

ALLEGATO 6

DIETE SPECIALI

6.1 INTRODUZIONE

Negli ultimi decenni si è osservata una grande attenzione da parte di medici e cittadini nei confronti delle reazioni avverse ad alimenti, ovvero di quelle situazioni in cui gli alimenti da amici dell'uomo diventano nemici, e provocano "fastidi" e danni alla salute.

Nelle revisione delle precedenti Linee Guida per la ristorazione collettiva scolastica, si è ritenuto importante dedicare un capitolo a questo aspetto per essere di aiuto e di guida nell'affrontare l'alimentazione anche di coloro che presentano diagnosi di reazione avversa agli alimenti come nel caso della celiachia, dell'intolleranza al lattosio e delle allergie ad alimenti che con maggior frequenza ricorrono nella nostra popolazione.

Nelle intolleranze e nelle allergie ad alimenti, l'alimentazione svolge un ruolo paragonabile ad una vera e propria terapia. Per questo motivo vi è necessità che il Medico Curante dopo un iter diagnostico comprovato dall'esecuzione di tests scientificamente validati al livello internazionale, compili un certificato con la diagnosi di allergia/intolleranza alimentare corredato dalle indicazioni dietetiche appropriate alla diagnosi. Tale tipo di trattamento dovrà essere seguito con notevole rigore e per la durata della prescrizione.

Secondo le stime più recenti, l'allergia alimentare in età pediatrica ha un valore medio di prevalenza in Italia del 5% ed in Europa del 5-8%. La stima approssimativa nella popolazione adulta è del 4-8%. Tuttavia la percezione globale di "Allergia Alimentare" nella popolazione generale risulta molto più alta intorno al 25%.

L'obiettivo delle Linee di Indirizzo è quello di offrire suggerimenti per organizzare una ristorazione collettiva che offra un'alimentazione nutrizionalmente equilibrata, varia pur nel rispetto delle esigenze cliniche di bambini con diagnosi di reazione avversa ad alimenti, evitando di farli sentire "diversi" mantenendo l'importante ruolo socializzante ed educativo del condividere il pasto.

A seguito dell'inserimento nelle Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica di regimi dietetici dettati da motivi ideologici, etici o religiosi, sempre più Comuni e Scuole richiedono ai Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione informazioni sulla loro applicabilità.

La sostituzione di alimenti correlata a ragioni etico-religiose o culturali sono ammesse previa richiesta sottoscritta dai genitori.

Le diete etico religiose e culturali possono fornire insufficienti quantità di alcuni nutrienti, quindi sarebbe opportuno che i richiedenti siano assistiti da professionisti della nutrizione al fine di garantire la crescita e lo sviluppo dei bambini.

PROTOCOLLO PER RICHIESTA DIETE SPECIALI PER MOTIVI SANITARI E COMUNICAZIONE AL SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE (MODULO A, MODULO B, MODULO C)

Il genitore del bambino che necessita di una dieta speciale per motivi di salute dovrà farne richiesta all'ufficio competente del Comune/scuola privata, compilando e consegnando l'apposito **modulo A** (modulo richiesta) corredato di certificato del medico curante (vedi **modulo B**, esempio di certificato con le minime indicazioni necessarie per diete speciali ai fini della ristorazione scolastica) attestante la tipologia di problema e la terapia dietetica.

Gli uffici comunali competenti e le scuole private, sono tenuti ad inviare, ai Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN), ai fini della valutazione e validazione dei menù per diete speciali, entro 15 gg **dall'acquisizione** di ogni nuovo certificato medico, il **modulo A** e il **modulo B** (certificato medico) ed il relativo menù dietetico corredato di ricettario elaborato secondo il regolamento UE 1169/2011.

Per l'eventuale richiesta di predisposizione di dieta speciale per motivi sanitari, si rimanda alla disponibilità di risorse dei SIAN competenti per territorio, in tale caso è necessario compilare il modulo D.

Ai fini della raccolta dei dati epidemiologici, ogni anno (entro il mese di maggio) dovrà essere inviato il modulo C. Il SIAN competente per il territorio valuta, richiede eventuali modifiche ed integrazioni e valida i menù dietetici (comprensivi di colazione, merende, pranzo, cena, consumati in ambito scolastico).

Sia per la **GESTIONE DIRETTA** che per la **GESTIONE INDIRETTA** il personale competente adegua il menù con sostituzione degli alimenti/ingredienti e delle modalità di preparazione, quindi invia la documentazione (menù, tabelle dietetiche e ricettario) al SIAN competente per il territorio. Sarà competenza del SIAN inviare il menù validato al richiedente.

In un secondo tempo, il SIAN potrà provvedere al sopralluogo presso il centro cottura, con verifica della preparazione dei pasti, e presso la mensa, con verifica della distribuzione dei pasti.

Nel caso in cui la dieta speciale prosegua per più di un anno scolastico, è necessario consegnare ogni anno, entro il mese di settembre, il modulo A ed il corrispondente certificato medico (in vigore) all'ufficio competente del Comune/scuola privata.

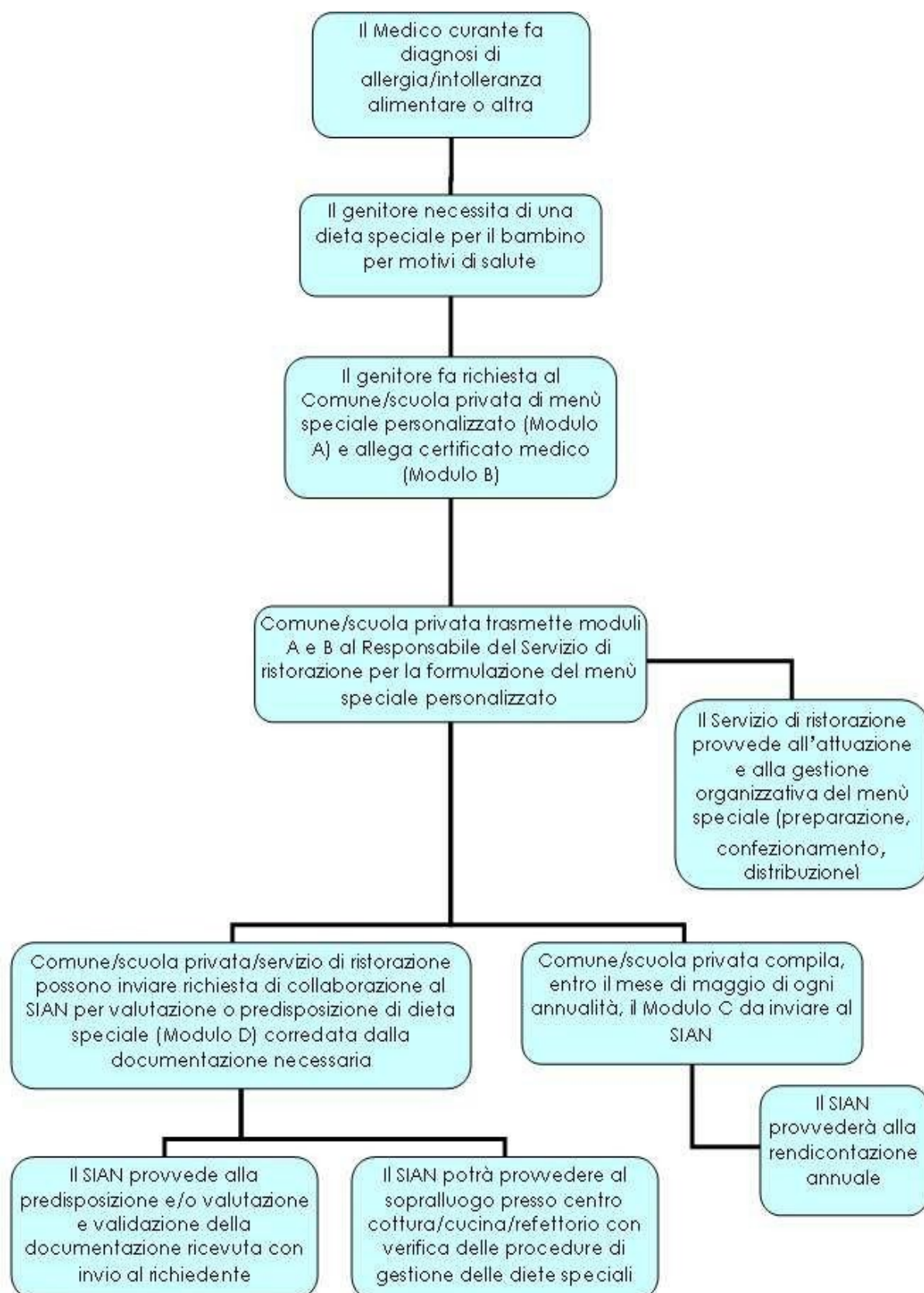
Se il bambino è affetto da condizioni permanenti (es: celiachia, diabete, favismo, altro) la prima richiesta sarà valida per tutto il percorso scolastico del bambino (il genitore potrà munirsi di fotocopia del primo certificato medico da presentare alle amministrazioni scolastiche qualora venga richiesto).

Per sospendere anticipatamente la dieta speciale è necessario darne comunicazione direttamente all'ufficio competente del Comune/scuola privata. La comunicazione dovrà essere corredata di certificato del medico curante attestante la sospensione della dieta.

Se il bambino ha un malessere temporaneo è possibile richiedere una dieta di transizione per una durata massima di circa 3 giorni.

I Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, come previsto dalla normativa vigente e secondo tariffario unico regionale delle prestazioni rese dai D.P. Regione del Veneto, effettuano su richiesta, la valutazione nutrizionale di menù e/o diete speciali per motivi sanitari.

DIAGRAMMA DI FLUSSO MENU DIETE SPECIALI



6.2.1 MODULO A: Fac simile di MODULO DI RICHIESTA di DIETA SPECIALE per motivi sanitari per il servizio di refezione scolastica (da consegnare al genitore da parte dell'amministrazione comunale o della scuola se privata)

Istruzioni per la riconsegna del modulo

La richiesta, con allegato il certificato del medico curante ed elenco alimenti da escludere dalla dieta, deve essere recapitata all'ufficio competente del Comune di appartenenza della scuola pubblica o all'amministrazione scolastica se si tratta di scuola privata.

Il/la sottoscritto/a (nome e cognome) _____
_____ genitore o esercitante potestà genitoriale del/la bambino/a _____
_____ nato/a _____ a _____

_____ il _____
residente in _____ via/piazza _____ n. _____
tel. _____ abitazione n° _____ tel. _____ Ufficio/cellulare
n° _____ che frequenta la classe _____ sez. _____ della
scuola _____ per l'a.s. ____/____

Il bambino/a è presente in mensa nei seguenti giorni

L	M	M	G	V
---	---	---	---	---

Contrassegnare i pasti consumati in ambito scolastico

colazione	merenda mattino	pranzo	merenda	cena
-----------	-----------------	--------	---------	------

C H I E D E

la somministrazione al\alla proprio\ a figlio\ a di (barrare la casella interessata)

☐ Dieta speciale per allergia o intolleranza alimentare a tal fine si allega Certificato del medico curante con diagnosi ed elenco alimenti da escludere dall'alimentazione.

