

PASTI “BIANCHI” DEFINIZIONE

DEFINIZIONE DGR NR 88 2016 LINEE GUIDA REFEZIONE SCOLASTICA R.T.

2.3.4. Diete leggere o “in bianco”

Per quanto riguarda la richiesta di diete leggere, definite comunemente, anche se in modo non corretto, diete “in bianco”, deve essere prevista solo nel caso di bambini riammessi in comunità a seguito di gastriti, gastroduodeniti, dispepsie, stati di chetosi transitori (il cosiddetto acetone), sindromi post-influenzali. In quanto dieta speciale per patologia, può essere concessa solamente previa certificazione medica e dovrà essere necessariamente limitata nel tempo, in quanto legata per definizione a stati di malessere transitorio del bambino.

Si assiste purtroppo al ricorso indiscriminato a questo tipo di dieta speciale in assenza di reali motivi di salute, quale impropria modalità alternativa al menù scolastico: è importante ricordare ancora una volta che il pasto collettivo rappresenta un'importante occasione di educazione alimentare e le variazioni rispetto alla tabella dietetica devono essere giustificate da reali motivi di salute. A tale proposito, si fa notare come recenti lavori scientifici disponibili sull'argomento, quali le linee guida sul trattamento delle gastroenteriti pediatriche, redatte dalla Società Europea di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione Pediatrica (ESPGHAN), indicano, come cardine della terapia, la reidratazione orale insieme con una precoce rialimentazione e rapida ripresa di una dieta libera “normale” per l'età. La rialimentazione ha infatti l'obiettivo di offrire un adeguato apporto calorico e proteico che non sarebbe possibile ottenere con restrizioni alimentari come ad esempio in una dieta di eliminazione completamente priva di grassi. Le linee guida consigliano invece di evitare i cibi con alto contenuto di zuccheri semplici (succhi di frutta, gelatina e altri alimenti zuccherati), per impedire che il carico osmotico possa peggiorare la diarrea eventualmente presente.

L'eventuale richiesta di “dieta leggera” o “in bianco” comporterà la somministrazione degli alimenti eventualmente indicati dal medico. Si tratta in ogni caso di confezionare una dieta povera di grassi animali, con condimenti usati prevalentemente a crudo. Potrà essere ad esempio composta da pasta o riso, conditi con olio o salsa di pomodoro oppure in brodo, carne magra o pesce al vapore, alla piastra o bolliti accompagnati da verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio crudo, poco sale ed eventualmente limone

INTRODUZIONE

È importante ricordare che il pasto collettivo rappresenta un momento di educazione alimentare, primo obiettivo della Refezione Scolastica come servizio erogato principalmente dall' Ente Comune, inoltre le variazioni rispetto alle tabelle dietetiche elaborate in base a schemi di accrescimento e per mantenere un buono stato di salute devono essere giustificate da reali motivi di salute. Il pasto in mensa è occasione di educazione al gusto intesa come attenzione al cibo in tutte le sue componenti, soprattutto quando vengono presentati piatti nuovi, con sapori non familiari. Il bambino deve imparare che il gusto personale non è definitivo ed è importante assaggiare nuovi cibi per diversificare la dieta.

Le linee guida per la ristorazione scolastica MINISTERIALI e Regione Toscana prevedono le diete speciali per i ragazzi che presentano particolari intolleranze o allergie alimentari, con prescrizione medica da presentare all'ufficio preposto e sviluppata da professionisti, mentre è diverso il caso di quei ragazzi che rifiutano un cibo non per effettiva intolleranza, ma unicamente perché non l'apprezzano. Per quanto importanti siano i gusti personali, non è possibile in questi casi prevedere “l'alternativa”, poiché questa porterebbe al rifiuto da parte della maggioranza dei ragazzi di assaggiare cibi nuovi, e quindi anche uno scoraggiamento per chi si sforza e cerca di assaggiare, anche appoggiati dalle famiglie, in particolare proprio quelli necessari per virare il loro gusto verso cibi più salutari. La possibilità di scegliere alimenti diversi, purché nello stesso gruppo alimentare, è da incoraggiare, se rivolta a tutti gli allievi, in quanto stimola la capacità di scegliere.

PRECISAZIONI IN MERITO ALLA RICHIESTA DEI PASTI “BIANCHI”

Si ricorda che il pasto alternativo “leggero” detto “bianco” è un pasto a basso contenuto di grassi, piuttosto neutro nel gusto, per indisposizioni temporanee dell’alunno, tipo afte in bocca, leggere indisposizioni ecc. Potrà essere richiesto al massimo per 3 giorni direttamente sull’app Simeal, dopodiché dovrà pervenire una richiesta del medico curante per motivi sanitari.

Non sarà possibile richiedere la pasta in “bianco” come primo alternativo in autocertificazione, ma solo con la richiesta del medico competente per i casi in cui lo riterrà necessario.

Informazioni per le famiglie:

Si allega indicazioni nutrizionali sulle cene a casa:

La giornata alimentare dovrebbe essere composta da 5 pasti colazione pranzo e cena, e spuntino metà mattina e metà pomeriggio

Sulla base dei pasti serviti a scuola si può suggerire a cena di preparare pietanze a base di:

- pesce 1-2 volta a settimana
- formaggio 1-2 volte
- carne 2 volte circa
- 1 porzione di uova
- affettati max 1 volta,
- legumi anche serviti come piatto unico almeno una volta