

LA GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI

Si definisce **dieta speciale** il regime alimentare che deroga dal menu standard al fine di soddisfare documentate esigenze sanitarie o etico-religiose dell'utente (alunno o personale scolastico).

L'erogazione del pasto speciale deve uniformarsi a criteri di equivalenza nutrizionale rispetto al pasto comune, garantendo la sicurezza igienico-sanitaria e promuovendo l'integrazione sociale del soggetto, prevenendo al contempo potenziali riflessi psicologici negativi e squilibri dietetici.

Considerata l'elevata complessità organizzativa e il conseguente incremento del rischio clinico e gestionale, le variazioni al menu sono limitate a casi di **comprovata necessità**.

Tale restrizione è finalizzata a ottimizzare le procedure di preparazione e somministrazione, riducendo le possibilità di errore nelle fasi critiche della filiera produttiva.

Per una gestione coordinata tra casa e scuola e un'efficace riduzione del rischio questi piani alimentari devono essere condivisi tra cuochi, insegnanti e genitori.

Inoltre presso le cucine e presso ogni refettorio deve essere presente un **elenco dei soggetti** con dieta speciale, completo dell'indicazione delle rispettive classi, delle eventuali patologie evidenziate e degli alimenti non ammessi.

Nell'ambito del territorio di competenza della ASL Abruzzo, ciascun Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione definisce specifiche procedure operative per la gestione delle diete speciali.

Tali funzioni sono finalizzate a garantire la sicurezza alimentare e l'appropriatezza nutrizionale attraverso le seguenti possibili azioni:

1. **Attività di Consulenza:** Fornitura di supporto tecnico-specialistico alle Amministrazioni Comunali e ai Soggetti Gestori del servizio di ristorazione in merito alle corrette modalità di gestione, preparazione e somministrazione delle diete speciali.
2. **Vigilanza e Sorveglianza:** Monitoraggio ispettivo e verifica della conformità dei piani alimentari agli standard nutrizionali e ai requisiti igienico-sanitari vigenti, al fine di assicurarne l'adequatezza e la tutela della salute degli utenti.

In ogni caso il servizio di ristorazione scolastica deve prevedere la somministrazione di diete speciali per esigenze sia sanitarie che etico-religiose. A tale scopo si propone un modulo di richiesta standardizzato (**Allegato F**), che può essere adottato per formalizzare e gestire correttamente tali istanze. Il trattamento dei dati personali e sensibili, necessari all'erogazione delle diete speciali, dovrà essere improntato sui principi di liceità e trasparenza previsti dal Regolamento UE 2016/679 (GDPR).

Tabella 11 Responsabilità Diete Speciali

Soggetto	Responsabilità Principale
Famiglia	Trasmissione della certificazione medica aggiornata o della richiesta per motivi etico-religiosi agli uffici competenti nei tempi stabiliti.
Medico	Rilascio della diagnosi clinica e indicazione puntuale degli alimenti/allergeni da escludere, con eventuale specifica della durata del regime dietetico.
Comune	Ente titolare e responsabile del servizio di refezione. Riceve le istanze delle famiglie, ne verifica la regolarità amministrativa e le trasmette formalmente al Gestore e alla Scuola.
Dietista	Elaborazione tecnica del menu sostitutivo, controllo delle etichette e traduzione della prescrizione medica in piano alimentare bilanciato.
Cuoco / Personale di Cucina	Attuazione delle misure igieniche per prevenire cross-contaminazioni, controllo delle etichette, confezionamento identificativo e garanzia dei requisiti igienici come da Manuale HACCP.
Scuola	Presa in carico della dieta validata, comunicazione ai docenti/educatori interessati e sorveglianza attiva durante il pasto per garantire la corretta somministrazione all'alunno.
SIAN	Funzioni di consulenza istituzionale, definizione delle linee operative territoriali, vigilanza e sorveglianza sulla conformità igienico-nutrizionale dei pasti.

Diete per Motivi Etico-Religiosi

Per queste diete **non è richiesta prescrizione medica**; è sufficiente una richiesta formale sottoscritta dai genitori.

- **Diete Religiose:** Includono l'esclusione di maiale e derivati (musulmana/ebraica), carne bovina (induismo) o ogni tipo di carne (alcune tradizioni orientali).
- **Diete Etiche (Vegetariana/Vegana):** La dieta vegana esclude ogni derivato animale (oltre a carne e pesce, anche latte e uova). Data la complessità e il rischio di carenze (es. Vitamina B12, ferro, calcio, ecc.), le principali Società Scientifiche raccomandano che siano utilizzate solo sotto **stretta supervisione medica e dietetica** dopo aver adeguatamente informato la famiglia delle gravi conseguenze correlate alla mancata osservanza dei consigli in merito ad una adeguata integrazione nutrizionale.

Tabella 12 Esclusione alimenti diete etico-religiose

TIPO DI DIETA	ALIMENTI DA ESCLUDERE	SOSTITUZIONI
No Carne Suina	Carne di maiale, salumi (prosciutto, salame), strutto, gelatine animali (spesso in dessert/caramelle).	Carne di manzo, pollo, tacchino, pesce, uova o legumi.
No Carne Bovina	Manzo, vitello, bresaola, hamburger di manzo, preparati con brodo di carne bovina.	Carne di pollo, tacchino, suino (se ammesso), pesce, uova o legumi.
No Carne (in generale)	Ogni tipo di carne (bianca e rossa), affettati, estratti di carne, pat� e brodi di carne.	Pesce, uova, formaggi, legumi (lenticchie, ceci, fagioli, piselli).
Dieta Vegetariana	Carne e derivati, pesce e derivati, molluschi, crostacei, gelatine di pesce/carne.	Lenticchie, ceci, fagioli, piselli o soia, uova, latte e derivati (formaggi, yogurt), prodotti a base di soia o cereali.
Dieta Vegana	Carne, pesce, uova, latte, latticini, miele, pasta all'uovo, prodotti con tracce di derivati animali.	Lenticchie, ceci, fagioli, piselli o soia, tofu, bevande vegetali (soia, avena, ecc.).

Note:

Nelle diete no carne e nelle diete vegetariane/vegane, i **legumi** sono la fonte proteica principale.

Variare tra lenticchie, ceci, fagioli, piselli, fave o soia per non ripetere lo stesso sapore.

Non proporre ricette che contengono esclusivamente patate o derivati come secondo piatto.

Diete per Motivi Sanitari

La ristorazione scolastica non assolve solo alla funzione di soddisfacimento dei bisogni nutrizionali, ma rappresenta un momento fondamentale di **inclusione e tutela della salute** per ogni studente.

Le principali casistiche di diete sanitarie che si riscontrano nel contesto scolastico sono le seguenti:

- **Allergie e Intolleranze Alimentari:** Le allergie rappresentano reazioni avverse del sistema immunitario verso specifiche proteine alimentari (allergeni), con potenziali esiti gravi (shock anafilattico). Le intolleranze (come l'intolleranza al lattosio) coinvolgono invece il metabolismo o il sistema enzimatico. In entrambi i casi, la prevenzione si basa sulla **rigorosa esclusione** dell'alimento contenente l'allergene e sulla prevenzione delle contaminazioni crociate in fase di preparazione e somministrazione.
- **Disabilità Neuro-Motoria e Disturbi del Neurosviluppo:** Questa categoria comprende le esigenze legate alla modalità di assunzione e alla percezione del cibo. Per gli alunni con **disfagia** o gravi problemi neurologici, è necessaria la fornitura di pasti a **consistenza modificata** (frullati, omogeneizzati o semisolidi) per prevenire il rischio di aspirazione bronchiale e garantire la sicurezza della deglutizione. Parallelamente, nei casi di **selettività alimentare patologica** (frequente nel disturbo dello spettro autistico) l'adattamento del pasto mira a gestire l'ipersensibilità sensoriale verso consistenze o colori, assicurando l'apporto nutritivo minimo e riducendo l'ansia legata al contesto mensa.
- **Altre patologie croniche:** Ad esempio nel Diabete Mellito di Tipo 1, la dieta richiede un calcolo preciso della ripartizione dei carboidrati e una sincronizzazione con la terapia insulinica. Analogamente, le Malattie Metaboliche Ereditarie (es. Fenilchetonuria) necessitano di regimi dietetici fortemente controllati, con l'utilizzo di alimenti a fini medici speciali per evitare danni neurologici o organici permanenti.