☐ Dieta speciale per celiachia e a tal fine si allega certificazione del medico curante con diagnosi.

☐ Dieta speciale per altre condizioni permanenti e a tal fine si allega certificazione del medico curante con diagnosi ed elenco alimenti da escludere dall'alimentazione.

INFORMATIVA AI SENSI DELL'ART. 13 D. LGS. 196/2003

Desideriamo informarla che il D.Lgs. 196 del 30 giugno 2003 "Codice in materia di protezione dati personali" prev. a tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali.

Secondo la normativa indicata tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della sua riservatezza e dei suoi diritti. Pertanto, ai sensi dell'art.13 del D.Lgs. 196/2003, le forniamo le seguenti informazioni:

1. i dati da lei forniti verranno trattati per la seguente finalità: somministrazione di dieta speciale o dieta di transizione, adattamento della tabella dietetica del centro cottura, interventi di sorveglianza nutrizionale da parte del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione SIAN della ASL competente per territorio;
2. il trattamento sarà effettuato con le seguenti modalità: manuale/informatizzato;
3. il conferimento dei dati è obbligatorio al fine di predisporre la dieta speciale o la dieta di transizione;
4. il diniego a fornire i dati personali e a sottoscrivere il consenso non consentirà di predisporre a suo figlio/a la dieta;
5. i dati saranno utilizzati dai dipendenti comunali incaricati del trattamento, dal personale della ditta gestore del servizio di ristorazione presso le scuole, dal personale sanitario del SIAN della ASL competente per territorio;
6. il trattamento effettuato su tali dati sensibili sarà compreso nei limiti indicati dal Garante per finalità di carattere istituzionale;
7. i dati non saranno oggetto di diffusione;
8. in ogni momento potrà esercitare i suoi diritti nei confronti del titolare del trattamento, ai sensi dell'art. 7 del D.Lgs. 196/2003;
9. il titolare del trattamento è il Comune di competenza o la scuola privata.

Firma dei genitori o affidatari che esercitano la potestà genitoriale.

1) _____ 2) _____

data _____

6.2.2 MODULO B: ESEMPIO DI CERTIFICATO CON LE INDICAZIONI NECESSARIE PER DIETE SPECIALI AI FINI DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Istruzioni per la riconsegna del modulo

DA COMPILARSI A CURA DEL MEDICO CURANTE (preferibilmente PEDIATRA DI LIBERA SCELTA/ MEDICO DI MEDICINA GENERALE) in tutte le sue parti.

Data _____

Si certifica che il bambino/a

M ☐ F ☐

Nato/a il _____ presenta:

☐ ALLERGIA ALIMENTARE

possibilità di reazioni gravi fino allo shock anafilattico che necessita di pronta disponibilità di Adrenalina autoiniettabile SI ☐ NO ☐

Rilevato in base alle seguenti procedure diagnostiche

- ☐ Esami in vivo (es: Prick Test, Prick by Prick)
- ☐ Esami in vitro (es: IgE specifiche, RAST, ISAC)
- ☐ Biopsia intestinale
- ☐ Breath Test
- ☐ Test di provocazione orale

☐ INTOLLERANZA ALIMENTARE

☐ CELIACHIA

☐ MALATTIA METABOLICA/DEFICIT ENZIMATICO

☐ ALTRA PATOLOGIA

N.B. si fa presente che verranno considerate solo certificazioni mediche riportanti tests diagnostici riconosciuti dal Ministero della Salute.

Si richiede pertanto una DIETA PRIVA DEI SEGUENTI ALIMENTI: _____

Durata della dieta speciale

intero ciclo scolastico ☐

intero anno scolastico ☐

n. _____ mesi ☐

timbro e firma del Medico Curante

6.2.3 MODULO : fac-simile di MODULO DI COMUNICAZIONE AL SIAN DI DIETA SPECIALE PER IL SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

L'ufficio competente del Comune di _____
L'amministrazione scolastica della scuola _____
in _____ via/piazza _____ n. _____
tel. n° _____
fax n° _____

invia la seguente documentazione. Anno scolastico ____/____ :

- numero ____ richieste di dieta speciale per celiachia
- numero ____ richieste di dieta speciale per allergia all'uovo e derivati
- numero ____ richieste di dieta speciale per allergia al latte e derivati
- numero ____ richieste di dieta speciale per allergia ai legumi
- numero ____ richieste di dieta speciale per allergia alla frutta secca/a guscio
- numero ____ richieste di dieta speciale per allergia al pesce e prodotti a base di pesce
- numero ____ richieste di dieta speciale per intolleranza al lattosio
- numero richieste di dieta speciale per altre intolleranze....
- specificare.....
- numero ____ richieste di dieta speciale per favismo
- numero ____ richieste di dieta speciale per diabete
- numero ____ richieste di dieta speciale per allergia al grano
- numero richieste di dieta speciale per allergia alla soia
- numero richieste di dieta speciale per altre condizioni permanenti.....
- specificare.....
- numero ____ richieste di diete per motivi religiosi
- numero ____ richieste di diete per motivi etici (vegano/vegetariano, ecc...)

DATA: _____ FIRMA _____

Riferimenti per eventuali comunicazioni:

Cognome e Nome _____

Ufficio/settore/ Scuola _____

Indirizzo _____

Tel. _____

FAX _____

e-mail _____

Da consegnarsi entro il mese di maggio di ogni anno scolastico.

6.2.4 MODULO D: DOMANDA PER LA PREDISPOSIZIONE DI DIETA/E SPECIALI

(Il SIAN prende in carico la richiesta in base alla disponibilità di risorse)

Al Direttore del SIAN Azienda ULSS _____

VIA _____

CITTÀ _____

PEC: _____

RICHIESTA DI:

predisposizione N. _____ dieta/e speciale

Per una corretta attuazione della dieta speciale, si chiede la collaborazione di codesto SIAN,

allegando la seguente documentazione:

- richiesta del genitore o di chi ne fa le veci (mod. A)
- certificato medico (mod. B)
- menù standard e ricettario valutato/validato dal SIAN

**La prestazione è soggetta al pagamento secondo il tariffario regionale in vigore (TARIF-
FARIO UNICO REGIONALE DELLE PRESTAZIONI RESE DAI DIPARTIMENTI DI PREVENZIO-
NE DELLE AZIENDE ULSS)**

Ufficio /Settore _____

Responsabile: _____

Scuola _____

Dirigente _____

DATA: _____ FIRMA _____

Riferimenti per eventuali comunicazioni:

Cognome e Nome _____

Ufficio/settore/ Scuola _____

Indirizzo _____

Tel. _____

FAX _____

e-mail _____

6.3 DIETE PER ALLERGIA E INTOLLERANZA

Per la gestione di un'allergia o di un'intolleranza alimentare, diagnosticata dallo specialista, deve essere prescritta una dieta di eliminazione, basata sull'esclusione rigorosa degli alimenti, e loro derivati, che causano i sintomi. A tutt'oggi la dieta di eliminazione rappresenta l'unica terapia dell'allergia e dell'intolleranza alimentare riconosciuta dal mondo scientifico. Anche se ogni alimento può causare allergia, la maggior parte delle reazioni allergiche sono scatenate da un ristretto numero di alimenti: latte vaccino, uovo, soia, grano, pesce, crostacei, arachidi e frutta secca.

Poiché può essere sufficiente anche una minima quantità di allergene a determinare la comparsa dei sintomi, è indispensabile poter individuare con esattezza quali alimenti lo contengono, anche solo in tracce, ed eliminarli completamente dalla dieta.

Gli alimenti e gli additivi che più frequentemente sono causa di allergia alimentare sono elencati nell'allegato II del Regolamento (UE) 1169/2011. Permane comunque, pur con minore frequenza, la possibilità di manifestazioni allergiche e di intolleranze anche ad altre tipologie di alimenti. Secondo quanto indicato dal Regolamento, essi devono risultare elencati chiaramente in etichetta, se presenti come ingredienti, residui, additivi o coadiuvanti tecnologici. Qualora vi siano contaminazioni derivanti dalle pratiche di lavorazione possono essere dichiarati su basi volontarie

PER SAPERNE DI PIÙ

Allergia alimentare: avviene quando a seguito dell'assunzione di un alimento, si verifica una reazione avverda, scatenata da un meccanismo immunologico. L'allergia alimentare può essere IgE mediata, se sono coinvolti anticorpi chiamati IgE, o non IgE-mediata quando tali anticorpi non sono rilevabili.

I sintomi di un'allergia alimentare possono coinvolgere diversi apparati: muco/cutaneo (orticaria/angiodema, eritema, dermatite atopica), gastrointestinale (sindrome orale allergica, vomito, diarrea), respiratorio (rinite, edema della glottide, asma), cardiocircolatorio). Quando si verifica l'interessamento di due o più apparati si delinea un quadro di anafilassi, definita come reazione a rapida insorgenza, potenzialmente fatale.

I sintomi, dopo assunzione/contatto dell'allergene, possono comparire ad una distanza di pochi minuti o di alcune ore e la loro gravità non dipende dalla quantità ingerita; pertanto sono possibili reazioni gravi (anafilassi) anche da contaminazione o da semplice inalazione di vapori.

Intolleranza alimentare: si definisce intolleranza qualsiasi reazione indesiderata e non prevista, scatenata da un alimento e non mediata da un meccanismo immunologico. I sintomi dell'intolleranza (orticaria, prurito, difficoltà respiratoria, diarrea, vomito, ecc.) possono essere simili a quelli dell'allergia alimentare ma da questa si distingue per le seguenti caratteristiche:

- la gravità delle manifestazioni patologiche è correlata alla quantità di alimento assunta.
- può essere correlata a componenti presenti negli alimenti (es. istamina nel pesce) o può essere legata a sostanze contenute nell'alimento (es. la tramina nei formaggi).

6.4 ALLEGATO II del Regolamento UE 1169/2011

Elenco Allergeni

SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:

- a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio (1);
- b) maltodestrine a base di grano (1);
- c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
- d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.

3. Uova e prodotti a base di uova.

4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:

- a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
- b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.

5. Arachidi e prodotti a base di arachidi

6. Soia e prodotti a base di soia, tranne:

- a) olio e grasso di soia raffinato (1);
- b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
- c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
- d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:

- a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
- b) latticolo.

8. Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

9. Sedano e prodotti a base di sedano.

10. Senape e prodotti a base di senape.

11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.

12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

13. Lupini e prodotti a base di lupini.

14. Molluschi e prodotti a base di molluschi

(1) E i prodotti derivati, che nella misura della trasformazione che hanno subito non sono suscettibili di elevare il livello di allergenicità valutato dall'Autorità per il prodotto di base da cui sono derivati.

