

# Information kring specialkost

## för kommunens kommunala skolor och förskolor

Kommunen ska tillhandahålla näringsriktiga måltider till de barn/elever som av någon anledning inte kan äta den ordinarie maten. Måltiderna ska vara glädjefylld, smakrik och säker samt skapa förutsättningar till bra matvanor och en god hälsa. Utbudet av kosten grundar sig på skollagens krav på näringsriktiga måltider samt resurser inom måltidsverksamheten.

Det har påvisats i flera studier att barn med specialkost tycker det är jobbigt att särskiljas från sina kamrater och en restriktiv kosthållning riskerar dessutom alltid att bli ensidig. Det är därför av stor vikt att inte utesluta livsmedel i onödan. Vid planering av specialkost utgår vi alltid från de rätter som erbjuds på ordinarie matsedel och tillbehör samt råkost/salladsbord är komplement till måltiden.

Specialkost kan erbjudas till barn/elever med livsmedelsallergier och intoleranser eller till barn/elever som på grund av andra skäl behöver anpassad kost.

För att få specialkost av medicinska orsaker krävs intyg utfärdat av hälso-och sjukvårdspersonal tillsammans med ifylld ansökan ”ansökan om specialkost av medicinska skäl”. Kom ihåg att om barnet/eleven behöver läkemedel vid en allvarlig allergisk reaktion, behöver ni även lämna ”Handlingsplan vid allergisk reaktion”. Denna tillhandahålls av behandlande läkare.

När det gäller allergi mot baslivsmedel d.v.s. mjölk, ägg, vete och fisk, skall enligt Regionens riktlinjer detta hanteras av Barn- och ungdomsmedicinska mottagning (ej vårdcentral) och styrkas med intyg. Ansökan för Celiaki och Diabetes skall styrkas med intyg utskrivet av Barn- och ungdomsmedicinska mottagning.

Ansökan och intyg lämnas till förskolechef på förskolan /skolsköterska på skolan.

Vid anmälan av övrig kost som erbjuds d.v.s. vegetarisk kost, vegansk kost, mat fri från fläsk-, nöt- och blodprodukter behövs inget intyg från hälso-och sjukvården. Detta gäller även vid lindrig överkänslighet då det räcker med att plocka bort ingrediensen från tallriken, exempelvis om barnet/eleven blir rött runt munnen av färska tomater, citrus eller liknande. Detta skrivs på blanketten ”Anmälan för övrig kost som erbjuds” och lämnas till köket. Vi har inte möjlighet att erbjuda önskekoster av olika slag. Däremot finns det alltid möjlighet att ta av de olika rätterna som erbjuds i matbuffén på skolorna och komponera ihop en egen måltid.

### Anmälan om specialkost

För att säkerställa att ditt barn får rätt kost, serveras specialkost av medicinska skäl endast till de barn/elever som har en ifylld ansökan och ett aktuellt intyg utfärdat av hälso-och sjukvården.



Det är vårdnadshavares ansvar att fylla i och lämna in anmälan samt inhämta och inlämna intyg för aktuell specialkost till enheten och ge information. **När köket har fått all information, kan**

**specialkosten tillhandahållas.**

**För att minska matsvinnet och onödigt arbete ska du alltid kontakta köket på förskolan/skolan när barnet/eleven är frånvarande, samt när barnet/eleven är tillbaka igen.**

Ny ”ansökan om specialkost av medicinska skäl” skall lämnas varje år i början av höstterminen. Behovet av specialkost kan förändras under barnets uppväxt och bör följas upp kontinuerligt. Ett nytt aktuellt intyg från hälso- och sjukvården lämnas vid förändrat behov och i samband med att barnet börjar förskoleklass, årskurs 4, 7 samt vid gymnasiestarten. Intyg gällande för celiaki och diabetes behöver inte förnyas under barnets skolgång.

**Laktosintolerans** är mycket ovanligt hos små barn. Hos personer med ärftlighet för laktosintolerans minskar produktionen av enzymet laktas oftast under skol- eller ungdomsåren. Laktasbrist kan uppträda tillfälligt i samband med en skada i tarmslemhinnan som vid obehandlad glutenintolerans (celiaki) eller vid tarminfektioner. När skadan har läkt återkommer laktasenzymet.

Kontakta alltid sjukvården om du misstänker laktosintolerans så att allvarigare tillstånd inte missas. För fullständigt laktosfri kost görs ansökan på blanketten ”ansökan om specialkost av medicinska skäl” och ett intyg från hälso- och sjukvården krävs.

Vid laktosintolerans tål man en viss mängd laktos. Hur mycket man tål varierar, men de flesta kan dricka åtminstone en deciliter mjölk dagligen utan symtom. Vi erbjuder laktosreducerad kost, vilket innebär att vi erbjuder laktosfri mjölk att dricka och annan kost när maten innehåller stora mängder mjölk som t.ex. lasagne, pannkakor och risgrynsgröt.

Vid frågor om laktosreducerad kost, kontakta gärna barnhälsovården/skolsköterska. Ansökan görs på blankett ”Ansökan om laktosreducerad kost”

### **Nötallergi**

Vid en nöt/jordnötsallergi med risk för svårare reaktioner och där man även i hemmet undviker livsmedel med märkningen ”kan innehålla spår av...” fylls detta i på blanketten ”ansökan om specialkost av medicinska skäl” och ett intyg från hälso- och sjukvården krävs.

Om man däremot hemma äter livsmedel med märkning ”kan innehålla spår av...” och endast undviker livsmedel där nötter/jordnötter finns med som en ingrediens behövs inget intyg då det inte förekommer nötter, mandel eller sesamfrö i den mat som serveras i skolan/förskolans lokaler. Detta gäller även i skolornas café.

### **Avanmälan**

Avanmälan av specialkost ska alltid göras av vårdnadshavare när barnet/eleven inte längre behöver specialkost eller vid byte av förskola/skola. Vid byte av förskola/skola ser vårdnadshavare till att blanketten flyttas till nästa ställe.

**Vid frågor om maten kontakta köket**

**Övriga frågor om din allergi/intolerans: kontakta din vårdcentral eller barn- och ungdomsmedicinsk mottagning där barnet följs.**

2021-11-08