Per questo l'erogazione di tali diete è subordinata alla presentazione di una **certificazione medica** preferibilmente come da **ALLEGATO G** rilasciata dal Pediatra (PLS), dal Medico di Base o da uno Specialista del SSN e richiede una stretta collaborazione tra famiglia, servizi sanitari (SIAN e Pediatra) e personale di cucina, al fine di coniugare la sicurezza clinica con la gradevolezza del pasto.

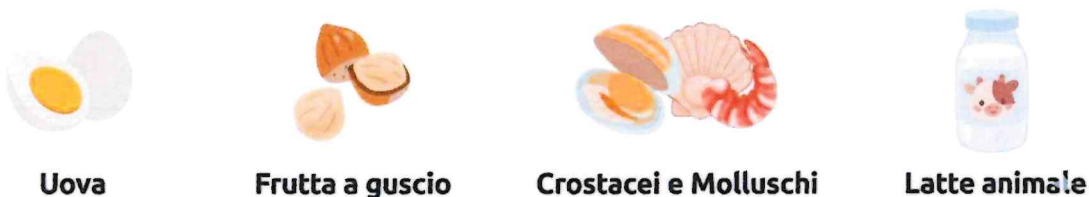
Data la complessità del servizio non possono essere accolti certificati con **diagnosi non specifiche o indicazioni generiche** (es. "non gradisce", "rifiuta", "si sconsiglia") oppure diagnosticati con test non scientificamente validati.

Nella presente linea d'indirizzo viene focalizzata l'attenzione sulla gestione in cucina per le allergie e intolleranze alimentari, che rappresentano la quota maggiore di diete sanitarie solitamente richieste.

NORME IGIENICO-SANITARIE IN CASO DI ALLERGIA ALIMENTARE

In Italia il **latte vaccino**, le **uova**, il **pesce** e la **frutta secca** rappresentano i quattro alimenti più frequenti scatenanti allergia in ordine decrescente di importanza.

Figura 8 Allergeni più comuni in Italia



In presenza di allergie o intolleranze alimentari certificate, la preparazione dei pasti deve seguire procedure standardizzate volte a prevenire qualsiasi rischio di contaminazione crociata, anche accidentale.

La prima distinzione da fare, per ottimizzare i processi, è la differenza tra intolleranza e allergia alimentare.

- **Intolleranza alimentare**

L'intolleranza alimentare è una **reazione non immunologica**, spesso legata a deficit enzimatici (es. lattasi) o a sensibilità a componenti alimentari.

È caratterizzata da:

- Sintomi prevalentemente *gastrointestinali*
- *Dose-dipendente*
- Generalmente *non pericolosa* per la vita

Nella ristorazione scolastica è opportuno favorire una gestione più flessibile secondo prescrizione medica, ma con attenzione alla contaminazione.

- **Allergia alimentare**

L'allergia alimentare è una **reazione avversa mediata dal sistema immunitario**, generalmente tramite anticorpi IgE, che può manifestarsi anche con l'assunzione di quantità minime dell'alimento.

È caratterizzata da:

- Insorgenza *rapida* (da pochi minuti a poche ore)
- Coinvolgimento di uno o più organi (cute, apparato respiratorio, gastrointestinale)
- Possibile evoluzione in *anafilassi* (condizione potenzialmente letale)
- Necessità di *esclusione totale dell'allergene*

Nella ristorazione scolastica significa tolleranza zero e prevenzione assoluta della contaminazione crociata.

In conformità al **Regolamento UE 1169/2011**, la ristorazione scolastica ha l'obbligo di identificare e comunicare chiaramente la presenza di allergeni nei pasti serviti. Tale segnalazione deve avvenire

tramite il menù o il ricettario, garantendo la corretta gestione degli allergeni per i quali è richiesta la massima sorveglianza lungo tutta la filiera produttiva.

L'Allegato II del Regolamento definisce i **14 allergeni** che devono essere considerati nella gestione dei pasti scolastici:

Tabella 13 Elenco Allergeni

 1. Cereali contenenti glutine	 8. Frutta a guscio
 2. Crostacei	 9. Sedano
 3. Uova	 10. Senape
 4. Pesce	 11. Semi di sesamo
 5. Arachidi	 12. Anidride solforosa e solfiti
 6. Soia	 13. Lupini
 7. Latte	 14. Molluschi

L'unico intervento di comprovata efficacia, in caso di allergia o intolleranza alimentare, consiste nell'escludere dalla dieta gli alimenti verso cui è stata accertata l'ipersensibilità.

Obiettivi principali

La Dieta Speciale priva degli allergeni da escludere (dieta di eliminazione) ha i seguenti obiettivi principali:

- Garantire la sicurezza del bambino allergico;
- Uniformare le procedure operative;
- Ridurre i rischi a livelli minimi accettabili.

Particolare attenzione deve essere posta in tutte le fasi della preparazione: dalla scelta delle materie prime e il loro stoccaggio, fino alla cottura e distribuzione.

È importante sottolineare che, nella ristorazione scolastica, in applicazione del **principio di precauzione**, l'esclusione di un alimento dalla dieta comporta la sua **totale eliminazione in qualsiasi forma**.

In particolare, l'alimento deve essere escluso:

- **tal quale**, sia crudo che cotto;
- **come ingrediente** all'interno di preparazioni o prodotti alimentari (ad esempio uova nei biscotti o formaggio sulla pizza);
- **come componente tecnologico o contaminante**, derivante dai processi produttivi, includendo quindi anche derivati, additivi, coadiuvanti, addensanti, succhi, concentrati, aromi e sostanze similari;

- **nei prodotti confezionati** che riportano in etichetta indicazioni quali:
 - “può contenere tracce di ...”
 - “prodotto in uno stabilimento in cui si utilizza ...”

Pertanto, è indispensabile **leggere sempre con estrema attenzione le etichette** dei prodotti confezionati, al fine di prevenire qualsiasi introduzione accidentale di allergeni.

Prevenzione della contaminazione crociata

L’aspetto da attenzionare maggiormente è sicuramente la prevenzione delle contaminazioni che richiede misure rigorose in tutte le fasi del *processo produttivo*:



Oltre alla gestione del processo produttivo è fondamentale, per garantire la sicurezza degli utenti con allergie, l’Organizzazione del servizio e la formazione del personale.

Pertanto è opportuno:

- Predisporre procedure scritte per la **gestione delle diete speciali (nel Manuale HACCP)** con ricettari e schede ingredienti aggiornate;
- Definire di un referente interno per il controllo delle diete;
- Garantire una comunicazione efficace tra scuola, famiglia e gestore del servizio;
- Formare il personale sull’elenco e il riconoscimento dei principali allergeni e contaminazioni crociate, sulla lettura delle etichette alimentari e sulle procedure di emergenza di caso di reazioni allergiche.

Preparazione e conservazione del pasto speciale

La manipolazione degli alimenti destinati a soggetti allergici richiede particolare attenzione e l'adozione di rigorose misure preventive:

1. Prestare la massima attenzione al rischio di contaminazioni involontarie durante la preparazione. Quando possibile, è preferibile preparare per primo il pasto destinato al soggetto allergico, soprattutto se non sono disponibili spazi dedicati.
2. Verificare con attenzione salse, condimenti e prodotti preconfezionati, che possono contenere tra gli ingredienti l'allergene (es. latte, uova, ecc.).
3. Lavare accuratamente mani e superfici di lavoro e utilizzare stoviglie e utensili perfettamente puliti (compresi i taglieri). È raccomandato l'utilizzo di attrezzature dedicate esclusivamente alla preparazione dei pasti speciali.
4. Effettuare cotture separate. Qualora si utilizzi un unico forno, il pasto destinato al soggetto allergico non deve essere cotto contemporaneamente ad altri alimenti.
5. Prima dell'utilizzo di prodotti o semilavorati confezionati, leggere attentamente le etichette ed escludere quelli che riportano l'allergene o suoi derivati, considerando che anche quantità minime possono scatenare reazioni.
6. Non utilizzare oli di cottura già impiegati per alimenti infarinati o impanati.
7. Analizzare le ricette ed eventualmente sostituire gli ingredienti non consentiti con alternative sicure, oppure optare per preparazioni più semplici, riducendo così il rischio di errore.
8. In conformità al Reg. (UE) n. 1169/2011 e alla normativa nazionale vigente (D. Lgs. n. 231/2017), deve essere garantita all'utente o alla famiglia la possibilità di identificare la presenza di allergeni nel menù.
9. Il contenitore del pasto speciale, adeguatamente sigillato, deve riportare chiaramente: nominativo, scuola, sezione e l'indicazione dell'allergene escluso (es. "senza uova").