MODALITA' OPERATIVE PER LA GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI

Le preparazioni sostitutive previste nella dieta speciale devono essere sostenibili all'interno del servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù giornaliero. Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù standard, anche dal punto di vista nutrizionale: è necessario quindi promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura. Per la corretta gestione di tutto il processo "diete speciali" risulta inoltre fondamentale la sensibilizzazione di tutti gli operatori coinvolti nella ristorazione. In particolare è importante che la gestione delle diete avvenga con lo scrupolo, la puntualità e il rigore necessari da parte del personale addetto alla preparazione e somministrazione affiancato da personale scolastico attento, sensibile, informato e formato. Il personale deve essere adeguatamente informato/formato in merito alla necessità di rigorosa applicazione delle indicazioni fornite, al fine di assicurare la produzione di pasti speciali "sicuri". E' indispensabile che venga identificata sia fra gli operatori della cucina, sia fra quelli della somministrazione, una persona specificamente incaricata alla gestione delle diete speciali, che abbia ricevuto adeguata formazione.

1. Approvvigionamento delle materie prime:

- utilizzare materie prime esenti dagli allergeni vietati (come da certificazione medica)
- rivolgersi a fornitori accreditati
- preferire l'utilizzo di alimenti semplici da assemblare al momento
- se vengono utilizzati cibi confezionati **leggere attentamente le etichette** al fine di evitare l'introduzione di ingredienti vietati

2. Stoccaggio delle materie prime

- conservare le materie prime destinate alla preparazione delle diete speciali in zone/contenitori separati, ben identificabili e possibilmente chiusi, anche nel caso di conservazione in frigo/freezer
- una volta aperte le confezioni, utilizzare sacchetti e/o contenitori con chiusura ermetica per la loro conservazione, contrassegnate con etichette distintive

3. Preparazione delle diete speciali

- individuare una zona separata e ben identificata. Qualora non sia presente una zona separata differenziare temporalmente la preparazione dei pasti speciali dando la precedenza alle diete per motivi sanitari rispetto ai pasti etico-religiosi o convenzionali
- utilizzare piani di lavoro, attrezzature e utensili dedicati e procedere a un'accurata sanificazione degli stessi. È consigliato l'uso esclusivo di alcuni strumenti (es. scolapasta, grattugia, tagliere, frullatori) per evitare il rischio di possibili residui
- lavare accuratamente le mani prima di iniziare e ogni qualvolta sia necessario
- indossare indumenti puliti o camici monouso
- cuocere i pasti speciali utilizzando contenitori/attrezzature/utensili distinti e accuratamente sanificati. Evitare **tassativamente** l'utilizzo promiscuo di cestelli multicottura, forno ventilato, olio di cottura, kit del sale, ecc.

4. Conservazione delle diete speciali

- confezionare e conservare il prodotto finito in contenitori a chiusura ermetica ad uso esclusivo, ben identificabili e opportunamente etichettati con nome e tipologia di pietanza del pasto speciale
- l'eventuale trasporto del pasto speciale dalla cucina alla sede di somministrazione, dovrà avvenire in contenitori termici ad uso esclusivo e ben identificabili (mensa della scuola dove avviene la somministrazione, nome dell'utente e tipologia di pietanza del pasto speciale)

5. Somministrazione diete speciali

- lavare accuratamente le mani e indossare indumenti puliti o camici monouso

- servire il pasto speciale per primo rispetto agli altri pasti
- verificare la corrispondenza tra dieta speciale e utente a cui è destinata
- distribuire il pasto speciale utilizzando utensili e stoviglie dedicate e opportunamente sanificate
- attuare un'azione di sorveglianza e vigilanza durante la consumazione del pasto.

6.5 SCHEMI DIETETICI PER ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Si presentano di seguito gli schemi dietetici per le allergie/intolleranze provocate dagli allergeni elencati nell'allegato II del regolamento UE 1169/2011 (nello stesso ordine previsto dall'allegato).

In presenza di allergia/intolleranza alimentare l'alimento o gli alimenti contenenti l'allergene devono essere esclusi dalla dieta come specificato:

- l'alimento tal quale (es: uova, latte, arachide)
- i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come ingrediente (es: biscotti preparati con uova, pane al latte)
- i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come coadiuvante tecnologico o come contaminante derivante dall'impiego promiscuo di macchinari per la lavorazione di altri prodotti contenenti l'allergene
- escludere alimenti confezionati riportanti in etichetta le seguenti diciture " può contenere tracce di.....(allergene)"; "prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzato (allergene), prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processato anche (allergene)".

ALLERGENE 1: CEREALI CONTENENTI GLUTINE

Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:

- a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio (1);
- b) maltodestrine a base di grano (1);
- c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
- d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

CELIACHIA

La celiachia, o malattia celiaca (MC), è una patologia di tipo autoimmune, primariamente localizzata nell'intestino tenue ma di natura sistemica, scatenata dall'ingestione di glutine nei soggetti geneticamente predisposti. La MC è una delle patologie permanenti più frequenti, in quanto colpisce circa l'1% della popolazione generale su scala nazionale e mondiale. Il glutine è un complesso proteico contenuto in alcuni cereali quali: grano tenero, grano duro, triticale, farro, spelta, segale, grano khorasan (ad es. kamut®), orzo, altri cereali minori. Anche l'avena, ad oggi va esclusa.

L'ingestione di glutine scatena, in soggetti geneticamente predisposti, un'enteropatia autoimmune, che causa un'infiammazione dell'intestino tenue, con conseguente malassorbimento, e sintomi extraintestinali.

In presenza di una genetica specifica, i sintomi di celiachia si possono manifestare in età pediatrica o in età adulta: la gran parte dei celiaci (>90%) si concentra infatti nell'età adulta. Il fattore scatenante è l'assunzione di glutine.

L'unica terapia attualmente possibile è la dieta rigorosa senza glutine per tutta la vita.

La dieta senza glutine va elaborata utilizzando:

- ALIMENTI NATURALMENTE SENZA GLUTINE: carne, pesce, latte e derivati, legumi, frutta,

verdura, frutta secca oleosa, uova, mais, miglio, riso, grano saraceno, quinoa, amaranto, patate, se non pre-lavorati e se manipolati correttamente.

- ALIMENTI PRE-LAVORATI (anche derivanti da alimenti naturalmente senza glutine) in cui compare in etichetta la dicitura: “senza glutine” oppure che abbiano il marchio spiga barrata o che siano presenti nel prontuario AIC (vedi sotto).

NOTE SUGLI ALIMENTI PRE-CONFEZIONATI: LE DICITURE IN ETICHETTA

Alimenti preconfezionati senza glutine: I riferimenti normativi che regolano i prodotti preconfezionati senza glutine sono i Reg Ce 1169/2011, 609/2013 e 828/2014.

Le informazioni sull'assenza di glutine o sulla sua presenza in misura ridotta negli alimenti sono identificabili attraverso le seguenti diciture in etichetta (di natura volontaria):

- “senza glutine” o “con contenuto di glutine molto basso”, eventualmente seguito da “specificamente formulato per persone intolleranti al glutine” o “specificamente formulato per celiaci”, nel caso in cui il prodotto sia stato appositamente formulato per i celiaci. Si ricorda che solo gli alimenti con la dicitura “senza glutine” sono idonei all'alimentazione del soggetto celiaco;
- “senza glutine” eventualmente seguito da “adatto alle persone intolleranti al glutine” o “adatto per i celiaci”, per i prodotti preconfezionati di uso corrente ma adatti anche ai celiaci.

L'impiego della dizione “senza glutine” in etichetta è ammesso qualora l'impresa alimentare possa assicurare l'assenza di glutine (glutine <20 ppm) che potrebbe derivare sia dagli ingredienti sia dalla contaminazione durante il processo produttivo.

In merito, l'azienda è tenuta ad adeguare il proprio piano di autocontrollo, al fine di garantire che il tenore residuo di glutine nei propri prodotti dichiarati come “senza glutine” non superi i 20 ppm (20 mg/kg).

Il Decreto del Ministero della Salute del 17 maggio 2016 ha sancito che è necessario utilizzare, ai fini dell'inserimento nel Registro degli alimenti senza glutine, erogabili ai celiaci, le nuove diciture “accessorie”: “specificamente formulato per celiaci” o “specificamente formulato per persone intolleranti al glutine”.

In Italia, quindi, le procedure di notifica al Ministero della Salute e di inserimento in Registro nazionale dei prodotti senza glutine sono mantenute, così come è garantito il mantenimento dell'erogazione degli alimenti specificamente formulati per celiaci inseriti nel Registro. Alimenti con marchio Spiga Barrata: Il marchio spiga barrata è di proprietà dell'AIC e la sua licenza d'uso è concessa alle aziende che in seguito a verifica (sopralluoghi di personale AIC, campioni, verifica delle procedure) sono risultate conformi a produrre alimenti idonei al consumatore celiaco. L'elenco completo e aggiornato dei prodotti con marchio Spiga Barrata AIC è consultabile nel sito www.celiachia.it.

SCHEMA RIASSUNTIVO: Alimenti contenenti glutine

Il glutine si trova in alcuni cereali quali:

FRUMENTO (GRANO TENERO, GRANO DURO), FARRO, ORZO, SEGALE, GRANO KORASAN (ad es. KAMUT), GRANO BULGUR, FRIK, SPELTA, TRITICALE, AVENA.

Qualsiasi alimento preparato con questi cereali NON è consentito.

er esempio, se preparati con derivati di cereali contenenti glutine, non sono consentiti: farina, amido, semolino, crusca, seitan, pasta (fresca, secca, con o senza ripieno), gnocchi di patate, prodotti da forno dolci o salati (pane, grissini, crackers, fette biscottate, pancarré, pangrattato, focacce, pizza, biscotti, torte, ecc.), malto d'orzo, müsli e fiocchi di miscele di cereali tostati, riso soffiato al malto d'orzo o di frumento.

Alimenti naturalmente privi di glutine (se non prelaborati)

Il glutine non si trova nei seguenti cereali:

- RISO, MAIS, MIGLIO, MANIOCA, TAPIOCA, PATATE, AMARANTO, QUINOA, SORGO, TEFF, GRANO SARACENO, (nella loro forma integra, ad es. in chicchi/semi)

altri vegetali:

- LEGUMI (FAGIOLI, PISELLI, CECI, FAVE, LENTICCHIE, SOIA), CASTAGNE, OLIVE, FRUTTA E VERDURA

altri alimenti:

- CARNE, PESCE, UOVA, LATTE, OLI VEGETALI MONOSEME, OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, BURRO, FORMAGGIO, ZUCCHERO, MIELE

Prodotti derivati da alimenti naturalmente privi di glutine (che hanno subito una lavorazione)

I prodotti derivati da alimenti naturalmente privi di glutine, che hanno subito una lavorazione, sono spesso prodotti a rischio e, per essere utilizzati per un pasto senza glutine, devono riportare in etichetta la dicitura "senza glutine" ai sensi dei regolamenti 1169/2011, 609/2013 e 828/2014), il Marchio Spiga Barrata di AIC o essere presenti nel Prontuario degli alimenti di AIC (Associazione Italiana Celiachia).

