

ALLEGATO D

INDICAZIONI PER DIETE SPECIALI PER MOTIVI DI SALUTE

1. Premessa

Nell'ambito della ristorazione scolastica è prevista la possibilità di richiedere "Diete speciali per motivi di salute" per venire incontro alle esigenze di quei bambini che, per problemi medici e/o per motivi culturali/ religiosi non potrebbero altrimenti usufruire del servizio mensa.

Le Diete speciali per motivi di salute, per patologia e per intolleranza e/o allergie alimentari, richiedono la presentazione di appositi Moduli, compilati e firmati dal medico o di specifiche diete elaborate da dietologi o nutrizionisti.

Trattandosi di menù base formulati per quantità e qualità degli apporti nutrizionali in relazione ai fabbisogni per l'età, gli interventi previsti riguardano l'eliminazione dell'alimento, come tale o come ingrediente, identificato "non idoneo" con apposite sostituzioni.

Le preparazioni sostitutive devono essere il più possibile simili al menù giornaliero, al fine di evitare ripercussioni psicologiche sull'utente. E' necessario promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura, per quanto è possibile, anche all'interno di una Dieta speciale per motivi di salute.

2. Procedura di somministrazione delle diete speciali

Secondo l'indicazione e il tipo di patologia, la Dieta speciale prevede il confezionamento della pietanza o dell'intero pasto a parte, garantendo la sicurezza del piatto preparato e l'assenza di contaminazioni successive .

Tutte le Diete Speciali devono essere, infatti, confezionate e veicolate in monoporzione debitamente sigillata, riportante un'etichetta con indicato codice identificativo, scuola e tipologia di pasto.

Le pietanze dovranno essere condite immediatamente prima della distribuzione, utilizzando utensili diversi da quelli normalmente utilizzati; tali utensili devono essere sanificati e tenuti in contenitori identificati separati rispetto agli altri.

E' vietato aprire i pasti in anticipo e lasciarli aperti a temperatura ambiente, nello scaldavivande o nel contenitore di mantenimento.

I pasti dovranno essere trasportati in contenitori termici appositamente dedicati, distinti dalle altre preparazioni.

Al momento della consegna deve essere effettuata la verifica immediata degli alimenti consegnati rispetto al prospetto dietetico previsto. In caso di dimenticanze o incongruenze il personale addetto alla distribuzione deve provvedere ad informare il Personale Dietista di riferimento e attendere indicazioni in merito.

3. Indicazioni per allergia e /o intolleranza alle proteine del latte vaccino

Rappresenta la principale forma di reazione avversa al cibo in età pediatrica e può essere dovuta a proteine diverse presenti nel latte vaccino (tal quale e nei suoi derivati), nella carne vaccina ed in alcuni insaccati.

Come alimenti alternativi si può far riferimento a quelli di soia o di riso.

Gli alimenti da evitare sono i seguenti:

- latte vaccino (sia in polvere che fresco, sia scremato che intero)
- burro;
- yogurt;
- formaggi;
- biscotti (con latte o burro negli ingredienti);
- cioccolato al latte;
- creme di pasticceria;
- gelati;
- margarine (alcune contengono latte);
- carne bovina (manzo-vitellone-vitello-bresaola).

Questi gli alimenti da monitorare con attenzione:

- salse di ogni tipo;
- ragù (se confezionato con carne vaccina);
- purea di patate;
- paste ripiene;
- salumi in genere (contenenti latte in polvere);
- prosciutto cotto.

4. Indicazioni per allergia e/o intolleranza al frumento e/o al glutine

Si può trattare di allergie al grano, spesso associate ad altre forme di allergia o di intolleranze al glutine o malattia celiaca.

Si possono utilizzare alimenti quali il riso, mais, miglio, manioca, oltre ad alimenti industriali senza glutine, come ad esempio farine che sostituiscono quella di grano, pane, pasta, biscotti, dolci, cracker, grissini, fette biscottate, merende che possono rendere la dieta del celiaco varia ed equilibrata nonostante l'esclusione del glutine.

I prodotti che riportano il marchio "Spiga Barrata" sono sinonimo di verifica, controllo e certificazione; destinatari del simbolo sono tutti quei prodotti per i quali sia stata accertata l'idoneità al consumo da parte dei celiaci, in virtù del contenuto di glutine inferiore ai 20 ppm, secondo quanto indicato dall' AIC (Associazione Italiana Celiachia) e dal Ministero della Salute.