Somministrazione del pasto

Anche durante la distribuzione e il consumo del pasto è fondamentale adottare specifiche precauzioni:

- Evitare che il soggetto allergico transiti davanti a zone di distribuzione di alimenti potenzialmente pericolosi;
- Servire il pasto speciale per primo, utilizzando guanti puliti;
- Fornire stoviglie, posate, bicchiere, pane e acqua preferibilmente in confezioni sigillate;
- In caso di utilizzo del bavaglino, mantenerlo separato da quelli degli altri bambini;
- Far sedere il bambino in una posizione adeguatamente aerata e a una distanza di sicurezza dai compagni, evitando situazioni discriminatorie;
- Assicurare il lavaggio di mani e bocca a tutti i bambini al termine del pasto.

Tabella 14 Sintesi delle indicazioni nelle diverse fasi operative

FASE	RISCHIO PRINCIPALE	MISURE OPERATIVE
Approvvigionamento	Presenza di allergeni non dichiarati	- Selezionare fornitori qualificati - Verificare etichette (Reg. UE 1169/2011) - Controllare schede tecniche ingredienti
Stoccaggio	Contaminazione tra alimenti	- Conservare separatamente gli alimenti per diete speciali - Usare contenitori chiusi, etichettati e dedicati
Preparazione	Contaminazione crociata	- Preparare in area dedicata o in tempi separati - Usare utensili dedicati o sanificati - Superfici separate - Lavaggio mani e cambio DPI
Cottura	Contaminazione tramite attrezzature	- Non usare acqua o olio già utilizzati - Evitare attrezzature contaminate - Cottura separata
Porzionamento	Scambio di pasti	- Effettuare in area dedicata o tempi separati - Usare contenitori monoporzione - Identificare chiaramente il pasto
Distribuzione	Errore nella consegna	- Consegnare il pasto al destinatario corretto - Evitare contatti con altri alimenti
Trasporto (se previsto)	Contaminazione o scambio	- Utilizzare contenitori chiusi e dedicati - Mantenere identificazione del pasto
Organizzazione del servizio	Errori gestionali	- Presenza di procedure HACCP dedicate - Nomina referente diete speciali - Comunicazione scuola-famiglia-gestore
Formazione personale	Errori operativi	- Formazione su allergeni, etichette, contaminazione - Aggiornamento periodico
Gestione dieta speciale	Non conformità alla prescrizione	- Rispetto certificato medico - Dieta completa e nutrizionalmente adeguata - Dieta sanitaria garantita sempre
Controllo qualità	Non conformità del servizio	- Verifica conformità menù - Presenza ricettario con allergeni - Controllo vivande avanzate

➔ **Note operative fondamentali:**

- **Tolleranza zero** per gli allergeni nelle diete allergiche.
- Considerare sempre:
 - ingredienti nascosti
 - additivi
 - contaminazioni industriali
- Le diete devono essere:
 - **sicure**
 - **nutrizionalmente adeguate**
 - **il più possibile simili al menù generale** (per evitare isolamento del bambino)
- Obbligatoria la presenza di **Procedure HACCP per diete speciali inserite all'interno del piano di autocontrollo (manuale HACCP)**.

Cereali contenenti glutine



Per la gestione operativa delle problematiche di salute relative ai cereali contenenti glutine è fondamentale distinguere tra **celiachia** e **allergia al grano**.

La **celiachia** è una malattia autoimmune cronica scatenata dal glutine che danneggia l'intestino nel tempo, mentre l'**allergia al grano** è una reazione immunitaria immediata alle proteine del frumento che può causare shock anafilattico. Nel primo caso il rischio è legato a danni organici permanenti anche per ingestione di tracce, mentre nell'allergia il pericolo è una crisi acuta e improvvisa dopo il contatto.

Tabella 15 Differenze celiachia e allergia al grano

Caratteristica	CELIACHIA	ALLERGIA AL GRANO
Da eliminare	Solo il Glutine (complesso proteico).	Tutte le proteine del grano (albumine, globuline, ecc.).
Amido di Frumento	Sì, se certificato "deglutinato" (si trova in molti preparati dietetici).	ASSOLUTAMENTE NO. Anche se privo di glutine, contiene altre proteine del grano.
Altri Cereali	Vietati anche Orzo e Segale (contengono glutine).	Spesso tollerati (se non c'è allergia specifica a orzo/segale).
Inalazione	Non pericolosa per l'intestino (ma occhio alle mani sporche).	Pericolosissima: la farina volatile può causare crisi respiratorie immediate.

➔ **Gestione della celiachia (Glutine)**

La celiachia è una enteropatia auto-infiammatoria permanente che si scatena dopo l'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. Il regime alimentare da adottare comporta l'esclusione totale di glutine e di tutte le fonti e derivati. Anche minime contaminazioni da farine o utensili possono causare danni alla salute del soggetto celiaco.

Il glutine è presente nei seguenti alimenti: frumento, orzo, segale, farro, kamut, triticale e avena (spesso contaminata) e in tutte le farine derivanti da questi cereali e tutti gli alimenti che li contengono.

Alimenti naturalmente idonei

Riso, mais, grano saraceno, quinoa, miglio, sorgo, teff, patate, tapioca, castagne, frutta e verdura, legumi, carne, pesce, uova, latte, formaggi (latte, sale e caglio), miele, zucchero, erbe aromatiche e prodotti certificati *senza glutine*.

L'Allegato II del Regolamento (UE) 1169/2011 afferma che i *cereali contenenti glutine* e i loro prodotti devono essere dichiarati come allergeni **eccetto**:

- sciroppi di glucosio a base di grano (incluso destrosio);
- maltodestrine a base di grano;
- sciroppi di glucosio a base di orzo;
- cereali utilizzati per la produzione di distillati alcolici (incluso etanolo di origine agricola).

Questa eccezione è riconosciuta nella normativa europea perché tali ingredienti, in seguito ai processi di lavorazione, **non mantengono la capacità di causare reazioni allergiche** e quindi non sono soggetti all'obbligo di dichiarazione nella lista degli allergeni.

Le regole su quando un alimento può essere definito "senza glutine" o con formulazioni simili derivano dal **Regolamento (UE) n. 828/2014** che disciplina *le indicazioni volontarie sul contenuto di glutine negli alimenti* e si basa sulle informazioni fornite ai sensi del **Regolamento (UE) n. 1169/2011** sull'etichettatura degli alimenti.

- **Nota importante:** solo i prodotti recanti la dicitura "**senza glutine**" sono considerati idonei all'alimentazione dei soggetti celiaci.

È consentito anche l'uso di formulazioni come "**senza glutine, adatto alle persone intolleranti al glutine**" o "**adatto ai celiaci**".

L'utilizzo della dicitura "**senza glutine**" è ammesso solo se l'impresa alimentare può garantire l'assenza di glutine (<20 ppm), sia per gli ingredienti utilizzati sia per l'eventuale contaminazione durante il processo produttivo.

- **Attenzione alle contaminazioni crociate:** il glutine può essere presente anche in alimenti che naturalmente non lo contengono (es. legumi, farina di mais, hamburger) a causa di contaminazioni durante la lavorazione.
- È quindi fondamentale verificare eventuali indicazioni aggiuntive in etichetta come:
 - "**può contenere tracce di ...**"
 - "**prodotto in uno stabilimento che utilizza alimenti contenenti glutine**"

Norme per la distribuzione

- **Lavare le mani:** dopo qualsiasi contatto con alimenti che contengono glutine il personale dovrà sempre lavarsi accuratamente le mani.
- **Attenzione alle briciole e al pane:** accertatevi che la tovaglia non abbia residui di briciole.

