

Cos'è la “Dieta leggera per temporanea indisposizione”

Il nostro menù per la Ristorazione scolastica è predisposto considerando non solo gli equilibri nutrizionali ma anche la stagionalità, la qualità dei prodotti e la varietà delle ricette;

Vorrebbe così avere anche l'obiettivo di concorrere all'educazione alimentare fatta in famiglia proponendo alimenti diversi e ricette nuove, anche se non sempre immediatamente gradite dai bambini. Per questo sono previste anche preparazioni di piatti che, seppur non consumati completamente da tutti i bambini, vogliono comunque stimolare l'assaggio e provare ad educare un gusto vario e equilibrato; sappiamo inoltre che consumazione del pranzo “a scuola” può favorire, grazie al senso di imitazione e condivisione con la comunità-classe, una valida occasione per assaggiare, e lentamente apprezzare, pietanze dai gusti nuovi.

L'attenzione che la cucina mette quotidianamente per preparare un pasto alternativo per motivi di salute è molto alta e tutto perché, bambini che hanno reali problemi di salute o patologie importanti, possano consumare un pasto in tranquillità e in sicurezza.

E' in quest'ottica che la “**Dieta leggera per temporanea indisposizione**” è prevista per venire incontro ad improvvisi malesseri o indisposizioni del bambino e può essere fornita per un massimo di due giorni consecutivi.

L'opzione di richiedere un pasto alternativo non deve essere quindi interpretata come la possibilità di scegliere il menù del giorno a seconda delle preferenze alimentari dei figli.

La dieta per temporanea indisposizione prevede quindi la preparazione di un pasto “leggero” con pasta o riso all'olio o anche al pomodoro (senza soffritto) o brodo di verdure, pesce/pollo/ai ferri o lessi, verdure (patate o carote) al vapore.

Nel caso dovessero essere ripetutamente presentate richieste per più giorni (oltre 3) o più volte al mese, potrebbe essere sintomo di una situazione di patologia latente e potrà quindi essere richiesto un apposito certificato medico, rilasciato dal pediatra di riferimento, che indichi la necessità di tali frequenti richieste ed eventualmente un piano alimentare più opportuno da far seguire al bambino.

La dieta leggera si può richiedere con i canali predisposti alla segnalazione dell'assenza dal pranzo (On Line sul sito del comune o via sms), info al link :

<https://www.comune.quarrata.pt.it/servizio/pubblica-istruzione-segnalazione-assenza-a-pranzo-e-pasto-in-bianco-sms-e-online/>

Riportiamo di seguito le “Linee Guida per la Ristorazione scolastica-2016” della Regione Toscana e come tali indicazioni sono condivise ed applicate da altri Comuni.



LINEE DI INDIRIZZO REGIONALI PER LA RISTORAZIONE

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 postinfluenzali.

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.

COMUNE di PRATO

Mensa scolastica: Diete speciali/Dieta leggera provvisoria.

Per motivi di salute improvvisi può essere richiesta una **dieta “in bianco o leggera”**, per un **massimo di tre giorni**, dandone comunicazione la mattina al personale scolastico.

Tale dieta prevede:

- *Primo piatto*: riso condito con olio extravergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano;
- *Secondo piatto*: pesce lesso condito con olio extravergine di oliva a crudo;
- *Contorno*: carote lesse condite con olio extravergine di oliva a crudo;
- *Frutta fresca*: mela.

Per periodi più lunghi occorre presentare un certificato medico, attestante i motivi di salute che spingono a chiedere il prolungamento della dieta in bianco.

Recependo quanto riportato nelle Linee Guida di Indirizzo Regionali per la ristorazione scolastica, si ricorda 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**; per questo motivo il pasto “in bianco” non può essere considerato come una modalità alternativa al menù scolastico a cui ricorrere quando il pasto ordinario non è gradito.



COMUNE DI FIRENZE

DIREZIONE ISTRUZIONE SERVIZIO SUPPORTO ALLE ATTIVITÀ
EDUCATIVE E SCOLASTICHE LINEE GUIDA REFEZIONE SCOLASTICA A.S. 2024/2025

5.4 DIETE PER DISTURBI GASTRO-INTESTINALI

In presenza di lievi disturbi di natura gastro-intestinale, il genitore può richiedere un “pasto in bianco”, **per un periodo NON superiore a tre giorni anche non consecutivi all'interno del mese**. Nel caso in cui il disturbo si protragga per più giorni è necessario **il certificato medico**.

COMUNE DI FIRENZE DIREZIONE ISTRUZIONE - LINEE GUIDA REFEZIONE SCOLASTICA AS 2024/2025

ASP - Città di SIENA

PASTO IN BIANCO TEMPORANEO

Richiesta pasto in bianco temporaneo. In caso di malessere temporaneo del bambino, il genitore ha la possibilità di richiedere il pasto in bianco temporaneo comunicandolo al personale competente della propria scuola che a sua volta provvederà ad informare tempestivamente la Cucina Centralizzata.

Si ricorda che il pasto in bianco temporaneo è destinato a coloro che hanno presentato disturbi transitori e può essere richiesto senza certificazione medica per un periodo massimo di tre giorni. Per periodi superiori è necessario presentare certificato medico.