Esempi alimenti a rischio che vanno verificati attraverso la misura dell'etichetta: Farina, crema e amido di riso

Farina di mais, polenta, maizena (amido di mais) e popcorn Fecola di patate

Farina di miglio Farina di soia pura

Farina di tapioca Farina di castagne

Farina di ceci e altri legumi Farina di grano saraceno Prosciutto cotto Cioccolato

Yogurt alla frutta Panna aromatizzata

Succhi di frutta e marmellate Hamburger

Lievito di birra liquido

Preparati per minestrone composti da altri ingredienti oltre alle verdure Dado per brodi

ISTRUZIONI PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DI UN PASTO SENZA GLUTINE

1. Approvvigionamento delle materie prime (vedi allegato 3 Schede Prodotti)

Escludere dalla dieta tutti gli alimenti a base di cereali e derivati contenenti glutine (grano, orzo, farro, grano korasan, segale, grano bulgur, spelta, triticale, avena), preparati con ingredienti contenenti glutine o che abbiano subito contaminazione da glutine.

Utilizzare solo:

- Alimenti non prelaborati naturalmente privi di glutine (vedi paragrafo relativo).
- Alimenti prelaborati con la dicitura "senza glutine" (Reg Ce 1169/2011, 609/2013 e 828/2014)
- Alimenti prodotti con materie prime naturalmente prive di glutine oppure materie prime

degluteinizzate che hanno seguito la procedura di notifica dell'etichetta del Ministero della Salute. Tali alimenti sono presenti nel Registro Nazionale dei prodotti senza glutine, consultabile direttamente sul sito del Ministero della Salute all'indirizzo <http://www.salute.gov.it>

Essi sono contraddistinti in etichetta dal logo:



- Prodotti a marchio Spiga Barrata
- Alimenti presenti nel Prontuario AIC degli Alimenti (edizione corrente) ed eventuali aggiornamenti

2. Stoccaggio

- Le scorte di magazzino dei prodotti approvvigionati per un pasto senza glutine devono essere conservate in luogo esclusivamente dedicato e correttamente identificato.
- La conservazione delle confezioni di cibi senza glutine, una volta aperte, dovrà avvenire utilizzando sacchetti e/o contenitori dotati di chiusura ermetica anche nel caso di conservazione in frigo/freezer. Si consiglia l'utilizzo di etichette o segnali distintivi per contrassegnare le confezioni e/o i contenitori al fine di evitare grossolani errori.

3. Comportamento degli operatori addetti alla preparazione

Il personale incaricato della preparazione di pasti senza glutine deve indossare divise pulite e non contaminate (in particolare non infarinate) o indossare un camice monouso sopra la divisa in uso.

Lo stesso, prima di accingersi all'allestimento dei pasti senza glutine, è rigorosamente tenuto a lavarsi accuratamente le mani al fine di eliminare qualsiasi traccia di possibili residui.

Il responsabile di cucina, così come eventuali altri operatori addetti, dovranno essere adeguatamente informati/formati in merito alla necessità di rigorosa applicazione delle indicazioni fornite, al fine di assicurare la produzione di pasti senza glutine "sicuri".

4. In cucina

È necessario che i cibi siano preparati in modo che non sia consentito il contatto con alimenti con glutine.

- Il luogo della lavorazione degli alimenti senza glutine dovrà essere pulito da eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti con glutine (es. le preparazioni di dolci o pasta fresca fatta a mano). Nel caso di cucine di piccole dimensioni è preferibile dare la priorità alla preparazione dei piatti senza glutine.
- Tutti i macchinari, stoviglie e utensili, attrezzature, prodotti accessori ed ingredienti necessari alla produzione di alimenti senza glutine devono essere assolutamente distinti e separati (se necessario coperti) al fine di garantire la non contaminazione degli stessi, utilizzare anche fogli o teglie di alluminio.
- La cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per altri cibi: mai nella stessa acqua dove è cotta la pasta con glutine, mai nei cestelli multi cottura che ospitano alimenti con glutine. Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per pasta normale, ne' utilizzarla per allungare risotti, sughi o altre preparazioni. Mai nel forno ventilato con cibi che contengono glutine.

- Qualsiasi alimento senza glutine non deve essere addensato né infarinato con farina non consentita.
- Qualsiasi padella, teglia, griglia, piastra nonché qualsiasi contenitore, non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima dell'utilizzo devono essere lavati accuratamente.
- Ogni strumento che serve per grattugiare, scolare, tagliare, ecc., deve essere adeguatamente lavato prima di essere usato per il senza glutine; si consiglia l'uso di tali strumenti in modo dedicato (scolapasta, grattugia, tagliere,...)
- La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire in sacchetti e/o contenitori con chiusura ermetica, anche nel caso di conservazione in frigo o in freezer.

5. Distribuzione

Il trasferimento del pasto senza glutine dalla cucina alla sede di somministrazione dovrà avvenire in modo tale da evitare qualsiasi contaminazione (ad es coperto e/o sigillato) .

Il pasto senza glutine dovrà essere confezionato in monoporzione ed idoneamente identificato.

SCHEMA DIETETICO PER CELIACHIA

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:			SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extra vergine d'oliva, oli monoseme vegetale Aceto balsamico sale, pepe, erbe aromatiche, spezie	Non serve sostituzione Per l'aceto, se non DOP o IGP, verificare la dichiarazione in etichetta "senza glutine" o alternative* Usare kit di spezie dedicato
Primo piatto		Pasta di semola e pasta all'uovo	Pasta sostitutiva con dicitura senza glutine o alternativa* o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es riso, quinoa, grano saraceno...)
		Riso	Non serve sostituzione
		Sughi pronti (es. pesto) o sughi e salse addensati con farine non consentite (es. besciamella).	Sostituire con olio o sugo di pomodoro e parmigiano, o altri sughi (non addensati con farine non consentite, né allungati con acqua di cottura in cui è stata cotta pasta di semola) Per i sughi pronti (es. pesto) verificare la dichiarazione in etichetta "senza glutine" o alternativa*
		Pasta ripiena (es. tortellini, cannelloni, ravioli, agnolotti)	Pasta sostitutiva con dicitura senza glutine o alternativa* o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es riso, quinoa, grano saraceno...)
		Pasta al forno o pasticciata	Pasta sostitutiva con dicitura senza glutine o alternativa* o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es riso, quinoa, grano saraceno...), con olio extra vergine d'oliva e pomodoro.
Primo piatto in brodo		Pastina in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassato	Pasta sostitutiva con dicitura senza glutine o alternativa* o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es riso, quinoa, grano saraceno...)
		Zuppe, passati o minestre di verdure (cucinate esclusivamente con verdura fresca/surgelata) con pastina	Pasta sostitutiva con dicitura senza glutine o alternativa* o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es riso, quinoa, grano saraceno...); verificare etichetta per i vegetali confezionati (presenza dicitura senza glutine o alternative*)
		Riso in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassato	Non serve sostituzione

Pizza		Pizza al pomodoro o margherita	Pizza o base per pizza con dicitura senza glutine o alternative*
Secondi piatti a base di carne, pesce, uova			Non serve sostituzione purché non pre- lavorati, cucinati con ingredienti consentiti e correttamente manipolati. Vietati i prodotti impanati e/o infarinati o gratinati con besciamella; se pre-lavorati, verificare dicitura senza glutine o alternative*
Secondi piatti a base di formaggi			Non serve sostituzione (se fusi, grattugiati, a fette, spalmabili, dessert di formaggio... verificare dicitura senza glutine o alternative*)
Secondi piatti a base di affettati		Prosciutto crudo	Non serve sostituzione
		Altri Salumi	Salumi che riportino in etichetta dicitura senza glutine o alternative*
Contorni		Verdura e legumi (freschi surgelati o secchi)	Non serve sostituzione purché cucinati con ingredienti consentiti e correttamente manipolati Per i prodotti confezionati (ad es mix di legumi+cereali) verificare in etichetta dicitura senza glutine o alternative*
		Purè fresco di patate	Non serve sostituzione Per i preparati per purè, verificare in etichetta dicitura senza glutine o alternative*
Pane, grissini, fette biscottate, ecc			Pane/grissini/fette biscottate con in etichetta dicitura senza glutine o alternative]
Frutta			Non serve sostituzione
Merende, biscotti, dolci, budini, gelato		Latte	Non serve sostituzione
		Yogurt al naturale	Non serve sostituzione
		Yogurt cremosi o alla frutta	Verificare in etichetta dicitura senza glutine o alternative]
		Yogurt al malto, cereali o ai biscotti	Yogurt al naturale, oppure verificare in etichetta dicitura senza glutine o alternative*
		Budini, panna cotta	Verificare in etichetta dicitura senza glutine o alternative*
		Biscotti	Verificare in etichetta dicitura senza glutine o alternative*
		Merende	Yogurt al naturale, frutta fresca di stagione

Zucchero		Semolato	Non serve sostituzione
		A velo	Verificare in etichetta dicitura senza glutine o alternative*

*nell'etichetta dei prodotti preconfezionati (se non naturalmente privi di glutine), l'idoneità all'alimentazione per il celiaco è espressa dalla dicitura "senza glutine" (eventualmente seguita dalle diciture accessorie), specificamente formulato per persone intolleranti al glutine o specificamente formulati per celiaci, oppure dal marchio Spiga Barrata (proprietà dell'AIC) oppure dalla presenza del prodotto stesso nel prontuario AIC (edizione corrente).

ALLERGENE 2. CROSTACEI E PRODOTTI A BASE DI CROSTACEINE

Per la gestione dell'allergia ai crostacei e prodotti a base di crostacei, vedi Allergene 4.

ALLERGENE 3. UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA

Si tratta di un'allergia che può essere diretta a proteine presenti sia nell'albume che nel tuorlo dell'uovo.

Escludere dalla dieta:

Uova intere (sia albume che tuorlo) Alimenti contenenti uova come ingrediente

Alimenti contenenti derivati dell'uovo (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE 1169/2011))

Alimenti confezionati riportanti in etichetta le seguenti diciture " può contenere tracce di uova"; " prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzato l'uovo ", "prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processato anche l'uovo ".

