riso, polenta, grano saraceno, orzo, miglio, quinoa Pasta di mais, di riso, di avena Gnocchi di patata privi di ingredienti vietati
Pane di frumento bianco e integrale, di segale, di cereali misti Pani di altri cereali se presente nella composizione anche farina di frumento (che viene aggiunta per dare morbidezza) Pizza, focacce Grissini, krakers, fette biscottate, taralli	Galette di riso e/o di mais Riso, polenta
Biscotti, torte i/dolciumi preparati con farine vietate Fiocchi di cereali, cereali soffiati Muesli/Barrette ai cereali misti Gelati con ingredienti vietati	Biscotti/torte/dolci preparati con farina consentita Amaretti (purchè privi di farina) Muesli/barrette privi di ingredienti vietati Gelati privi di ingredienti vietati, sorbetti cioccolato
Yogurt ai cereali	Yogurt naturale, alla frutta
Seitan	
Formaggi teneri con coperture o croste (tipo Brie, camoscio d'oro, camembert) Formaggi fusi	
Bevande a base di cereali e fibre	

* questi prodotti saranno inseriti nella dieta solo se specificato nel certificato

Verificare attentamente l'etichetta di tutti i prodotti confezionati ed escludere quelli che contengono ingredienti non consentiti e la presenza di "leganti vegetali o cellulósici"

CELIACHIA

ALIMENTI VIETATI	ALIMENTI CONSENTITI
Farina di grano, avena, orzo, segale, kamut, farro, spelta, triticale e tutti i derivati Amido, crusca, semolino, malto d'orzo	Solo prodotti senza glutine da linee dietetiche specifiche/certificate senza glutine/marche da prontuario
Pasta, pasta ripiena fresca e surgelata, gnocchi di patata Cous cous	Solo prodotti senza glutine da linee dietetiche specifiche/certificate senza glutine/marche da prontuario
Pane, pizza, crackers, grissini, taralli, fette biscottate, biscotti, torte, merendine	Solo prodotti senza glutine da linee dietetiche specifiche/certificate senza glutine/marche da prontuario
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto senza glutine, bresaola (solo marche da prontuario o certificate senza glutine) Prosciutto crudo, speck
Formaggi fusi, formaggi light yogurt al malto o ai cereali	Formaggi freschi e stagionati Yogurt naturale Yogurt alla frutta (solo marche da prontuario o certificate senza glutine)
Carni e pesci infarinati o impanati	Carni e pesci infarinati o impanati con farine-pangrattato senza glutine
Verdure infarinate o impanate Patate prefritte	Verdure infarinate o impanate con farine-pangrattato senza glutine
Salse del commercio	Tutte le salse che non contengono ingredienti vietati (farine, amido...)
Preparati/estratti per brodo	Preparati/estratti per brodo solo marche elencate nel prontuario o certificate senza glutine
Lievito naturale o acido o madre	Lievito di birra fresco, secco Lievito chimico (solo marche elencate nel prontuario o certificate senza glutine)
Orzo solubile, caffè d'orzo/malto, the e camomilla solubili, bevande del commercio a base di the	The in filtri, the deteinato in filtri, camomilla in filtri, karkadè
Nettari e succhi di frutta addizionati con vitamine o altre sostanze	Nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, aromi, coloranti..) ad eccezione di acido citrico E330 e acido ascorbico E300
Bevande a base di latte, soia, riso	Solo marche da prontuario/certificate senza glutine/da linee dietetiche specifiche
Gelati, confetture di frutta, cioccolata, caramelle Zucchero a velo, fecola, cacao	Solo prodotti senza glutine da linee dietetiche specifiche/certificate senza glutine/marche da prontuario

CELIACHIA: EVITARE LA CONTAMINAZIONE NORME PER LA PREPARAZIONE DI UN PASTO SENZA GLUTINE

Nella produzione di tutti i piatti senza glutine, devono essere sempre utilizzati ingredienti naturalmente senza glutine, dietoterapeutici, o alimenti del libero commercio identificati:

- dal marchio della "Spiga Sbarrata" (inseriti nell'ultima edizione del Prontuario degli Alimenti che viene annualmente rinnovato dall'Associazione Italiana Celiachia)
- dalla dicitura "senza glutine" (dizione attualmente consentita esclusivamente ai prodotti dietetici mediante procedura di notifica di etichetta presso il Ministero della Salute)