Tabella 16 Cibi da evitare e sostituzioni Cereali contenenti glutine

Categoria	Cibi da evitare	Sostituzioni consigliate
Primi piatti	-Pasta di frumento, farro, kamut; semolino; orzo; avena; cous-cous; bulgur; gnocchi non certificati; crostini di pane tradizionale	-Pasta senza glutine o cereali/pseudocereali consentiti; sughi senza farine/amidi/pangrattato; sughi pronti con dicitura "senza glutine"; minestre con ingredienti consentiti; polenta o miglio; pizza con base senza glutine; crostini senza glutine o riso/pasta senza glutine.
Secondi piatti	-Ingredienti per cucinare i secondi piatti come pangrattato, farina o amido di frumento;	-Farine e pangrattato senza glutine per impanature; utilizzo di prodotti certificati "senza glutine";

	-Formaggi spalmabili, fusi, a crosta fiorita o erborinati <u>non certificati</u>	- Formaggi tradizionali (Parmigiano Reggiano, Grana Padano, mozzarella, gorgonzola, taleggio, ecc.) dove gli ingredienti sono solo latte, sale e caglio; Formaggi come sottilette, formaggini, spalmabili o mix di grattugiato solo se <u>dichiarati "senza glutine"</u> .
Contorni	-Verdure infarinate o gratinate con ingredienti vietati; patate surgelate con additivi; contorni confezionati	-Verdure fresche o surgelate al naturale; patate fresche o surgelate senza grassi aggiunti con dicitura "senza glutine"
Pane	-Pane di frumento o multicereale	-Pane e sostituti del pane senza glutine
Varie	-Salse non certificate; yogurt al malto o ai cereali; yogurt non certificati; dadi ed estratti non certificati; prodotti confezionati con farine vietate	-Condimenti semplici (olio, aceto, sale, spezie, erbe, zafferano); yogurt con dicitura "senza glutine"; dadi e brodi certificati; verifica etichette (affettati, hamburger, tonno, purè, ecc.)
Dolci	-Cracker, fette biscottate, biscotti, torte e snack con glutine; prodotti non certificati (cioccolato, gelati, budini, marmellate)	-Prodotti da forno senza glutine; frutta fresca; yogurt con dicitura "senza glutine"

➔ **Gestione dell'allergia al grano (Frumento)**

Attualmente, l'unica terapia disponibile per l'allergia alimentare al grano è l'adozione di una dieta priva di grano e dei prodotti che lo contengono, ma anche delle diverse varietà di grano come farro, spelta, kamut, monococco e dicocco. L'eliminazione di altri cereali come segale e orzo non è giustificata salvo che in alcuni casi, dove può verificarsi una reattività crociata, dunque è fondamentale sia riportato correttamente sul certificato medico.

Nell'allergia al grano è fondamentale la **corretta lettura delle etichette**.

Alimenti che contengono o possono contenere l'allergene (da escludere)

- Pane di ogni tipo, pangrattato, pizza
- Torte, focacce, dolci, biscotti
- Cereali per la colazione
- Pasta, cous cous, bulgur
- Farine (raffinate, integrali, di grano duro), semola e semolino
- Fiocchi di grano e di cereali

- Gnocchi (di semolino o con aggiunta di farina)
- Zuppe e minestre (verificare sempre gli ingredienti)
- Salse dolci e salate (es. besciamella)
- Dadi da brodo vegetali o di carne
- Pastelle per frittura, farine arricchite
- Glutine, germe di grano, amido di grano
- Malto di frumento
- Cereali contenenti glutine: farro, orzo, segale
- Crackers, crusca, grissini
- Salsa di soia e alcuni condimenti (es. ketchup)
- Prodotti a base di carne (es. hot dog, affettati)
- Alcuni prodotti lattiero-caseari (gelati, budini, creme)
- Proteine vegetali idrolizzate, aromi naturali, gomme vegetali
- Liquirizia, jellybeans, caramelle dure
- Maltodestrine e sciroppi di glucosio a base di grano
- Addensanti derivati dal grano

È fondamentale controllare sempre le etichette degli alimenti, poiché il grano può essere presente anche in prodotti insospettabili.

Alimenti da escludere dalla dieta:

- Grano (frumento)
- Farro
- Grano khorasan
- Frumento deglutinato e prodotti che lo contengono

Alimenti consentiti (non da escludere)

- Altri cereali naturalmente privi di grano, come: riso, mais
- Pseudocereali: grano saraceno, quinoa, amaranto
- Alcune persone allergiche al grano possono reagire anche a cereali simili come orzo, segale e, più raramente, avena.
- **N.B. Non tutti i prodotti etichettati “senza glutine” sono idonei** alla persona allergica al grano: è infatti possibile trovare in commercio prodotti idonei ai consumatori con celiachia etichettati “senza glutine” che contengono fra gli ingredienti componenti del grano, come amido di **frumento deglutinato o fibra di frumento**.
- **Laboratori didattici:** fare attenzione all'utilizzo di paste a base di farina (pasta di sale), o farine.

Tabella 17 Cibi da evitare e sostituzioni Allergia al grano

Categoria	Cibi da evitare	Alternative consigliate
Primi piatti	-Pasta di frumento, farro o kamut; cous cous; bulgur; gnocchi di semolino; pasta all'uovo ripiena; pizza	-Pasta di mais o riso; riso; polenta; miglio; quinoa; avena*; gnocchi di patate privo di farina; orzo*
Secondi piatti	-Carne o pesce infarinati o impanati (es. scaloppine, sogliola dorata); -sformati o tortini con farina/pangrattato o basi pronte	-Carne o pesce alla griglia, al forno, al pomodoro o agli aromi; -frittata semplice
Pane	-Pane di frumento o multicereale	-Pane, gallette o crackers di mais o riso (solo se previsti dalla prescrizione medica)
Contorni	-Patate surgelate senza verifica ingredienti; -verdure impastellate o gratinate	-Patate fresche o prodotti senza derivati del grano; -verdure crude o cotte di stagione senza farina o pangrattato
Altri prodotti	-Dadi da brodo; hamburger surgelati; sughi pronti e prodotti confezionati contenenti grano	-Utilizzare solo prodotti verificati e privi di derivati del grano
Merenda	-Prodotti da forno con farina di frumento, farro o kamut; -yogurt al malto o ai cereali	-Frutta fresca; pane privo di allergene consentito con miele/marmellata/cioccolato fondente; -yogurt alla frutta

***Nota:** alcuni soggetti allergici al grano possono reagire anche a cereali affini come orzo, segale e, più raramente, avena.

Pesce - Crostacei - Molluschi



L'allergia al pesce non comporta necessariamente anche quella ai crostacei, ma esiste un elevato rischio di contaminazione crociata durante la lavorazione, sia nelle aree di preparazione delle materie prime (come i mercati ittici) sia nelle cucine. Quindi per il principio di precauzione in caso di allergia ad uno dei tre allergeni vengono eliminati tutti e tre. L'allergia a crostacei (gamberi, scampi, granchi, aragoste, ecc.) e molluschi (cozze, vongole, seppie, calamari, polpo, ecc.) è meno frequente.

L'allergene è presente nei seguenti alimenti:

- Pesce in tutte le forme: fresco, surgelato, conservato (es. in salamoia o affumicato), inclusi molluschi e crostacei
- Prodotti e preparazioni che contengono pesce, crostacei o molluschi come ingredienti (es. surimi, pasta d'acciughe, colla di pesce, gelatine)
- Alimenti preimballati contenenti derivati di pesce, crostacei, molluschi o cefalopodi, come indicato obbligatoriamente in etichetta secondo il Regolamento (UE) 1169/2011.

Devono inoltre essere esclusi gli alimenti che riportano le seguenti diciture in etichetta:

- "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".

Alimenti naturalmente idonei

- Carne, uova, legumi, verdure, cereali.

Tabella 18 Cibi da evitare e sostituzioni Pesce, Crostacei e Molluschi

Categoria	Cibi da evitare	Sostituzioni consigliate
Primi piatti	-Condimenti contenenti pesce, crostacei o molluschi (es. pasta al tonno) o tracce	-Pasta con sughi semplici, come pomodoro o olio extravergine d'oliva o verdura
Secondi piatti	-Pesce fresco, surgelato o in scatola; molluschi (es. totani, seppie)	-Carne bianca o rossa, formaggi, uova, legumi
Varie	-Prodotti per la merenda contenenti derivati del pesce (es. colla di pesce nei budini), estratti e farine di pesce	-Verificare sempre le etichette ed escludere prodotti contenenti pesce o derivati

Uova



L'allergia alle uova può riguardare le proteine presenti sia nell'albume sia nel tuorlo dell'uovo. In caso di allergia particolarmente marcata, i sintomi possono comparire anche dopo l'assunzione di **carne di pollo**; pertanto, il medico dovrebbe indicarlo esplicitamente nella certificazione medica. Sebbene la letteratura scientifica evidenzi in alcuni soggetti una potenziale tolleranza all'uovo cotto (es. nei prodotti da forno), **l'impossibilità di garantire parametri di cottura standardizzati e il rischio di contaminazioni crociate nella ristorazione scolastica impongono l'esclusione totale dell'alimento** dalla dieta dell'allergico.