Alimenti che contengono o possono contenere uova o derivati: pasta all'uovo, pasta fresca, gnocchi, sformati, prodotti da forno, dolci, biscotti, merendine, torte, budini, pasta frolla, pasta sfoglia, maionese, salse, polpette, salsicce, carni in scatola, hamburger pronti,impanature, meringa, cereali per la prima colazione, cono gelato, sorbetti, cacao al malto, gelatine, caramelle, zuppe, soufflé, cialde, panini dolci, pancarrè, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la realizzazione del pasto per evitare di introdurre l'allergene, che si può trovare come ingrediente o contaminante. Per esempio, gli emulsionanti (lecitine) possono derivare dall'uovo oltre che dalla soia, così come il lisozima che viene utilizzato come coadiuvante tecnologico nella produzione del grana padano e altri formaggi. Sulla base di accertamenti e solo su prescrizione medica in alcuni casi la dieta del paziente potrà escludere solo preparazioni contenenti uovo cotto o crudo, mentre saranno consentiti biscotti o torte estensivamente cotti in forno.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di uova: albumina, lisozima (E1105) da uovo, lecitina (E322) da uovo, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, polvere d'uovo, uovo (tuorlo e albume inclusi), vitellina.

Raramente in alcuni soggetti con elevata sensibilizzazione e reattività per le proteine dell'uovo possono esserci reazioni crociate con la carne di pollo (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).

SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA ALLE UOVA

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:			SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extra vergine d'oliva, oli monoseme vegetale	Non serve sostituzione
Primo piatto		Pasta di semola e riso	Non serve sostituzione
		Pasta all'uovo	Pasta di semola
		Sughi con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati dalle uova (es. sformato di riso)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano
		Ricetta con grana padano	Sostituire con Parmiggiano Reggiano
		Gnocchi di patate (ricetta con uova)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova (se confezionati: controllare l'etichetta). Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta o riso con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti, ecc)		Ricetta senza uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova	Non serve sostituzione
		Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova	Pasta o riso con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano
Pasta al forno o pasticciata		Pasta di semola	Non serve sostituzione
		Pasta all'uovo	Pasta di semola
		Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (gnocchi alla romana)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola/riso al sugo di pomodoro/olio e parmigiano
Primo piatto in brodo		Pasta di semola	Non serve sostituzione
		Pasta all'uovo	Pasta di semola
		Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. stracciatella)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola/riso in brodo/passato di verdure

Pizza		Pizza al pomodoro o margherita base oer pizza	Non serve sostituzione
		Ricetta con grana padano	Sostituire con Parmiggiano Reggiano
Secondi piatti base di carne		Vitello, manzo, maiale, tacchino, coniglio	Non serve sostituzione
		Pollo	Vitello, manzo, maiale, tacchino, coniglio. Solo nei soggetti che presentano cross- reattività con carne di pollo.
		Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. cotoletta)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con carne cotta al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondi piatti base di pesce		Ricetta senza uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova.	Non serve sostituzione
		Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. crocchette di pesce)*	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con carne cotta al vapore, al forno, in padella, al pomodoro.
Secondi piatti base di affettati o formaggi		Prosciutto cotto, crudo, bresaola	Non serve sostituzione
		Formaggi senza derivati delle uova	Non serve sostituzione
		Formaggi o affettati con derivati delle uova (es: grana padano, tacchino affettato)	Formaggi senza derivati dalle uova (es. parmigiano); Affettati senza derivati dall'uovo (senza albumina)
Secondi piatti a base di uova (es. frittate, omelette, tortini)			Carne o pesce cotti al vapore, al forno, in padella, al pomodoro.
Contorni		Ricetta senza uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova	Non serve sostituzione
		Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. polpettine di cavolfiori/spinaci)	Ricetta senza uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con verdure crude o cotte

Pane		Ricetta senza uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova (es: pane comune)	Non serve sostituzione
		Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. pan-carré)	Ricetta senza uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova (es: pane comune)
Frutta			Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato			Frutta fresca di stagione, yogurt, prodotti da forno privi di uova e derivati.

ALLERGENE 4. PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE

Nel seguente capitolo verranno trattati gli allergeni 2 - Crostacei e prodotti a base di crostacei, allergeni 4 - Pesce e prodotti a base di pesce e allergeni 14 - Molluschi e prodotti a base di molluschi.

4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:

- gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
- gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.

PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI E CEFALOPODI

In caso di allergia/intolleranza a pesce sono da escludere dalla dieta tutti i prodotti ittici e quindi pesci a spina, molluschi, crostacei e cefalopodi, salvo diversa indicazione riportata nella certificazione medica.

E' necessario escludere dalla dieta:

- Pesce di ogni specie (compresi molluschi, crostacei e cefalopodi); fresco, surgelato, conservato in salamoia, in scatola, essiccato, affumicato, ecc.
- Alimenti/preparazioni contenenti come ingrediente pesce, compresi molluschi, crostacei e cefalopodi.
- Alimenti contenenti derivati del pesce, dei crostacei, dei molluschi e dei cefalopodi (indicazione obbligatoria ai sensi del D.Lgs Regolamento (UE) 1169/2011).
- Alimenti confezionati riportanti in etichetta le seguenti diciture quali: " può contenere tracce di pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi"; " prodotto in uno stabilimento in cui vengono utilizzati e processati pesce, molluschi, crostacei e cefalopodi", prodotto in filiere alimentari non separate, in cui vengono processati anche pesce, molluschi, crostacei e cefalopodi".

Elenco di alimenti che possono contenere pesce, molluschi, crostacei e cefalopodi:

pesce fresco, surgelato, affumicato, in salamoia, essiccato, in scatola, compresi molluschi e crostacei di ogni genere , cefalopodi, surimi, polpa di granchio, pasta d'acciuga, gamberi, gamberetti, scampi, granchi, aragoste, uova di pesce, surimi, preparazioni gastronomiche a base di pesce come ad esempio il baccalà, insalata di mare, olio di pesce, prodotti precotti a base di pesce come cotolette o bastoncini di pesce, paste ripiene con sughi di pesce, sughi a base di pesce, prodotti da forno come pane, focacce con aggiunta di acciughe, pesce o derivati, brodo di pesce, estratti per brodo a base di pesce, salsa con gamberetti, caviale, salsa worcestershire, gelatina, colla di pesce, ecc..

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione dei pasti per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

Termini riportati in etichetta che indicano la presenza di pesce, molluschi, crostacei e cefalopodi: pesce, crostacei, molluschi e cefalopodi di ogni genere, proteine del pesce, olio di pesce, chitina, ecc...

SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA AL PESCE - CROSTACEI E MOLLUSCHI

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:			SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extra vergine d'oliva, oli monoseme vegetale	Non serve sostituzione
Primo piatto asciutto		Pasta di semola e riso	Non serve sostituzione
	⚠	Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti)	Verificare che non contengano derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi
	⚠	Sughi con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati dalle uova (es. sformato di riso)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano
	⚠	Gnocchi di patate	Verificare che non contengano derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi (polpi, seppie, calamari)
	⚠	Ricetta con pesce, (es. picca con tonno, salmone ecc.), molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati	Eliminare pesce, molluschi, crostacei e/o derivati e cefalopodi. Sostituire con formaggi, affettati (prosciutto crudo, bresaola)
Primo piatto in brodo		pasta di semola	Non serve sostituzione
	⚠	pasta all'uovo	Verificare che non contenga derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi
Pizza	⚠	Base per pizza	Verificare che non contenga derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi
	⚠	Ricetta con pesce, (es. picca con tonno, salmone ecc.), molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati	Verificare che non contenga derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi
Secondi piatti a base di carne	⚠	Carni bianche o rosse	Non serve sostituzione
	⚠	Carni bianche o rosse condite con salsa a base di pesce (es. vitello tonnato)	PSostituire con carni bianche o rosse senza aggiunta di pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati
Secondi piatti a base di pesce		Pasta di semola Ricetta con pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati (es. merluzzo alla vicentina, seppie in umido, tonno in scatola, crocchette di pesce, bastoncini di pesce, burger di pesce, morbidelle al salmone, ecc.)	Sostituire con secondi a base di carne, affettati (prosciutto crudo, bresaola), uova, legumi, formaggi.

Secondi piatti a base di affettati o formaggi		Prosciutto crudo, bresaola, formaggi	Non serve sostituzione
		Prosciutto cotto, mortadella, salame,	Verificare che non contengano derivati del pesce, molluschi, crostacei
Contorni		Vegetali e legumi freschi o surgelati o in scatola	Non serve sostituzione
		Vegetali e legumi freschi o surgelati o in scatola Ricetta con pesce (es tonno e fagioli)	Eliminare pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati
		Ricetta senza pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati	Non serve sostituzione
Pane		Pane comune	Non serve sostituzione
		Pane speciale	Verificare che non contengano derivati del pesce, molluschi, crostacei
Frutta			Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato			Verificare che non contengano derivati del pesce (gelatina di pesce).

Verificare sempre in etichetta degli alimenti l'assenza di pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi e derivati.

ALLERGENE 5. ARACHIDI E PRODOTTI A BASE DI ARACHIDI

ARACHIDI

Anche se appartenente alla famiglia dei legumi, l'allergia alle arachidi non implica sempre una reattività verso gli altri tipi di legumi che quindi, se concessi dal medico, possono essere consumati. In letteratura tuttavia si sottolinea come questa allergia sia spesso presente insieme all'allergia alla frutta a guscio.

Escludere dalla dieta:

- Arachidi
- Alimenti contenenti come ingrediente le arachidi
- Alimenti contenenti derivati dell'arachide (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti confezionati riportanti in etichetta le seguenti diciture " può contenere tracce arachide" ; " prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzato l'arachide ", "prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processato anche l'arachide ".

Alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: arachidi, frutta secca, olio di arachide, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, burro di arachide, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, torrone, marzapane, snacks, patatine chips, barrette ai cereali, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, caramelle, cioccolata spalmabile, pesto, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione del pasto, per evitare di introdurre l'allergene, che si può trovare come ingrediente in altri cibi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di arachidi: arachidi, frutta secca, olio di arachide, olio di semi vari tra cui olio di arachide, oli e grassi vegetali tra cui olio di arachide, burro di arachide, proteine vegetali, farina di arachide, olio di arachide, margarina.

SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA ALLE ARACHIDI

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:			SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extra vergine d'oliva	Non serve sostituzione
		Burro	Non serve sostituzione
		Olio monoseme di soia e di mais	Non serve sostituzione
		Olio monoseme di arachide	Olio monoseme di soia e di mais
Primo piatto asciutto		Ricetta senza arachidi, prodotti a base di arachidi o contenenti derivati delle arachidi	Non serve sostituzione
		Ricetta con arachidi, prodotti a base di arachidi o contenenti derivati delle arachidi (es. pasta al pesto confezionato)	Eliminare le arachidi, prodotti a base di arachidi o contenenti derivati delle arachidi. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta al pomodoro o all'olio extra vergine d'oliva e parmigiano
Merende		Frutta	Non serve sostituzione
		Biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt	Verificare che non contenga arachidi, prodotti a base di arachidi o contenenti derivati delle arachidi

ALLERGENE 6. SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA

Soia e prodotti a base di soia, tranne:

- a) olio e grasso di soia raffinato (1);
- b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
- c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
- d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

SOIA

L'allergia alla soia è una reazione immunitaria avversa alle proteine della soia. L'allergia alla soia, nei bambini, è spesso associata all'allergia alle proteine del latte vaccino (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).

