

DIETA LEGGERA

Il menù scolastico rappresenta un'importante occasione di educazione alimentare e garantisce varietà ed equilibrio nutrizionale.

La dieta leggera o "dieta in bianco" **può essere richiesta occasionalmente dai genitori** in caso di malessere temporaneo (ad esempio a seguito di gastroenteriti, ecc.) che richiede cautela nella ripresa dell'abituale alimentazione.

Il Comune/scuola definisce la procedura di richiesta e la durata della dieta leggera, per la quale **si raccomanda il limite massimo di 3 giorni**, oltre i quali è necessaria la certificazione medica che attesti i motivi di salute che comportano il prolungamento della dieta.

Si suggerisce pertanto di monitorare il numero di richieste di dieta leggera e, nel caso ricorrano più volte nell'arco di brevi periodi di tempo (ad es. nell'arco di un mese) da parte di uno stesso utente, è opportuno suggerire la richiesta di dieta speciale per motivi di salute con la compilazione dell'apposita modulistica e la presentazione di certificato medico.

La dieta leggera deve:

- essere il più possibile sovrapponibile al menu del giorno (ad esempio se il menu standard prevede il pesce verrà offerto pesce alla piastra o lessato o al vapore);
- essere quasi priva di grassi animali (vanno eliminati burro, uova, carni grasse e salumi, latte intero e latticini ad eccezione di formaggi stagionati grattugiati o di ricotta magra di vacca);
- mantenere le grammature di riferimento previste per le diverse fasce d'età.

Di seguito sono riportati gli alimenti raccomandati:

PRIMI PIATTI	Pasta, riso o altri cereali, asciutti o in brodo vegetale Conditi con olio extravergine d'oliva o passato di pomodoro con poco formaggio grattugiato
SECONDI PIATTI	Ricotta Pesce o carne magra bianca (pollo o tacchino) al vapore, alla piastra o lessati
CONTORNI	Verdura cruda o cotta, al vapore, lessata o stufata Condita con olio extravergine d'oliva crudo, poco sale ed, eventualmente, limone
FRUTTA	Frutta di tutti i tipi, privilegiando mela o pera
PANE	Pane comune a ridotto contenuto di sale $\leq 1,7\%$ rispetto alla farina

È, infine, importante far comprendere alle famiglie che la richiesta di dieta leggera non deve essere avallata come modalità a cui ricorrere quando sono presenti piatti non graditi nel menù giornaliero.

Uno strumento utile per creare un'alleanza tra la scuola e le famiglie anche in tema di sana alimentazione è il "Patto educativo di corresponsabilità per la ristorazione scolastica", disponibile tra gli Allegati al link <https://www.ats-brescia.it/refezione-scolastica>.