L'allergene può essere presente nei seguenti alimenti:

- Pasta all'uovo, pasta fresca, gnocchi, sformati, prodotti da forno, dolci, biscotti, merendine, torte, budini, pasta frolla, pasta sfoglia, maionese, salse, polpette, carni conservate, hamburger pronti, impanature, meringa, cereali per la prima colazione, cono gelato, budini, creme, sorbetti, cacao al malto, gelatine, caramelle, zuppe, soufflé, cialde, panini dolci, vini chiarificati con uovo, pancarrè, ecc.

Devono essere esclusi dalla dieta:

- Uova intere (sia albume che tuorlo) e tutti gli alimenti che le contengono come ingrediente: uova di tutte le specie, albume, tuorlo, ovoprodotti
- Prodotti preimballati contenenti derivati dell'uovo (come previsto dal Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti che riportano in etichetta uno dei seguenti ingredienti: albumina, lisozima da uovo (E1105), lecitina da uovo (E322), globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, vitellina, polvere d'uovo, tuorlo d'uovo, albume d'uovo.

Devono inoltre essere esclusi gli alimenti che riportano le seguenti diciture in etichetta:

- "Può contenere tracce di...";
- "Prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzato l'uovo";
- "Prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene lavorato anche l'uovo";

Alimenti naturalmente idonei:

- Pasta senza uova, riso, legumi, carne (no pollo se indicato), pesce, verdure, cereali semplici.

Tabella 19 Cibi da evitare e sostituzioni Uova

Pasto	Cibi da evitare	Sostituzioni consigliate
Primi piatti	- Pasta all'uovo (lasagne, tagliatelle, ravioli, cannelloni, ecc.) - Uova intere (albume e tuorlo) e derivati come ingredienti - Formaggi grattugiati contenenti lisozima (E1105), come Grana Padano, alcuni Provolone, Montasio, Asiago	- Pasta di semola - Sughi senza uova (verificando sempre le etichette) - Formaggi grattugiati privi di lisozima (E1105) come il Parmigiano
Secondi piatti	- Frittate, uova strapazzate, uova sode, omelette, tortini a base di uova - Uova intere e derivati - Prodotti confezionati con uova (albumina, globuline, tuorlo, albume) - Formaggi con lisozima (E1105)	- Carne, pesce o legumi - Preparazioni senza uova (polpette, tortini di verdure senza uova) - Niente impanature con uova - Prodotti pronti senza uova - Formaggi senza lisozima
Dolci	- Prodotti dolciari contenenti uova o derivati	- Frutta fresca o yogurt o dolce confezionato senza uovo

Arachidi



Le arachidi fanno parte della famiglia dei legumi, ma l'allergia alle arachidi non è necessariamente associata a reazioni verso altri legumi, che possono essere consumati salvo diversa indicazione medica.

Può invece essere correlata **all'allergia alla frutta a guscio** (vedi allergene frutta a guscio). Per il principio di precauzione, in presenza di allergia alle arachidi, in ristorazione scolastica si elimina anche la frutta a guscio.

L'allergene può essere presente nei seguenti alimenti:

- Arachide, frutta secca, olio di arachide, lupini, olio di semi vari, oli e grassi vegetali, burro d'arachide, crema di arachide, proteine vegetali, farina d'arachide, margarina, grassi vegetali idrogenati, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, dolci, merendine, torrone, marzapane, snacks, patatine chips, barrette ai cereali, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, caramelle, cioccolata spalmabile, pesto, ecc.
- Snack confezionati, dolci industriali, cioccolato, piatti etnici non garantiti

Escludere dalla dieta:

- Arachidi e alimenti contenenti arachidi (come ingrediente);
- Alimenti preimballati contenenti derivati delle arachidi (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011);
- Lupini;
- Alimenti che riportano in etichetta questi ingredienti: 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.

Devono inoltre essere esclusi gli alimenti che riportano le seguenti diciture in etichetta:

- "può contenere tracce di 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 naturalmente idonei

- Carne, pesce, uova, legumi (se tollerati), verdure, cereali.

Tabella 20 Cibi da evitare e sostituzioni Arachidi

Categoria	Cibi da evitare	Sostituzioni
Primi piatti	Condimenti a base di olio di arachide (es. pesto confezionato) o prodotti con “arachidi” evidenziate come allergene	Olio extravergine d’oliva
Secondi piatti	Prodotti pronti preimballati (es. polpette, hamburger, ecc.) contenenti arachidi	Carne o pesce freschi (sottovuoto o surgelati) senza ingredienti aggiunti
Dolci	- Condimenti contenenti arachidi o olio di arachidi o frutta secca - Prodotti da forno dolci contenenti arachidi o derivati o frutta secca	- Utilizzare esclusivamente olio extravergine d’oliva - Frutta fresca o yogurt bianco

Soia



L'allergia alla soia è una reazione immunitaria avversa alle proteine presenti nella soia. Nei bambini, è frequentemente associata all'**allergia alle proteine del latte vaccino**; è quindi opportuno verificare l'eventuale esclusione anche di questi alimenti nella certificazione medica.

L'allergene può essere presente nei seguenti alimenti:

- Soia, germogli di soia, olio di soia, farina di soia, burro e bevanda di soia, miso (semi di soia miscelati con riso od orzo), 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, prodotti pronti a base di carne o pesce (es. polpette), carni conservate, sorbetti e gelati alla frutta, focacce, biscotti, torte e pasticcini, dolci di frutta, fagiolini in scatola, prodotti vegetariani/vegani, ecc

Escludere dalla dieta:

- Soia e alimenti contenenti come ingrediente la soia o a derivati dalla soia (Tofu, tempeh, etc);
- Alimenti contenenti derivati della soia (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011);
- Alimenti che riportano in etichetta: 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, ecc.

Devono inoltre essere esclusi gli alimenti che riportano le seguenti diciture in etichetta:

- "può contenere tracce di soia";
- "prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzata la soia";
- "prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processata anche la soia"

Non sono da escludere:

- olio e grasso di soia raffinato;
- tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale e tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
- oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
- esteri di stanoli vegetali prodotti a partire da steroli di oli vegetali derivati dalla soia.

Alimenti naturalmente idonei

- Carne, uova, legumi alternativi (es. ceci), verdure, cereali.

Tabella 21 Cibi da evitare e sostituzioni Soia

Categoria	Cibi da evitare	Sostituzioni
Primi piatti	- Passati o minestrone di verdure contenenti soia - Primi in brodo con legumi o creme di verdure contenenti soia - Primi asciutti con legumi misti contenenti soia (es. risotto con legumi)	- Primi in brodo vegetale senza soia - Primi asciutti con legumi privi di soia (fagioli, piselli, ceci, lenticchie)
Secondi piatti	- Polpettine, sformati o altri secondi a base di legumi misti contenenti soia	- Legumi privi di soia o senza tracce di soia
Dolci	- Dadi da brodo o preparati per brodo contenenti soia - Prodotti utilizzati nelle preparazioni o nelle merende che contengono soia	- Prodotti privi di soia - Frutta fresca o yogurt bianco cracker

Latte e derivati



Per la gestione operativa delle problematiche di salute relative al latte e derivati è fondamentale distinguere tra **allergia alle proteine del latte** (APLV) e **intolleranza al lattosio**, poiché richiedono approcci differenti nella ristorazione scolastica. Mentre l'**allergia** impone l'esclusione rigorosa di ogni traccia per prevenire reazioni gravi, l'**intolleranza** permette l'uso di prodotti delattosati o formaggi DOP naturalmente privi di lattosio. In questo secondo caso, il rischio non è legato alla singola "traccia" ma alla quantità complessiva ingerita, che può causare sintomi gastrointestinali senza però mettere a rischio la vita del bambino come nella APLV.

➔ **Gestione dell'intolleranza al lattosio**

L'intolleranza al lattosio, definita anche ipolattasia, si verifica in caso di mancanza parziale o totale della lattasi, ovvero l'enzima in grado di scindere il lattosio nei suoi due zuccheri semplici: glucosio e galattosio.

Il lattosio non digerito viene fermentato dai batteri dell'intestino crasso, provocando sintomi come **flatulenza, dolore addominale e diarrea**.