Escludere dalla dieta:

- Soia
- Alimenti contenenti come ingrediente la soia
- Alimenti contenenti derivati della soia (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti confezionati riportanti in etichetta le seguenti diciture “ può contenere tracce soia” ; “ prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzata la soia “, “prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processata anche la soia ”.

Alimenti che contengono o possono contenere soia e derivati: soia, germogli di soia, olio di soia, miso (semi di soia miscelati con riso od orzo), farina, burro e latte di soia, formaggio di soia e tofu, salsa di soia, semi di soia, yogurt di soia, gelato di soia, olio di semi vari, margarina, dadi da brodo e preparato per brodo, bibite a base di soia, cereali per la colazione, pane, salsicce e carni trattate, sorbetti e gelati alla frutta, focacce, biscotti, torte, pasticcini, dolci di frutta, fagioli in scatola, prodotti vegetariani, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione del pasto, per evitare di introdurre l'allergene, che si può trovare come ingrediente in altri cibi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di soia: soia, aromi di soia, gelatina vegetale, lecitina di soia, proteine idrolizzate di soia, addensanti a base di proteine di soia, caglio di germogli di soia, olio di soia, germogli di soia, salsa di soia , margarina di soia, farina di soia, burro e bevanda di soia, yogurt e budini di soia ecc.

SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA ALLA SOIA

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:			SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extra vergine d'oliva, oli monoseme vegetale	Non serve sostituzione
		Burro	Non serve sostituzione
		Olio monoseme di soia Salsa di soia (tamari)	Olio monoseme, di arachide o di mais
		Olio monoseme, di arachide o di mais	Non serve sostituzione
Pane speciale e merende		Frutta	Non serve sostituzione
		Pane speciale, biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt	Verificare che non contengono soia, prodotti a base di soia o contenenti derivati della soia
Burger vegetali e burger di legumi			Burger senza soia controllati: verificare elenco degli ingredienti.
Minestrone di legumi			Minestrone senza soia e derivati

ALLERGENE 7. LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE (INCLUSO LATTOSIO)

7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:

- a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
- b) lattitolo.

ALLERGIA AL LATTE

L'allergia alle proteine del latte vaccino (APLV) è un'allergia piuttosto diffusa, che può manifestarsi in reazioni anche gravi. Le componenti proteiche maggiormente implicate nelle reazioni allergiche sono la caseina, la α -lattoalbumina e la β -lattoglobulina.

Escludere dalla dieta:

- Latte (fresco, a lunga conservazione, in polvere, concentrato, ecc.)
- Alimenti contenenti latte come ingrediente
- Alimenti contenenti derivati del latte (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti confezionati riportanti in etichetta le seguenti diciture " può contenere tracce di latte " ; " prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzato il latte " , "prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processato anche il latte "

Alimenti che contengono o possono contenere latte o derivati: panna, yogurt, formaggi freschi e stagionati, burro, crema, margarina, prodotti da forno, biscotti, dolci, merendine, torte e preparati per torte, cialde, caramelle, gomme da masticare, budini, salse preparate, besciamella, maionese, paste ripiene e paste fresche, gnocchi, prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola, legumi e vegetali/zuppe in scatola, dadi per brodo ed estratti vegetali, cibi precotti, prodotti per l'infanzia, coni gelato, sorbetti, ghiaccioli, frappé, pane, pancarrè, crackers, grissini, pizza e preparati per pizza, tofu, puré istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione, cioccolato al latte, alimenti contenenti caramello (a volte in pasticceria si usa il lattosio per la produzione di caramello), ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione dei pasti per evitare di introdurre l'allergene, che si può trovare in altri cibi come ingrediente.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di latte: latte, latte in polvere, latte condensato, yogurt, burro, panna, formaggio, siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato), lattosio, caseina e derivati come caseinati di sodio, caseinati di calcio, caseinati di magnesio, caseinati di potassio, caramello (E150), caglio, proteine del latte o vaccine, lattoalbumina, lattoalbumina fosfato, lattoglobulina, aromi artificiali del burro.

Raramente in alcuni soggetti con elevata sensibilizzazione e reattività per le proteine del latte possono avere reazione crociata con la carne bovina (vitello, manzo) (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).

SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA AL LATTE

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:			SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extra vergine d'oliva	Non serve sostituzione
		Burro	Olio extra vergine d'oliva,
		Olio monoseme di soia, mais o arachide	Non serve sostituzione

Primo piatto asciutto		Pasta di semola, all'uovo, riso	Non serve sostituzione
		Pasta fresca	Olio extra vergine d'oliva,
		Gnocchi di patate	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (se confezionati: controllare l'etichetta). Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva
		Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. pasta al pomodoro e ricotta)*	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti,...)			Pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva
Pasta al forno o pasticciata		Pasta di semola, all'uovo	
		Pasta fresca	Pasta di semola, pasta all'uovo
		Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. lasagne al forno)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva
Primo piatto in brodo		Pasta fresca	Pasta di semola, pasta all'uovo, riso
		Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte	Pasta di semola, pasta all'uovo o riso in brodo. Brodo preparato con acqua, verdure o carne e olio extravergine di oliva a crudo
Pizza		Base per pizza	Verificare che non contenga proteine del latte o lattosio. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva abbinata a secondo piatto a base di prosciutto crudo/bresaola e contorno

		Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, mozzarella, formaggi o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva abbinata a secondo piatto a base di prosciutto
Secondi piatti a base di carne		Carni bovine	Pollo, tacchino, coniglio, maiale Solo nei soggetti che presentano reattività con carne bovina.
		Ricetta senza latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte	Non serve sostituzione
		Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. arista di maiale al latte)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con carne cotta al vapore, al forno, in padella, al pomodoro.
Secondi piatti base di pesce a		Ricetta senza latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte	Non serve sostituzione
		Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. polpette di merluzzo e parmigiano)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pesce cotto al vapore, al forno, in padella, al pomodoro.

Secondi piatti base di pesce		Ricetta senza latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte	Non serve sostituzione.
		Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. polpette di merluzzo e parmigiano)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pesce cotto al vapore, al forno, in padella, al pomodoro.
Secondi piatti a base di affettati o formaggi		Prosciutto crudo, bresaola	Non serve sostituzione.
		Prosciutto cotto, mortadella, salame, formaggi	Prosciutto crudo, bresaola
Contorni		Vegetali e legumi freschi o surgelati	
		Vegetali o legumi in scatola	Vegetali e legumi freschi o surgelati
		Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. spinaci con formaggio, puré di patate).	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con verdure/ortaggi conditi con olio extravergine di oliva.
Pane		Pane comune	Non serve sostituzione
		Pane speciale	Pane comune
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato			Frutta fresca di stagione, prodotti da forno privi di latte e derivati. Bevande vegetali arricchite in calcio su indicazione del medico curante.

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'intolleranza al lattosio, è determinata dall'incapacità dell'organismo di metabolizzare il lattosio (uno zucchero presente nel latte) da parte dell'enzima lattasi. Quando l'attività enzimatica è ridotta, il lattosio non viene scomposto (in glucosio e galattosio) e viene trasportato nell'intestino crasso dove viene fermentato dai batteri presenti in quella parte del corpo. Questo può determinare sintomi come flatulenza, dolore intestinale, gonfiore e diarrea. Circa il 50% della popolazione italiana ne è affetta, anche se non tutti i pazienti manifestano sintomi. L'incidenza a livello percentuale di intolleranza al lattosio varia significativamente a seconda delle zone. Diversamente dalle allergie, l'intolleranza è dose dipendente: maggiore è la quantità di lattosio ingerita, più evidenti sono i sintomi.

La quantità di latte e latticini tale da determinare sintomi di intolleranza è molto variabile. Molti soggetti che hanno una ridotta attività intestinale della lattasi possono bere un bicchiere di latte senza alcun problema, altri invece presentano sintomatologia anche per minime quantità.

Lo schema dietetico per l'intolleranza al lattosio, che prevede l'esclusione di latte, alimenti contenenti latte come ingrediente, alimenti contenenti derivati del latte, è pertanto quello predisposto per l'allergia alle proteine del latte, salvo diversa prescrizione medica.

ALLERGENE 8. FRUTTA A GUSCIO

Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

FRUTTA A GUSCIO (FRUTTA SECCA OLEOSA)

È una fra le allergie più diffuse e può manifestarsi con reazioni gravi. Per le persone allergiche ingerire o entrare in contatto anche con piccole quantità di prodotto anche per inalazione, può causare shock anafilattico.

Escludere dalla dieta:

- Frutta a guscio
- Alimenti contenenti come ingrediente la frutta a guscio
- Alimenti contenenti derivati della frutta a guscio (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti confezionati riportanti in etichetta le seguenti diciture “ può contenere tracce di frutta a guscio ” ; “ prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzata la frutta a guscio “ , “prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processata anche la frutta a guscio ”.
- Alimenti che contengono o possono contenere frutta a guscio e derivati: frutta secca (mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, nocciole, pinoli, pistacchi), olio di arachide, burro di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, latte di mandorla, burro, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, snacks, barrette ai cereali, cereali per la colazione, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, salsa di noci, caramelle, cioccolata spalma-bile, preparazioni gastronomiche, preparazioni dolciarie, pesto, confetti, torroni, marzapane, pasta di mandorle e di noci, croccanti, orzata, ecc.

Escludere dalla dieta:

- Frutta a guscio
- Alimenti contenenti come ingrediente la frutta a guscio
- Alimenti contenenti derivati della frutta a guscio (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti confezionati riportanti in etichetta le seguenti diciture “ può contenere tracce di frutta a guscio” ; “ prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzata la frutta a guscio “, “prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processata anche la frutta a guscio ”.
- Alimenti che contengono o possono contenere frutta a guscio e derivati: frutta secca (mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, nocciole, pinoli, pistacchi), olio di arachide, burro di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, latte di mandorla, burro, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, snacks, barrette ai cereali, cereali per la colazione, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, salsa di noci, caramelle, cioccolata spalma-bile, preparazioni gastronomiche, preparazioni dolciarie, pesto, confetti, torroni, marzapane, pasta di mandorle e di noci, croccanti, orzata, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione dei pasti per evitare di introdurre l'allergene, che si può ritrovare in altri cibi come ingrediente.

SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO (FRUTTA SECCA)

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:			SOSTITUIRE CON:
Primo piatto asciutto		Ricetta senza frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio	Non serve sostituzione
		Ricetta con frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio (es. pasta al pesto)	Eliminare frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con sugo al pomodoro o all'olio e parmigiano.
		Olio monoseme di soia, mais o arachide	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di affettati o formaggi		Insaccati (es. mortadella con pistacchi)	Prosciutto crudo o bresaola
		Formaggi, prosciutto crudo e bresaola	Non serve sostituzione
Frutta		Frutta fresca di stagione	Non serve sostituzione
		Macedonia di frutta mista	Eliminare la frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt, cioccolato			Verificare che non contenga frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio. In caso di dieta priva di frutta secca a guscio, porre quindi particolare attenzione alla lettura delle etichette di prodotti a base di cioccolato, di dolci, gelati, salse, prodotti di pasticceria e bevande.

ALLERGENE 9. SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO

SEDANO

Sono da escludere dalla dieta:

- Sedano e tutte le preparazioni che lo contengono
- Preparati per brodo
- Dadi e brodo in polvere
- Brodo liquido già pronto

ALLERGENE 10. SENAPE E PRODOTTI A BASE DI SENAPE

SENAPE

Sono da escludere:

- Senape in tutte le sue forme (in polvere, liquida, in semi)
- Salsa al Curry
- Miscele di spezie contenenti senape.
- Condimenti pronti per insalate contenenti senape

ALLERGENE 11. SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SEMI DI SESAMO

SESAMO

Sono da escludere dalla dieta:

- Pane, grissini e crackers al sesamo,
- Olio di sesamo, burro di sesamo (tahin), gomasio

Controllare tutte le etichette dei prodotti di panetteria e dolciari che possono essere stati prodotti in stabilimenti che utilizzano il sesamo come ingrediente.

ALLERGENE 12. ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

Sono da escludere dalla dieta:

- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostruiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
- Frutta secca contenete anidride solforosa/solfiti
- Frutta disidratata contenete anidride solforosa/solfiti
- Muesli, cereali per la prima colazione.
- Frutta/verdura surgelata contenente anidride solforosa/solfiti
- Confetture/marmellate/mousse di frutta, contenente anidride solforosa/solfiti.
- Vino, birra (non utilizzare per la cottura dei cibi)
- Baccalà contenenti anidride solforosa/solfiti
- Gamberi/altri crostacei, contenenti anidride solforosa/solfiti
- Funghi secchi con contenenti anidride solforosa/solfiti
- Hamburger di carne contenenti anidride solforosa/solfit

ALLERGENE 13. LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI

LUPINI

L'allergia al lupino di solito si associa all' allergia alle arachidi. Può presentarsi per la prima volta in età adulta.

Il lupino è un legume la cui farina è presente in molti prodotti alimentari, in particolare è un ingrediente utilizzato in alimenti senza glutine destinati a soggetti affetti da celiachia.

I prodotti che più frequentemente possono contenere lupini o farina di lupini sono:

- prodotti a base di soia, burger vegetali, affettati vegetali,
- prodotti per alimentazione vegana
- prodotti proteici con proteine di lupini
- preparati per pane speciale o per prodotti da forno
- snack energetici e biscotti
- surrogati del caffè (la polvere di lupino ha un sapore amaro e spesso viene mescolata a polvere di orzo o frumento per addolcirne l'aroma ed ottenere una bevanda simile al caffè)
- minestre e brodi pronti
- prodotti senza glutine destinate a persone affette da Celiachia.

ALLERGENE 14. MOLLUSCHI E PRODOTTI A BASE DI MOLLUSCHI

Si veda il Allergene 4

6.6. ALTRE ALLERGIE/INTOLLERANZE FREQUENTI NELLA POPOLAZIONE ITALIANA

LEGUMI

Nella categoria dei legumi sono compresi fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie, fagiolini e lupini; appartengono inoltre alla famiglia dei legumi, la soia e le arachidi.

Escludere dalla dieta:

- Fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube, salvo diversa prescrizione medica.
- Alimenti contenenti come ingrediente fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi.
- Alimenti contenenti prodotti a base di lupini (allegato II del Regolamento UE 1169/2011), può essere presente anche come emulsionante.

Alimenti che contengono o possono contenere legumi:

- Minestre, passati di verdura, minestrone e contorni pronti o surgelati.
- Alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: vedasi paragrafo "Allergia alle arachidi".
- Alimenti che contengono o possono contenere lupino e derivati (farine e concentrati proteici mescolati a farina di frumento o usati come emulsionanti): pane, pasta, crackers, insaccati, carne in scatola, prodotti senza glutine (prodotti per celiaci).
- Inoltre il lupino ha un impiego potenziale in: sostituti del latte, yogurt e formaggi, formule per neonati con allergie, gelati, creme spalmabili (es: maionese), bevande

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione dei pasti per evitare di introdurre l'allergene, che si può ritrovare come ingrediente in altri cibi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di legumi: fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, farine di lupino, concentrati proteici di lupino, proteine vegetali, ecc.

SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA AI LEGUMI

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:			SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extravergine di oliva	Non serve sostituzione
		Burro	Non serve sostituzione
		Olio monoseme di mais	Non serve sostituzione
		Olio monoseme di soia e arachide	Olio monoseme di mais
Primo piatto asciutto		Ricetta senza legumi	Non serve sostituzione
		Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (es. risotto con piselli, pasta e fagioli)	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta o riso al pomodoro o all'olio
Pasta al forno o pasticciata		Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Non serve sostituzione
		Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (es. pasticcio alle verdure)	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta o riso al pomodoro
Primo piatto in brodo		Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Non serve sostituzione
		Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (es. minestrina legumi con riso)	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta o riso al pomodoro o all'olio
Pizza e base per pizza			Non serve sostituzione Verificare che la base per pizza non contenga legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi

Secondi piatti base di carne		Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi.	Non serve sostituzione
		Carne in scatola	Pollo, tacchino, coniglio, maiale, manzo
		Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi. (es: hamburger con piselli)	Eliminare i legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi
Secondi piatti base di pesce		Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi.	Non serve sostituzione
		Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi. (es: seppioline con piselli)	Eliminare i legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi.
Secondi piatti a base di affettati o formaggi		Insaccati	Verificare che non contengano legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi.
		Formaggi, prosciutto crudo e bresaola	Non serve sostituzione
Contorni		Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi.	Non serve sostituzione
		Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi. (es. piselli)	Verdura di stagione esclusi i legumi
Pane		Pane comune	Non serve sostituzione
		Pane speciale	Verificare che non contenga legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi.
Frutta			Non serve sostituzione
Merende: dolci, budini, gelato, yogurt			Non serve sostituzione Verificare che non contenga legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi.

FAVISMO

Il favismo è una malattia genetica ereditaria causata dal difetto congenito dell'enzima glucosio-6- fosfato-deidrogenasi (G6PD), normalmente presente nei globuli rossi.

La carenza di questo enzima provoca un'emolisi acuta (distruzione dei globuli rossi) con ittero.

La crisi è scatenata quando il soggetto affetto ingerisce fave o alcuni farmaci che agiscono come "fattori scatenanti".

Poiché non esistono informazioni univoche sull'esclusione di altri legumi , nell'elaborazione della dieta speciale ci si dovrà attenere scrupolosamente alla prescrizione medica.

Alimenti che contengono o possono contenere fave e derivati: fave fresche, secche, surgelate, in scatola, farina di fave, prodotti da forno (pane , crackers, fette biscottate, ecc.), prodotti per la prima colazione (ad es biscotti, cereali per la colazione), paste alimentari contenenti farina di fave, concentrati proteici, preparazioni gastronomiche, minestrone, passati di verdura, contorni pronti o surgelati contenenti fave e derivati.

La farina di fave può essere impiegata nella produzione di prodotti da forno dolci e salati, mescolata ad altre farine per migliorarne le caratteristiche organolettiche.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione dei pasti per evitare di introdurre fave e derivati, che si possono nascondere in altri cibi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di fave o derivati: fave, farina di fave, "può contenere tracce di fave", "prodotto in uno stabilimento in cui vengono utilizzati e processati fave e derivati", "prodotto in filiere alimentari non separate, in cui vengono anche processati fave e derivati".

SCHEMA DIETETICO PER FAVISMO

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:			SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extravergine di oliva	Non serve sostituzione
		Burro	Non serve sostituzione
		Olio monoseme di mais	Non serve sostituzione
Primo piatto asciutto		Pasta di semola, riso condito con sugo di verdure, carne o pesce	Non serve sostituzione
		Pasta con legumi	Verificare che non contenga fave e derivati
		Pasta all'uovo, pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti, pasta al forno)	Verificare che non contenga fave e derivati
		Gnocchi di patate	Verificare che non contenga fave e derivati
Primo piatto in brodo		Passati di verdura	Verificare che non contenga fave e derivati
		Minestrone, creme di verdure	Verificare che non contenga fave e derivati
Pizza		Base per pizza	Verificare che non contenga fave e derivati
Secondi piatti a base di carne		Carni bianche o rosse	Non serve sostituzione
		Carne in scatola	Verificare che non contenga fave e derivati
		Ricetta con legumi	Verificare che non contenga fave e derivati

Secondi piatti a base di pesce		Es. merluzzo, pesce persico, sogliola al forno, tonno	Verificare che non contenga fave e derivati
		Ricetta con legumi	Verificare che non contenga fave e derivati
Secondi piatti a base di affettati o formaggi		Prosciutto crudo, bresaola, formaggi	Non serve sostituzione
		Prosciutto cotto, mortadella, salame	Verificare che non contenga fave e derivati
Secondi a base di uova		Es. uova sode, frittata	Non serve sostituzione
Contorni		Legumi freschi o surgelati o in scatola	Verificare che non contengano fave e derivati
		Verdura cotta o cruda	Non serve sostituzione
Pane		Pane comune	Non serve sostituzione
		Pane speciale	Verificare che non contenga fave e derivati
Frutta fresca			Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato			Verificare che non contenga fave e derivati

Verificare sempre in etichetta degli alimenti l'assenza di fave e/o derivati.

ALLERGIA AL GRANO

Il'allergia al grano/frumento può manifestarsi sia sulla base di un meccanismo immunologico IgE mediato, sia con meccanismo non-IgE mediato. La reazione è in genere innescata dal consumo di alimenti contenenti frumento, tuttavia, in alcuni casi è sufficiente l'inalazione della farina per suscitare la comparsa dei sintomi.

Alimenti che contengono o possono contenere fave e derivati: fave fresche, secche, surgelate, in scatola, farina di fave, prodotti da forno (pane , crackers, fette biscottate, ecc.), prodotti per la prima colazione (ad es biscotti, cereali per la colazione), paste alimentari contenenti farina di fave, concentrati proteici, preparazioni gastronomiche, minestrone, passati di verdura, contorni pronti o surgelati contenenti fave e derivati.

