



# Comune di Cattolica

Provincia di Rimini  
P.IVA 00343840401

<http://www.cattolica.net>  
email: [info@cattolica.net](mailto:info@cattolica.net)



SETTORE 3

Ufficio Pubblica Istruzione- DIETISTA Liliana Sánchez

## **MENU' VEGETARIANO / VEGANO SCHEDA INFORMATIVA PER LE FAMIGLIE**

Nella nostra Regione la ristorazione scolastica assolve l'impegno di preparare diete personalizzate, sia per patologie, allergie e intolleranze alimentari, sia per corrispondere a richieste particolari delle famiglie correlate a ragioni etico-religiose e culturali.

La scelta vegetariana e vegana si colloca in questa seconda tipologia, e nei tempi recenti si assiste ad un aumento sempre più considerevole della richiesta di tali diete, corrispondente ad un progressivo aumento di vegetariani e vegani nella nostra popolazione, specie nell'ambito della popolazione giovanile che ha figli in età scolare.

Riteniamo che la ristorazione scolastica non possa eludere la richiesta di queste famiglie, tanto più se si considera che alcune recenti evidenze scientifiche sembrano mettere in luce nell'adulto il possibile ruolo protettivo della dieta vegetariana nella prevenzione di molte malattie croniche.

Tuttavia, occorre considerare che la scelta vegetariana e soprattutto la scelta vegana possono esporre chi le segue a potenziali problemi carenziali, tanto più rischiosi nel caso di un organismo in crescita come quello del bambino. Per evitare questi problemi (che riguardano carenza di vitamine e in particolare di B12 e di vitamina D, di oligoelementi quali ferro, zinco e calcio e, per alcune fasce di età, anche carenze di apporto proteico e di apporto calorico complessivo), si rende sempre necessario programmare l'intera giornata alimentare in modo rigoroso e calcolato e, almeno per la dieta vegana, ricorrere alla supplementazione di uno o più micronutrienti. A ciò vanno aggiunti i rischi di un possibile squilibrio in eccesso per alcuni gruppi di nutrienti (quali grassi saturi e omega-6, oppure fibre).

Per tutti questi motivi, la ristorazione scolastica promuove comunque a tutt'oggi la scelta di un'alimentazione equilibrata e completa, in linea con le indicazioni regionali e nazionali e con i L.A.R.N., "Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana" elaborati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana.

Come sopra ricordato, le diete vegetariana e vegana si collocano nell'ambito delle scelte di tipo etico e culturale e non possono essere considerate diete speciali personalizzate per patologie, allergie o intolleranze. Per tale motivo, non devono essere accompagnate né comunque giustificate da una prescrizione medica, che sarebbe inutile e impropria, mentre è necessario che le famiglie ne facciano richiesta compilando e sottoscrivendo l'allegato modulo.

Si rende noto infine che, di norma e salvo disponibilità particolari degli enti gestori del servizio di ristorazione, sarà possibile attuare diete di esclusione, ossia eliminare dal pasto gli alimenti di cui si vuole evitare il consumo, sostituendoli quindi solo con alimenti accettati che fanno parte del normale approvvigionamento.

Per eventuali ulteriori informazioni è possibile contattare la Dietista del Comune dott.ssa Liliana Sánchez in servizio mercoledì e venerdì dalle 8:30 alle 10:30 Tel: 0541 966623