La quantità di latte o latticini necessaria a scatenare i sintomi varia molto da persona a persona.

La principale terapia consiste nell'esclusione o riduzione delle fonti di lattosio dalla dieta, per un periodo transitorio o permanente a seconda della forma di intolleranza.

Alimenti che possono contenere lattosio:

- latte, mozzarella, robiola, caprino, certosino, stracchino, mascarpone, fiocchi di latte, formaggi da spalmare, ricotta di vacca o di pecora.

Alimenti naturalmente idonei

- Carne, pesce, uova, legumi, cereali, verdure, olio EVO e prodotti specificamente formulati **senza latte**.

Per le persone intolleranti al lattosio è possibile adottare diverse strategie:

- sostituire il latte tradizionale con latte ad alta digeribilità (H.D.);
- scegliere yogurt e formaggi freschi delattosati;
- scegliere formaggi DOP naturalmente privi di lattosio (contenuto inferiore allo 0,001%) in base alla loro stagionatura minima

Tabella 22 Cibi da evitare e sostituzioni Intolleranza Lattosio

Categoria	Cibi da evitare	Sostituzioni / Indicazioni
Formaggi Freschi	Mozzarella, robiola, caprino, stracchino, certosino, mascarpone, ricotta, fiocchi di latte.	Yogurt e formaggi freschi esplicitamente etichettati come "delattosati" o "senza lattosio" o formaggi DOP naturalmente privi di lattosio
Secondo piatto	Salumi con lattosio aggiunto, carni marinate nel latte, preparazioni panate precotte.	Carne e pesce freschi, uova, legumi, affettati garantiti senza lattosio dal fornitore.
Contorni e Dolci	Verdure gratinate con formaggio fresco, purè classico	Verdure al naturale, purè con latte ad alta digeribilità (H.D.)
Basi e Dolci	Latte, burro, panna, besciamella classica. Dolci o biscotti contenenti latte	Olio EVO, latte ad alta digeribilità (H.D.), bevande vegetali (riso, soia). Dolci con latte senza lattosio o dolce privo di latte o frutta fresca

Elenco sintetico dei formaggi DOP naturalmente privi di lattosio con le stagionature minime:

- **Asiago:** Fresco (20 gg) o Stagionato (90 gg)
- **Emmentaler Svizzero:** 4 mesi
- **Grana Padano:** 9 mesi
- **Parmigiano Reggiano:** 12 mesi
- **Pecorino Romano:** 5 mesi
- **Pecorino Toscano:** Stagionato (4 mesi)
- **Provolone Valpadana:** Dolce (2 mesi) o Piccante (3 mesi)

L'elenco completo dei 25 formaggi DOP, con le relative stagionature, definibili naturalmente privi di lattosio è disponibile sul sito dell'Associazione AILI. Fonte: M.S. Facioni et al., 2021, Foods.

➔ **Gestione dell'allergia alle proteine del latte vaccino**

L'allergia alle proteine del latte è abbastanza diffusa e può provocare reazioni anche gravi. Le proteine che causano maggiormente le reazioni allergiche sono la **caseina**, l'**α-lattoalbumina** e la **β-lattoglobulina**.

In alcuni soggetti con elevata sensibilizzazione alle proteine del latte, può manifestarsi una reazione anche alla **carne bovina** (manzo e vitello).

Alimenti che contengono o possono contenere latte o derivati:

- Burro, creme, margarina, panna, yogurt, formaggi freschi e stagionati, 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 verdure in scatola, zuppe pronte, dadi da brodo ed estratti vegetali, cibi precotti, prodotti per l'infanzia, coni gelato, sorbetti, ghiaccioli, frappé, pane, pancarré, crackers, grissini, pizza e preparati per pizza, tofu, puré istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione, cioccolato al latte, alimenti contenenti caramello (talvolta preparato con lattosio), ecc.

È fondamentale verificare sempre le etichette degli alimenti utilizzati nella preparazione dei pasti, poiché il latte può essere presente come ingrediente anche in alimenti inaspettati.

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 che riportano in etichetta: 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), proteine del latte o vaccine, lattoalbumina, lattoalbumina fosfato, lattoglobulina, aromi artificiali del burro.
- Non si possono usare i prodotti delattosati (latte H.D., mozzarella senza lattosio), perché la proteina del latte è ancora presente. Si devono usare solo sostituti vegetali o prodotti totalmente privi di latte.

Devono inoltre essere esclusi gli alimenti che riportano le seguenti diciture in etichetta:

- “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 naturalmente idonei

- Carne, pesce, uova, legumi, cereali, verdure, olio EVO e prodotti specificamente formulati senza latte.

Tabella 23 Cibi da evitare e sostituzioni Latte e derivati

Categoria	Cibi da evitare	Sostituzioni / Indicazioni
Primi piatti	- Latte (fresco, UHT, in polvere o concentrato) - Formaggio grattugiato - Sughi pronti con derivati (es. pesto)	- Bevande di origine vegetale, come quelle a base di soia (se tollerata), riso o mandorla. - Non usare latte e derivati (formaggi, besciamella, panna, burro) nelle preparazioni - Non aggiungere formaggio grattugiato - Usare olio extravergine d'oliva o sughi semplici
Secondi piatti	- Piatti con latte o formaggi - Formaggio come secondo - Carni bovine (se indicate nel certificato medico)	- Evitare l'uso di latte (es. carne al latte) - Non aggiungere formaggio in frittate/polpette - Sostituire con carne, pesce, uova, legumi o alternative vegetali (controllare etichette) - Per intolleranti: ok prodotti delattosati o formaggi a basso contenuto di lattosio
Dolci e vari	- Prodotti confezionati con latte o derivati - Pane speciale - Yogurt - Dolci e gelati con latte	- Evitare dadi, salumi, gnocchi, hamburger, salse e basi pronte se contengono latte - Pane comune - Frutta fresca o dolce/biscotto privo di latte

Frutta a guscio



La **frutta a guscio** (o frutta secca) comprende: anacardi, mandorle, nocciole, noci, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, pinoli e noci macadamia o del Queensland, nonché tutti i prodotti derivati.

L'allergia alla frutta a guscio è tra le più diffuse e può provocare **reazioni anche gravi**, fino allo shock anafilattico. Tali reazioni possono verificarsi non solo per ingestione, ma anche per contatto o inalazione di piccole quantità dell'allergene.

Alimenti che contengono o possono contenere frutta a guscio:

- 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, caramelle, cioccolata spalmabile, preparazioni gastronomiche, preparazioni dolciarie, pesto, confetti, torroni, marzapane, pasta di mandorle e di noci, croccanti, orzata, etc.

➤ 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.

Escludere dalla dieta:

- Frutta a guscio;
- Alimenti che contengono frutta a guscio come ingrediente;
- Alimenti che contengono derivati della frutta a guscio (la cui presenza deve essere obbligatoriamente indicata in etichetta secondo il Regolamento UE 1169/2011);
- Prodotti che riportano in etichetta ingredienti quali: frutta secca (mandorle, noci, noci del Brasile, noci pecan, noci macadamia, anacardi, nocciole, pinoli, pistacchi), olio di mandorle o di noci, oli di semi vari, oli vegetali ed estratti per brodo;
- Per il principio di precauzione, in presenza di allergia alla frutta a guscio, in ristorazione scolastica si eliminano anche le **arachidi** (vedi allergene Arachidi) e derivati (es: olio di arachide e burro di arachide).

Devono inoltre essere esclusi gli alimenti che riportano le seguenti diciture in etichetta:

- "Può contenere tracce di frutta a guscio";
- "Prodotto in uno stabilimento in cui si utilizza anche frutta a guscio";
- "Prodotto in filiere alimentari non separate, dove viene lavorata anche frutta a guscio".

Alimenti naturalmente idonei

- Carne, formaggi, uova, legumi, verdure, frutta fresca, patate, cereali.

Tabella 24 Cibi da evitare e sostituzioni Frutta a guscio

Categoria	Cibi da evitare	Sostituzioni / Indicazioni
Primi piatti	- Pesto e altri sughi pronti che possono contenere frutta a guscio e arachidi	- Preferire pasta al pomodoro o con olio extravergine d'oliva
Secondi piatti e merende	- Oli di semi vari e olio di arachide - Prodotti confezionati (es. cioccolato, gelati, merendine, sughi pronti) che possono contenere frutta a guscio o arachidi	- Utilizzare olio extravergine d'oliva - Controllare sempre attentamente le etichette per escludere la presenza di frutta a guscio e arachidi

Sedano

L'allergia al sedano si presenta spesso in associazione con allergie ai pollini, in particolare a quelli di betulla.