La farina di fave può essere impiegata nella produzione di prodotti da forno dolci e salati, mescolata ad altre farine per migliorarne le caratteristiche organolettiche.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione dei pasti per evitare di introdurre fave e derivati, che si possono nascondere in altri cibi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di fave o derivati: fave, farina di fave, "può contenere tracce di fave", "prodotto in uno stabilimento in cui vengono utilizzati e processati fave e derivati", "prodotto in filiere alimentari non separate, in cui vengono anche processati fave e derivati".

Escludere dalla dieta:

- grano/frumento, farro, grano khorasan e derivati e alimenti che li contengono come ingrediente
- pane di ogni tipo, anche grattugiato
- pizza
- torte, focacce e dolci in genere
- biscotti
- cereali per la colazione
- pasta

- cous cous
- bulgur
- farina
- farina di grano duro
- farina non setacciata
- fiocchi di grano
- fiocchi di cereali
- semola e semolino
- gnocchi di semolino e patate
- zuppe (vedi ingredienti)
- salse dolci e salate (besciamella)
- dadi vegetali e di carne
- pastella per frittura
- farine arricchite
- glutine
- germe di grano
- glutine di grano
- amido di grano
- malto di frumento
- farro
- orzo
- segale
- crackers
- crusca
- grissini
- birra
- salsa di soia
- alcuni condimenti (ketchup)
- prodotti a base di carne (hot dog e affettati)
- prodotti lattiero-caseari (gelato, budini, creme,...)
- idrolizzati di proteine vegetali
- aromi naturali

È **sempre** necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione dei pasti per evitare di introdurre l'allergene, che può essere presente in altri cibi.

Il soggetto allergico **non** può assumere prodotti del commercio a base di frumento deglutinato.

Laboratori didattici: fare attenzione all'utilizzo di paste a base di farina (pasta di sale), o farine.

CEREALI PERMESSI: riso, mais, amaranto, grano saraceno, miglio e quinoa

SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA AL GRANO/FRUMENTO

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:			SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extravergine di oliva	Non serve sostituzione
		Burro	Non serve sostituzione
		Olio monoseme di soia, mais o arachide	Non serve sostituzione
Primo piatto asciutto		Pasta di semola, pasta di semola all'uovo	Pasta di mais, pasta di riso
		Pasta fresca	Pasta di mais, pasta di riso

Primo piatto asciutto	⚠	Gnocchi di patate	Se negli ingredienti è presente farina di grano frumento/kamut/farro e prodotti a base di farina di grano, sostituire con farina di mais o di riso. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con riso o pasta di mais.
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti,...)	⚠	Utilizzabili solo se la pasta è di riso o di mais	Pasta di mais o riso
Primi piatti in brodo	⚠	Pasta di semola	Pasta di mais o riso
	⚠	Pasta fresca	Pasta di mais o riso
Pizza	⚠	Base per pizza	Pizza o base per pizza senza grano Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di mais o riso
Secondi piatti a base di carne, pesce, uova			Non serve sostituzione purché non pre-lavorati, cucinati con ingredienti consentiti e correttamente manipolati
Secondi piatti a base di formaggi			Non serve sostituzione (se fusi, a fette, spalmabili, dessert di formaggio, verificare la lista degli ingredienti che non deve contenere: farina di grano/frumento/farro/kamut e derivati.
Secondi piatti a base di affettati		Prosciutto crudo	Non serve sostituzione
	⚠	Altri salumi	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina di grano/frumento/farro/kamut e derivati.
Contorni		Verdura e legumi (freschi o secchi)	Non serve sostituzione
		purè fresco di patate	Non serve sostituzione
Pane, grissini, fette biscottate, ecc.	⚠		Sostituire con polenta
Frutta			Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato		Latte	Non serve sostituzione
		Yogurt al naturale	Non serve sostituzione
		Yogurt cremosi o alla frutta	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina di grano/frumento/farro/kamut e derivati.
		Yogurt al malto, cereali o ai biscotti	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina di grano/frumento/farro/kamut e derivati.
		Budini, panna cotta	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina di grano/frumento/farro/kamut e derivati.
		Biscotti	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina di grano/frumento/farro/kamut e derivati.
		Merende	Yogurt al naturale, frutta fresca di stagione
Zucchero		Semolato	Non serve sostituzione
		A valo	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina-amido di grano/frumento/farro/kamut e derivati.

6.7 SCHEMA DI PIANO DI AUTOCONTROLLO PER LA PRODUZIONE DI PASTI PER ALLERGICI/INTOLLERANTI

FASE	FASE DEL PROCESSO	PERICOLI	AZIONI PREVENTIVE	G M P	C C P	MONITORAGGIO	REGISTRAZIONE	AZIONI PREVENTIVE	VERIFICA DEL SISTEMA
1	ACQUISTO MATERIE PRIME	-Presenza dell'allergene	-Accreditamento dei fornitori. -Materie prime prive dell'allergene	SI	/	-Verifica conformità merce e della etichetta. - Conservazione dell'etichetta della materia prima utilizzata.	-Registrazione aziende fornitrici -Registrazione merce in arrivo su apposito modulo	-Rifiuto merce non conforme.	- Formazione continua del personale. - Revisione e/o sostituzione del fornitore.
2	STOCCAGGIO MATERIE PRIME	-Contaminazione crociata	-Stoccaggio in zone o contenitori separati e ben identificabili	SI	/	-Verifica tramite ispezione visiva della dispensa e delle celle frigo		-Ripristino della separazione. -Eliminazione aterie prime contaminate. -Sanificazione degli scaffali.	- Formazione continua del personale.
3	LAVORAZIONE	-Contaminazione crociata	-Procedure pre-definite. -Bonifica dei piani di lavoro, attrezzature, utensili, mani, indumenti (uso di camici dedicati). -Linee esclusive o suddivisione temporale dell'utilizzo. -Kit sale e spezie dedicati. -Possibile congelamento semilavorato opportunamente etichettato.	SI	/	-Verifica esistenza di procedure definite -Ispezioni visive. -Verifica di adeguata etichettatura sul congelato.		-Eliminazione dei cibi contaminati e sanificazione dei piani di lavoro.	-Formazione continua del personale e controllo periodico - Eventuale utilizzo del kit per il rilevamento di contaminanti proteici sui piani di lavoro
4	CONSERVAZIONE DEL PRODOTTO FINITO	-Contaminazione crociata -Scambio prodotti	-Conservazione in contenitori separati e ben identificabili possibilmente chiusi.	SI	/	-Controllo visivo		-Eliminazione dei cibi contaminati o non identificabili.	- Formazione continua del personale.
5	DISTRIBUZIONE	-Contaminazione crociata -Scambio prodotti	-Utilizzo di attrezzature apposite (colorate) o preincartate e lavaggio mani. -Linea di distribuzione preferenziale. -Controllo corrispondenza dieta e utente a cui è assegnata	SI	/	-Controllo visivo		-Eliminazione dei cibi contaminati o non identificabili.	- Formazione continua del personale.

6.8 DECALOGO PER LA GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI IN MENSA SCOLASTICA

Il presente documento, dedicato a chi somministra il pasto in mensa e a chi fa assistenza, vuole essere una traccia per capire come comportarsi al momento del pasto in presenza di bambini con allergie ed intolleranze alimentari, e quindi con una dieta speciale in essere.

Si riportano alcune procedure di buona prassi per la gestione del rischio di contaminazione nella mensa scolastica.

E' opportuno prevedere interventi di formazione per tutti i soggetti coinvolti nella somministrazione del pasto, con lettura del presente decalogo e firma per presa visione.

1) Le diete speciali devono essere servite preferibilmente da personale addetto alla somministrazione del pasto. In caso di rotazione del personale si consiglia di definire una procedura interna con allegato il presente decalogo.
2) Il personale addetto alla somministrazione del pasto identifica il bambino e controlla con discrezione la corrispondenza tra il nome del bambino ed il nominativo sui recipienti della dieta speciale. (prevedere la firma della informativa rispetto alla privacy D.L 196/2003)
3) Il personale addetto alla somministrazione del pasto deve lavarsi accuratamente le mani, prima di servire il pasto al bambino con dieta speciali.
4) Il bambino con dieta speciale deve essere servito per primo. E' bene che la somministrazione avvenga a partire dai soggetti con dieta speciale.
5) Il bambino NON va isolato dal resto dei compagni, al fine di avere un maggiore controllo della situazione in mensa per comodità potrebbe sedere a fianco dell'insegnante opportunamente informato e con presa visione del presente decalogo.
6) In caso di turni in mensa controllare che i tavoli siano sparecchiati e ben puliti.
7) Controllare che non avvenga lo scambio di pietanze tra i bambini durante la consumazione del pasto evitando l'assaggio di pietanze diverse dalle proprie e lo scambio di merende e dolci.
8) Le posate dovranno esse dedicate, quindi evitare lo scambio di posate, e il gioco con le posate stesse, al fine di evitare contaminazioni crociate
9) Laddove l'insegnante aiuti il bambino a tagliare la carne, a porzionare altri alimenti, e sbucciare la frutta dovrà utilizzare posate dedicate pulite e dovrà prima lavarsi le mani al fine di evitare contaminazioni crociate.
10) Nel caso del bambino celiaco o allergico al grano si dovrà evitare di mettere il pane davanti al bambino stesso, e di evitare che pezzi di briciole vadano sulla tovaglia o sul piatto del bambino stesso. Nel caso che il bambino abbia le mani sporche di farina o briciole sarà opportuno lavargli le mani. Nel caso di allergia al grano l'allergene è dannoso sia se ingerito , che inalato, per cui si raccomanda la massima prudenza. Nel caso della Celiachia si ricorda che il glutine è dannoso solo se ingerito, l'inalazione, così come il semplice contatto con il glutine, NON rappresenta un rischio per il bambino celiaco. Nel caso di un bambino allergico al latte (proteine del latte) si dovrà evitare di mettere il grana davanti al bambino ed evitare che pezzi di formaggio vadano sul piatto del bambino stesso. Nel caso che il bambino abbia le mani sporche di formaggio sarà opportuno lavargli le mani. In questo caso l'allergene è dannoso sia se ingerito, che inalato, per cui si raccomanda la massima prudenza.

In caso di ingestione involontaria seguire il protocollo di intervento deciso dalla scuola, in particolare in caso di allergia con pericolo di shock anafilattico, e prevedere la somministrazione dei farmaci sintomatici previsti dal protocollo stesso.

In caso di errore nella consegna, o della sostituzione, o della caduta del pasto tenere presso la mensa degli alimenti sostitutivi (es. crackers, grissini monoporzione gluten free per il bambino celiaco) adatti alla dieta speciale in essere, al fine di non tenere a digiuno il bambino.

In caso di errore in cucina o presso il centro cottura, come pure in fase di somministrazione della dieta speciale è importante individuare la causa e i punti critici di maggior rischio, e lavorare su questi ultimi per tenerli sotto controllo al fine di evitare il ripetersi dell'accaduto in futuro.

NOMINATIVO DELLA MENSA/SCUOLA	NOME E FIRMA PER PRESA VISIONE