CITTÀ DI VIAREGGIO

Comune di VIAREGGIO

iCARE Srl

Richiesta Dieta per Indisposizione

L'Ufficio Educazione del Comune di Viareggio ha trasmesso a tutti gli Istituti Comprensivi una comunicazione riportante le norme che le famiglie degli alunni utenti del servizio Refezione Scolastica devono seguire per richiedere per i loro figli la Dieta per Indisposizione (così detto pasto in bianco).

La Commissione Mensa, nella riunione dell'1 febbraio 2024, ha preso atto delle disposizioni dell'Area Funzionale Igiene Pubblica e Nutrizione Versilia dell'**Azienda USL Toscana Nord Ovest** che stabiliscono:

“Per quanto riguarda la richiesta di diete leggere (diete in bianco o diete per indisposizione), deve essere prevista solo nel caso di bambini riammessi in comunità a seguito di gastriti, gastroduodeniti, dispepsie, stati di chetosi transitori (c.d. acetone), sindromi para 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 transitori del bambino.”

Come disposto dall'Ufficio Educazione del Comune di Viareggio, **iCARE S.r.l.** recepisce la disposizione dell'Azienda USL Toscana Nord Ovest stabilendo che **a partire dal mese di Aprile 2024 verranno accettate richieste di diete per indisposizione solo ed esclusivamente se accompagnate da certificato medico** e per il tempo stabilito dal suddetto certificato.

Disposizioni ASL per dieta in bianco



Città di Livorno

Sito istituzionale del Comune di Livorno

Si possono richiedere diete personalizzate per:

- motivi sanitari (necessario il certificato contenente data, timbro e nome del pediatra o medico di base e dell'azienda sanitaria) ;
- motivi etici e religiosi (non è necessario il certificato);
- svezzamento dei bambini iscritti al nido fascia 6/8 mesi – 9/12 mesi – 1/3 anni (dettagli presenti nell'allegato)

È prevista la **DIETA IN BIANCO** per disturbi di salute temporanei:

- per un massimo di tre giorni: i genitori o l'adulto possono richiedere la dieta in bianco direttamente alla scuola, senza certificazione medica;
- oltre quattro giorni: i genitori o l'adulto devono richiedere la dieta per motivi sanitari allegando il certificato medico rilasciato dal pediatra, dal medico di base, o da azienda ospedaliera.



Comune di Empoli

Sportello Nutrizionista : Il pasto in bianco

La mensa scolastica ha come scopo principale quello di educare i bambini ad una corretta alimentazione, proponendo una vasta varietà di cibi nel rispetto della nostra tradizione, e facendo assaggiare e scoprire anche nuovi sapori che potrebbero non essere presenti a casa. I pasti proposti nel menù scolastico devono essere completi e bilanciati dal punto nutrizionale.

Per questo motivo, un menù in bianco deve essere **dato solo quando vi è necessità**, generalmente in caso di disturbi gastro-intestinali, superati i 3 giorni sotto prescrizione del medico curante e possibilmente in un tempo limitato, in quanto legato ad uno stato di malessere del bambino. Altri motivi per cui è possibile dare il pasto in bianco sono motivi religiosi o etici.

Per pasto in bianco si intende un primo piatto di pasta o riso condito con olio extravergine d'oliva, una porzione di secondo piatto come una fettina di carne (pollo, tacchino o bovino), oppure filetto di pesce condito con olio e limone o una porzione di prosciutto crudo, pane, una porzione di verdura lessa, frutta e acqua.

Quando il menù scolastico prevede un pasto definito piatto unico, ovvero il pasto nutrizionalmente completo con un'unica pietanza, onde evitare differenze di portata tra i bambini, anche il pasto in bianco può essere composto da una sola portata: es: fonte di carboidrati come pasta, patate, riso con olio + carote o verdure lesse semplici + carne o pesce senza sughi.

Un menù in bianco, anche se dal punto di vista nutrizionale può comprendere quasi tutti i nutrienti se ripetuto più volte a lungo termine **oltre ad essere diseducativo, può portare a carenze nutrizionali**.

Il pasto in bianco, di conseguenza, **non può essere una valida alternativa per i bambini a cui non piacciono alcuni pasti proposti**; la ripetizione di sapori ripetuta nel tempo può dare stimoli sensoriali diversi e con la stessa crescita i sapori ed i gusti possono cambiare.

Facciamo un esempio: se un bimbo a scuola non mangia una pietanza e quel giorno il genitore per il timore che non mangi gli asseconda il pasto in bianco, sarà un precedente su cui con difficoltà si potrà tornare indietro. Inoltre all'interno della classe **porterà a disuguaglianze** per quei bambini che si sforzano o provano ad assaggiare la stessa pietanza. Non riproponendo il piatto oggetto di rifiuto sarà anche difficile riassaporarlo e stimolare di nuovo le papille gustative ed il centro dell'ipotalamo, che, le volte successive, potranno dare una risposta diversa magari anche positiva...E ricordate che i gusti cambiano con la crescita ma solo se continuamente stimolati! E non è che, eliminandoli del tutto, ci possiamo aspettare che, solo per il fatto di avere anni in più, nostro figlio, ad un certo punto, come per miracolo, inizi a mangiare cose che prima non mangiava.