L'allergia al sedano ha una certa diffusione in Italia, in particolare nei soggetti allergici al polline di betulla. Più rara l'ipersensibilità correlata alla sensibilizzazione all'artemisia.

Alimenti che contengono o possono contenere sedano:

- **brodi e minestre pronte**, salse, condimenti, prodotti surgelati, **miscele di spezie** e ragù già pronti.

Tra i suoi derivati rientrano anche i semi di sedano (noti come "sale di sedano"), utilizzati come spezia in numerosi alimenti quali zuppe, frittelle, succo di pomodoro, stufati, salse, brodi e condimenti.

Alimenti da escludere dalla dieta:

- Sedano e tutte le preparazioni che lo contengono;
- **Preparati per brodo**, inclusi dadi e brodi pronti (sia in polvere sia liquidi).

Devono inoltre essere esclusi gli alimenti che riportano le seguenti diciture in etichetta:

- "contiene sedano";
- "può contenere tracce di sedano";
- "prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzato il sedano".

➤ Non basta togliere il pezzo di sedano dal piatto; se il sedano ha toccato il cibo o è stato bollito insieme, l'intero pasto è contaminato.

Senape



La senape (pianta erbacea) e i suoi semi sono allergeni obbligatori ai sensi del Regolamento (UE) 2024/2512 (che integra e chiarisce l'Allegato II del Reg. UE 1169/2011) e possono essere presenti anche in miscele di condimenti industriali.

Alimenti e prodotti in cui può essere presente la senape:

Condimenti per insalate, crackers, antipasti, oli aromatizzati, sottaceti, zuppe, frittelle, pizze, salsicce e carni lavorate, maionese, salse barbecue, paste di pesce, ketchup, salse di pomodoro, cibi marinati e mostarde.

Alimenti da escludere dalla dieta:

- 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.

Devono inoltre essere esclusi gli alimenti che riportano le seguenti diciture in etichetta:

- “contiene senape”;
- “può contenere tracce di senape”;
- “prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzata senape”.

Sesamo



I semi di sesamo sono presenti in pane, grissini, piatti etnici e preparazioni da forno; l'allergia richiede esclusione assoluta.

Alimenti che contengono o possono contenere sesamo:

- Pane e prodotti da forno, snack confezionati, piatti etnici, etc.

Alimenti da escludere dalla dieta:

- Semi di sesamo, olio di sesamo, burro di sesamo (tahin), gomasio e creme a base di sesamo;
- Pane, grissini e crackers al sesamo.

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

Solfiti (anidride solforosa e solfiti)



L'anidride solforosa e i solfiti sono additivi utilizzati nell'industria alimentare come **conservanti** con proprietà antimicrobiche, antienzimatiche e antiossidanti. Servono a inibire muffe, lieviti e batteri, a preservare il colore degli alimenti e a proteggerli dall'imbrunimento.

Secondo il **Regolamento (UE) 1169/2011**, l'anidride solforosa e i solfiti devono essere **obbligatoriamente dichiarati in etichetta** se presenti in concentrazioni superiori a:

- **10 mg per chilogrammo (mg/kg)** di alimento solido;
- **10 mg per litro (mg/l)** di alimento liquido;

Questi valori si calcolano considerando il **prodotto pronto al consumo** o, se previsto, **ricostituito secondo le istruzioni del produttore**.

Alimenti e bevande che possono contenere anidride solforosa e solfiti:

- Frutta secca, frutta disidratata, Muesli, cereali per la prima colazione, frutta/verdura surgelata, confetture/marmellate/mousse di frutta, vino e birra (non utilizzare per la cottura dei cibi), baccalà, gamberi/altri crostacei, funghi secchi, hamburger di carne, hot dog, mele, riso, cipolle, cavoli, verdure conservate (sott'olio, sott'aceto, liofilizzata, essicata), succo di limone in bottiglia.

Alimenti da escludere dalla dieta:

- Tutti gli alimenti che presentano Anidride Solforosa e/o solfiti in concentrazioni superiori ai limiti consentiti

Devono inoltre essere esclusi gli alimenti che riportano le seguenti diciture in etichetta:

- "Contiene solfiti"
- "contiene anidride solforosa"

Controllare tutte le etichette dei prodotti utilizzati in cucina.

Lupini



Il **lupino** è un legume la cui farina è utilizzata in numerosi prodotti alimentari, in particolare come ingrediente in alimenti **senza glutine** destinati a persone con celiachia. L'allergia al lupino è spesso associata a quella alle arachidi, poiché contengono proteine molto simili. L'allergia al lupino può manifestarsi anche per la prima volta in età adulta.

Alimenti che possono contenere Lupini:

- Prodotti a base di soia, burger e affettati vegetali, alimenti per diete vegane, preparati proteici con proteine di lupini.
- Preparati per pane speciale o altri prodotti da forno, snack energetici e biscotti.
- Surrogati del caffè: la polvere di lupino, dal sapore amaro, viene spesso miscelata a polvere di orzo o frumento per addolcirne l'aroma e ottenere una bevanda simile al caffè.
- Minestre e brodi pronti, prodotti senza glutine destinati a persone con celiachia.
- Sostituti del latte, yogurt e formaggi vegetali, formule per neonati con allergie, gelati, creme spalmabili (ad esempio maionese) e bevande.

Alimenti da escludere dalla dieta:

- Lupini e tutti i prodotti contenenti farine di lupini.

Devono inoltre essere esclusi gli alimenti che riportano le seguenti diciture in etichetta:

- "concentrato proteico di lupino";
- "proteine vegetali";
- "prodotto in uno stabilimento in cui vengono utilizzati lupini".

Allergia al nichel

La gestione della Sindrome Sistemica da Allergia al Nichel (SNAS) si differenzia dalle comuni allergie alimentari poiché il nichel è un metallo naturalmente presente nel terreno e assorbito dai vegetali per cui non è possibile eliminarlo completamente dalle ricette come gli altri allergeni.

La reazione non è sempre immediata, ma è spesso legata all'accumulo e alla quantità complessiva ingerita, con sintomi che spaziano da disturbi gastrointestinali e neurologici a manifestazioni cutanee (dermatite da contatto).

- ➔ Sebbene le **pentole in acciaio** possano rilasciare nichel, il loro impatto è considerato irrilevante rispetto alla dieta. Dunque si deve prevedere l'utilizzo di stoviglie certificate "nickel-free" esclusivamente per pazienti altamente sensibili se esplicitamente indicato nella prescrizione medica.

Data la non univocità delle fonti scientifiche sulla concentrazione di nichel nei vari alimenti si è preso come riferimento per gli alimenti la tabella pubblicata nel 2023 da NiPERA (Nickel Producers Environmental Research Association).

Tabella 25 Cibi da evitare e sostituzioni consigliate Allergia al Nichel

Categoria	CIBI DA EVITARE (Contenuto Medio e Alto)	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE (Basso contenuto)
Carne, Pesce, Uova	Crostacei, molluschi, pesce in scatola, salumi e insaccati.	Pollo, tacchino, manzo, vitello, maiale, uova, pesce fresco (merluzzo, sogliola).
Latticini	Formaggi stagionati.	Latte, yogurt naturale, burro, ricotta, mozzarella.
Cereali	Cereali integrali e semi-integrali, avena, orzo, farro, crusca, pane e pasta integrale.	Riso bianco, pasta bianca di semola, pane bianco, farina 00.
Verdure	Pomodori, cipolle, cavolfiore, broccoli, spinaci, asparagi, funghi.	Altre verdure
Frutta	Banane, fragole, agrumi, frutta secca.	Altra frutta
Legumi	Lenticchie, ceci, fagioli, piselli secchi, soia, semi (tutti).	
Dolci e Bevande	Cioccolato, cacao, tè, caffè, liquirizia.	Zucchero, miele.
Condimenti e Altro	Cibi in scatola (di ogni tipo), liquirizia.	Olio d'oliva (EVO), burro.

Favismo

Il favismo è una condizione caratterizzata dalla carenza o ridotta attività dell'enzima glucosio-6-fosfato deidrogenasi (G6PD), fondamentale per facilitare le reazioni chimiche dell'organismo. La diminuzione o il malfunzionamento di questo enzima (deficit di G6PD) può determinare, in particolari condizioni, la comparsa di un'anemia acuta non immune, dovuta alla distruzione improvvisa dei globuli rossi, nei quali il G6PD è prevalentemente presente.