E' necessario che i cibi siano conservati e preparati in modo che non sia consentito il contatto con alimenti che contengono glutine

- Tutte le scorte dei prodotti senza glutine devono essere conservate nelle loro confezioni originali in luogo esclusivamente destinato ad esse o in appositi contenitori ben chiusi e recanti la dicitura "prodotti senza glutine" o "prodotti per celiaci"
- La preparazione degli alimenti senza glutine dovrà avvenire preferibilmente in una zona dedicata. Se non esiste uno spazio dedicato si dovrà procedere ad una accurata pulizia dei piani di lavoro per l'eliminazione di eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti contenenti glutine.
- L'impastatrice, la grattugia nonché qualsiasi altra attrezzatura e tutti gli utensili in uso (es: spatole, coltelli, cucchiari, apriscatole....) devono essere usati solo per la lavorazione del senza glutine, oppure solo dopo accurata pulizia e lavaggio, e conservate in luoghi puliti o chiusi
- I menù "senza glutine" devono essere preparati e cotti prima di qualsiasi altra preparazione; la pasta, considerata la scarsa tenuta di cottura, può essere cucinata all'ultimo momento osservando scrupolosamente le regole sotto indicate
- La cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per gli altri cibi:
mai nella stessa pentola non lavata,
mai nella stessa acqua di cottura della pasta con glutine,
mai nei cestelli multi cottura che si usano per la pasta con glutine,

mai utilizzare l'acqua di cottura di pasta con glutine per preparare risotti, sughi, verdure destinati al consumo di utenti celiaci

- L'olio utilizzato per la cottura di alimenti contenenti glutine **non** deve essere utilizzato per la cottura di alimenti senza glutine
- Qualsiasi preparazione con alimenti senza glutine **non** deve essere addensata né infarinata con farina non consentita
- Qualsiasi padella, teglia, griglia, friggitrice, piastra nonché qualsiasi contenitore, **non** deve essere stata contaminata da alimenti con glutine: prima dell'utilizzo per il "senza glutine" devono essere tutti lavati accuratamente
- Ogni strumento che serve per grattugiare, sminuzzare o tagliare gli alimenti deve essere adeguatamente lavato prima di essere usato per il "senza glutine" (non grattugiare il parmigiano dopo aver grattugiato il pane)
- La **dieta per il bambino celiaco** deve essere confezionata in apposito contenitore adeguatamente chiuso, contrassegnato con indicazione del nome del bambino, della classe e del tipo di dieta (preferibile utilizzare un codice dieta)
- Il **parmigiano utilizzato come condimento della pasta** deve essere fornito preferibilmente a parte o in monoporzione
- La **conservazione** dei cibi preparati senza glutine dovrà avvenire in sacchetti e/o contenitori adeguatamente chiusi, anche in caso di conservazione in frigorifero o freezer
- Il **personale** che si occupa della lavorazione del "senza glutine" deve indossare divise pulite e non contaminate (soprattutto non infarinate), oppure coprire la divisa con camici o grembiuli monouso conservati in luogo idoneo e deve **sempre** lavarsi accuratamente le mani dopo qualsiasi lavorazione con glutine.

CELIACHIA: EVITARE LA CONTAMINAZIONE NORME PER LA DISTRIBUZIONE DEI PASTI

- Nella preparazione dei tavoli prestare particolare attenzione:

accertarsi che non ci siano residui di briciole,
posizionare il pane a distanza dal bambino celiaco

- Non servire " piatti senza glutine" contemporaneamente a quelli con glutine: è buona regola **servire per primo il bambino celiaco**, possibilmente con la massima naturalezza (il bambino deve sentirsi protetto, non isolato)
- Prima di effettuare quanto sopra descritto, accertarsi sempre di avere le mani pulite, cioè non contaminate da prodotti vietati (**lavare sempre le mani**)
- Durante il servizio utilizzare sempre posate ad uso esclusivo per le preparazioni senza glutine

ALIMENTAZIONE DIFFERENZIATA PER PROBLEMI GASTRO-INTESTINALI IN VIA DI RISOLUZIONE

- Non necessita di prescrizione medica, ma della richiesta da parte della famiglia tramite l'insegnante
- La dieta viene fornita per un massimo di 5 giorni consecutivi
- Oltre i 5 giorni è necessario il certificato medico

