



## Programma Frutta nelle scuole

# Informazione sulla ipersensibilità alimentare

Molti alimenti possono richiedere particolari attenzioni al momento dell'assunzione.

L'ipersensibilità alimentare è infatti molto comune, ma è possibile **prevenirne gli effetti**.

Come fare?

La **famiglia informa** il personale scolastico relativamente all'eventuale ipersensibilità dei propri bambini verso qualche alimento.

La **famiglia educa** i bimbi con ipersensibilità alimentare in modo che prestino attenzione durante l'assunzione di alimenti.

Le **scuole informano** le famiglie e i bambini della presenza di eventuali potenziali fonti di allergie ed intolleranza alimentare nei cibi somministrati.

Il programma Frutta nelle Scuole prevede di somministrare ai bambini frutta e verdura tal quali, tagliate, centrifugate o spremute.

Nella tabella seguente sono elencati i **vegetali per i quali è prevista la somministrazione con il programma Frutta nelle Scuole**.

Frutta	Verdura
Albicocca	Carota
Arancia	Sedano
Clementina	
Fragola	
Pesca	
Mandarino	
Mela	
Kaki	
Pera	
Susina	
Uva	

**L'intolleranza alimentare è una forma di ipersensibilità dovuta ad una reazione avversa ad un alimento e non coinvolge il sistema immunitario.**

**L'allergia alimentare è un'ipersensibilità dovuta ad una esagerata reattività dell'organismo verso particolari sostanze (dette allergeni) contenute negli alimenti e coinvolge il sistema immunitario.**

### Alimenti comunemente coinvolti in allergie:

- **Pesce e molluschi**
- **Uova e derivati**
- **Latte e derivati**
- **Cereali e derivati**
- **Soia**
- **Frutta secca (arachidi e noci)**

### Vegetali più coinvolti in allergie ed intolleranze:

- **Carota**
- **Fava e legumi in genere**
- **Lupino**
- **Patata**
- **Peperoni**
- **Pomodoro**
- **Sedano**
- **Senape**
- **Sesamo**
- **Agrumi**
- **Albicocca**
- **Banana**
- **Ciliegia**
- **Fragola**
- **Kiwi**
- **Mango**
- **Mela**
- **Pera**
- **Prugna**