Per poter avere dei prodotti idonei al consumo dei celiaci è necessario che l'O.E.A. applichi un corretto piano di controllo delle materie prime e del prodotto finito; inoltre, occorre monitorare costantemente il processo produttivo, gli ambienti di lavoro, le attrezzature, gli impianti e gli operatori. E' bene sapere quali alimenti utilizzare e come evitare involontarie contaminazioni da glutine.

Tali misure assumono significato ancora maggiore se si considera che, durante la produzione del piatto completo, possono verificarsi pericolosi fenomeni di contaminazione crociata da glutine. E' dunque possibile che soprattutto per alcune categorie di prodotti come gli sfarinati, da un ingrediente naturalmente privo di glutine si ottenga un prodotto finito(amidi, farine, fecole, ecc..) contaminato.

Se, ad esempio, nel medesimo tavolo o pentolame viene lavorato anche del frumento o un altro cereale proibito, sussiste un forte rischio di contaminazione dei prodotti finiti, per presenza di glutine negli ambienti di lavoro e nei sistemi di trasporto utilizzati. Per questo è necessaria molta cura nel preparare i menù idonei, secondo processi di lavorazione definiti e controllabili in ogni fase, con linee di lavorazione dedicate.

Gli alimenti da evitare sono i seguenti:

- avena, frumento (grano), farro, kamut, orzo, segale, spelta, triticale, monococco;
- farine, amidi, semola, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati;
- pane, pancarrè, pangrattato, focaccia, pizza, piadina, grissini, cracker, biscotti, fette biscottate, merendine, torte, taralli, crostini, salatini, crêpes preparate con cereali vietati, muesli;
- cioccolato con cereali;
- couscous da cereali vietati;
- germe di grano;
- crusca dei cereali vietati;
- yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti;
- latte ai cereali e ai biscotti;

- besciamella con cereali vietati;
- cibi infarinati ed impanati con cereali vietati;
- frutta secca infarinata con cereali vietati;
- lievito naturale o lievito madre o lievito acido;
- seitan.

A questi si aggiungono alimenti a rischio:

- Alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm con rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare gli ingredienti ed i processi di lavorazione. Tra questi alimenti figurano, per esempio: salumi e insaccati (bresaola, mortadella, speck, prosciutto cotto, salame, pancetta, salsiccia), bevande a base di latte, soia, riso, nettari e succhi di frutta addizionati di vitamine o conservanti, additivi, aromi e coloranti, formaggini a pasta filante e spalmabili ecc..

Si consiglia di fare sempre riferimento alle linee guida dettate dall'AIC consultando il "Prontuario dei prodotti del commercio senza glutine" che fornisce indicazioni precise dei prodotti idonei al consumo.

5. Indicazioni per allergia al nichel

Per la cottura di cibi destinati ad utenti allergici al nichel, occorre utilizzare pentole e tegami in vetro. L'acciaio inox è generalmente sicuro.

Questi gli alimenti da evitare:

- farina integrale di grano e mais, granturco;
- legumi (fagioli, piselli, lenticchie);
- pomodori, carote, spinaci, funghi, lattuga, cipolle, asparagi;
- soia;
- nocciole, rabarbaro, arachidi;
- pere, uva;
- tè, cacao e cioccolato;
- lievito in polvere;
- alimenti in scatola;
- vino.

6. Indicazioni per allergia all'uovo

L'allergia all'uovo rappresenta una forma piuttosto comune in età pediatrica la cui incidenza si riduce gradualmente.

La sensibilizzazione interessa maggiormente l'albume dell'uovo rispetto al tuorlo, ma raramente l'eliminazione del solo albume è sufficiente a ridurre l'allergenicità, poiché piccole quantità di ovalbumina sono reperibili anche nel tuorlo di un uovo sodo.

Gli alimenti da evitare sono i seguenti:

- biscotti (la maggior parte);
- prodotti di pasticceria;
- creme e salse;
- zuppe commerciali;
- carni in scatola, salsicce e ripieni di carne;
- carni come pollo, tacchino e volatili in genere;
- polpettoni e polpette confezionati con uovo;
- impanature e pastelle;
- gelati;

7. Indicazioni per altre allergie/patologie legate all'alimentazione

Oltre alle allergie alimentari esistono numerose patologie per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute, quali diabete, favismo, ipercolesterolemia, obesità infantile, ecc..

In questi casi è evidente che la dieta, essendo parte integrante della terapia, è da attuarsi, oltre che a casa, anche a scuola.