ALIMENTI/PREPARAZIONI CONSENTITE

- Pasta di semola o riso con olio di oliva extravergine e parmigiano
- Fette biscottate, grissini
- Carne di pollo o tacchino alla piastra, al forno, a vapore
- Prosciutto crudo
- Pesce a vapore o al forno
- Verdura: patate o carote lessate, o a vapore, condite con olio di oliva extravergine
- Frutta: banana, mela
- Merenda: the con biscotti secchi o grissini o crackers o fette biscottate, confetture di frutta, miele

ALIMENTAZIONE DIFFERENZIATA PER PROBLEMI DI MASTICAZIONE - Apparecchi Ortodontici

ALIMENTI E PREPARAZIONI CONSIGLIATE

- Pasta di semola di piccola pezzatura o riso: asciutti, in brodo, passato di verdura, zuppe, creme di legumi - passatelli, stracciatella in brodo
- Svizzere, polpette, polpettoni
- Pesce a vapore, al forno, al pomodoro, gratinato
- Prosciutto cotto
- Formaggi: ricotta, mozzarella
- Sformato di verdura, omelette al forno
- Verdura cotta escluso: spinaci, bieta, cavolo, fagiolini, finocchi
- Verdura fresca escluso: insalata, radicchio, sedano, carote, finocchi
- Frutta cotta, frutta sciroppata, mousse di frutta, succo di frutta, banana
- Gelato

ALIMENTAZIONE DIFFERENZIATA PER PROBLEMI DI MASTICAZIONE - Dieta Semiliquida

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

ALIMENTI E PREPARAZIONI CONSIGLIATE

Utilizzare cibi a **consistenza cremosa**, evitando cibi che si sbriciolano nel cavo orale (es. crackers, biscotti, ...) ed eliminando dagli alimenti componenti fibrose e filamentose.

- Pastina di piccola pezzatura o riso o semolino: in brodo, passato di verdura, zuppe, creme di legumi - passatelli, stracciatella in brodo
- Carne tritata o frullata
- Pesce al vapore,
- Prosciutto cotto tritato o frullato
- Formaggi molli: ricotta, casatella, squacquerone, stracchino...
- Sformato di verdura, omelette al forno
- Verdura cotta in purea (carote, patate, zucche, zucchine)
- Frutta cotta, mousse di frutta, succo di frutta, banana
- Gelato, yogurt naturale o con frutta omogeneizzata

ALIMENTAZIONE DIFFERENZIATA PER PROBLEMI DI INSUFFICIENZA RENALE DIETA IPOSODICA-IPOPROTEICA

Attenersi rigorosamente alle indicazioni fornite dai certificati medici; qualora il certificato medico non specifichi gli alimenti da eliminare, attenersi al seguente elenco:

INDICAZIONI CONSIGLIATE

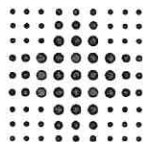
- Non aggiungere sale da cucina in fase di cottura degli alimenti e comunque limitarne fortemente l'uso come condimento e ingrediente
- Il tipo di cottura consigliato per verdure e ortaggi è la bollitura in abbondante acqua

ALIMENTI VIETATI

- Preparati per brodo; tutti i tipi di salse (es: maionese, ketchup...); alimenti conservati sotto sale, sott'olio, sott'aceto; cibi in scatola; cacao, cioccolato; formaggi fusi; alimenti integrali; frutta secca; castagne; frutta secca oleosa; salumi e insaccati in genere.

ALIMENTAZIONE DIFFERENZIATA PER MOTIVI RELIGIOSI

- Non necessita di prescrizione medica; è necessaria una richiesta scritta da parte del genitore o di chi esercita la potestà parentale rivolta all'Ente gestore del servizio di refezione scolastica
- Gli alimenti alternativi verranno scelti tra i prodotti comunque utilizzati nelle mense scolastiche



**Azienda Unità Sanitaria Locale
Ravenna**

Linee Editoriali

Stampa a cura del Centro Stampa dell'Azienda USL di Ravenna

Materiale documentativo n. 3 del 2011

Stampa: 28 febbraio 2011