L'emolisi può verificarsi **dopo il consumo di fave fresche, secche o surgelate** (ma è più frequente nel primo caso), in scatola e farina di fave.

Per il principio di precauzione, non essendoci una evidenza scientifica univoca, si raccomanda di eliminare anche i **piselli**.

Alimenti da escludere dalla dieta:

- **Fave** in tutte le forme (fresche, secche, surgelate, in scatola, in farina, etc)
- ➔ Attenzione ai preparati di **ortaggi misti** che possono contenere fave, tipo minestrone freschi o surgelati.
- ➔ Attenzione all'impiego di farina di fave in combinazione con altre farine utilizzate per la preparazione di prodotti da forno, sia dolci che salati.

ALLEGATO F: Modulo di richiesta dieta speciale scolastica

Al Comune di: _____

1. DATI DEL RICHIEDENTE

Il sottoscritto/a

In qualità di: [] Genitore/Tutore [] Insegnante

Nome: _____ **Cognome:** _____

Codice Fiscale: _____

2. DATI DEL BENEFICIARIO

Nome: _____ **Cognome:** _____

Frequentante la scuola: [] asilo nido [] infanzia [] primaria [] secondaria di I° gr.

Nome struttura: _____ **Classe** _____

RICHIEDE

(selezionare la prestazione richiesta barrando l'apposito spazio)

☐ Dieta Speciale per **MOTIVI DI SALUTE** a tal fine si allega:

- **Certificato medico** per richiesta dieta sanitaria scolastica opportunamente compilato

☐ Dieta Speciale per **MOTIVI ETICO-RELIGIOSI:**

[] **No Suino:** Esclusione di carne di maiale e tutti i derivati (strutto, gelatine, salumi)

[] **No Carne Bovina:** Esclusione di carne di manzo, vitello e derivati

[] **No Carne in genere:** Esclusione di ogni tipo di carne (maiale, manzo, pollo, tacchino, ecc.)

[] **Dieta Vegetariana:** Esclusione di carne e pesce (ammessi uova, latte e derivati)

[] **Dieta Vegana:** Esclusione di tutti i prodotti di origine animale (carne, pesce, uova, latte)

Il/la bambino/a è presente in mensa nei seguenti giorni

L	M	M	G	V	S

Data _____

Firma del genitore o affidatario che esercita la potestà genitoriale

**ALLEGATO G: Nota informativa per la Compilazione del Certificato Medico per Dieta Sanitaria
Scolastica e Certificato Medico per le Richiesta Dieta Sanitaria Scolastica**

Gentile Medico,

al fine di garantire la sicurezza alimentare e l'adeguatezza nutrizionale dei pasti erogati nel servizio di ristorazione scolastica, La invitiamo a compilare il certificato seguendo le indicazioni riportate di seguito, in conformità con le *linee d'indirizzo vigenti della ristorazione scolastica della Regione Abruzzo*.

Considerata l'elevata complessità organizzativa e il conseguente incremento del rischio clinico e gestionale, le variazioni al menu sono limitate a casi di **comprovata necessità**. Tale indicazione è finalizzata a ottimizzare le procedure di preparazione e somministrazione, riducendo le possibilità di errore nelle fasi critiche della filiera produttiva.

1. Definizione della Diagnosi e Durata

È necessario barrare una sola delle tre opzioni di validità previste:

- **Richiesta Breve:** per esigenze transitorie, con durata massima di **30 giorni** (non ripetibile).
- **Patologia in Accertamento:** qualora l'iter diagnostico sia in corso, con durata massima di **4 mesi** (non ripetibile).
- **Patologia Accertata:** valida per l'intero anno scolastico o per un periodo specifico.

Diagnosi: Deve essere indicata in modo chiaro. Si ricorda che in questo caso devono essere esclusi esclusivamente gli alimenti testati con **test scientificamente validati**. Non sono ammesse diagnosi generiche o legate a semplici gusti personali (es. "non gradisce").

Rischio Anafilassi: È obbligatorio indicare se il paziente ha avuto episodi pregressi di shock anafilattico alimentare.

Farmaco Salvavita: Specificare se al paziente è stato prescritto un farmaco salvavita (es. adrenalina).

2. Selezione del Menù di Esclusione

Il certificato prevede 10 menù standardizzati e un'opzione per menu personalizzato.

- **Modalità di scelta:** È possibile barrare uno o più numeri corrispondenti alla dieta, ma non è consentito modificare gli alimenti da escludere già descritti nella terza colonna della tabella.
 - **Specifiche Obbligatorie:**
 - Per il Menù n. 3 (privo di latte): indicare esplicitamente se escludere o meno la carne di vitello.
 - Per il Menù n. 5 (privo di uovo): indicare esplicitamente se escludere o meno la carne di pollo.
- **Menu Personalizzato (MP):** Da utilizzare solo se i menù standard non sono idonei.
- In questo caso, è necessario allegare un elenco degli alimenti da escludere o uno schema dietetico personalizzato con eventuali grammature o nel caso di selettività alimentare da patologia (es: nel disturbo dello spettro autistico) un elenco degli alimenti tollerati.

3. Requisiti di Validità

Il certificato sarà ritenuto valido solo se completo di:

- Dati anagrafici e codice fiscale del fruitore.
- Recapito telefonico del medico.
- Timbro e firma leggibile.

CERTIFICATO MEDICO PER RICHIESTA DIETA SANITARIA SCOLASTICA

DATI DEL FRUITORE DELLA DIETA

Cognome: Nome:
Data di nascita: Codice fiscale:

TIPOLOGIA DI RICHIESTA (barrare la voce interessata)

- ☐ RICHIESTA BREVE (durata massima 30 giorni) Erogazione dal: al:
- ☐ PATOLOGIA IN ACCERTAMENTO (durata massima 4 mesi) Erogazione dal: al:
- ☐ PATOLOGIA ACCERTATA (valida per tutto l'anno scolastico) Inizio validità dal:

DIAGNOSI (Indicare la patologia o il disturbo clinico che giustifica l'esclusione o la sostituzione di alimenti)
.....

VALUTAZIONE DEL RISCHIO E FARMACI SALVAVITA

Il paziente ha avuto episodi pregressi di shock anafilattico riconducibili all'ingestione di alimenti? ☐ SI ☐ NO
Al paziente è stato prescritto un farmaco salvavita? ☐ SI ☐ NO

DIETA RICHIESTA (Prescrizione tecnica per la cucina - **BARRARE IL NUMERO DIETA DA RICHIEDERE**)
Si richiede l'applicazione del regime dietetico corrispondente al numero:

Numero dieta	Descrizione menù dieta	Alimenti e loro derivati da ELIMINARE (anche come ingredienti e come possibili tracce)
1	Menù per favismo	Fave, piselli
2	Menù privo di glutine	Avena, farro, grano (frumento), kamut, segale, orzo
3	Menù privo di latte	Latte e prodotti a base di latte Specificare se togliere il vitello → ☐ escludere ☐ non escludere
4	Menù privo di lattosio	Latte e formaggi con lattosio e grana padano <9 mesi, parmigiano reggiano <12 mesi
5	Menù privo di uovo	Uova e prodotti a base di uova Specificare se togliere il pollo → ☐ escludere ☐ non escludere
6	Menù privo di pesce, molluschi e crostacei	Pesce, molluschi, crostacei
7	Menù privo di frutta a guscio e arachidi	Mandorle, noci, anacardi, noci di pecan, nocciole, pinoli, pistacchi, arachidi
8	Menù a basso contenuto di nichel	Cereali integrali (pasta, pane integrali), pesce in scatola, crostacei, molluschi, formaggi stagionati, spinaci, asparagi, funghi, pomodori, cavolfiore, broccoli, frutta secca, legumi, banana, fragola, agrumi, cioccolato
9	Menù iposodico	Sale aggiunto, affettati e formaggi stagionati, tonno in scatola
10	Menù frullato	Alimenti non frullabili
MP	MENU PERSONALIZZATO	Nei casi in cui sia necessario un menu diverso da quelli sopraelencati allegare elenco degli alimenti scritto in maniera chiaramente leggibile. Il documento deve riportare la data e i dati anagrafici del fruitore della dieta.

Dr. (cognome e nome): TIMBRO E FIRMA
Recapito telefonico:

