

# Specialkost och anpassade måltider

Information till vårdnadshavare om specialkost och anpassade måltider i skolan och förskolan.

I Dalarnas kommuner vill vi skapa trygga och säkra måltider av god kvalitet för barnen och eleverna som är våra matgäster. Alla Dalarnas kommuner har i samarbete med Region Dalarna tagit fram gemensamma riktlinjer för specialkost och anpassade måltider. I det här materialet beskriver vi vilka specialkost och anpassningar som erbjuds och villkoren för dem.

Ansökan/anmälan om specialkost eller anpassade måltider ska undertecknas av dig som är vårdnadshavare (eller myndig elev) och lämnas in i god tid inför höstterminen varje år. Vid förändring under läsåret ska ansökan/anmälan uppdateras omgående.

Behov av specialkost på grund av matallergi och andra matrelaterade sjukdomar och symtom ska intygas av läkare eller dietist, med vissa undantag (se vidare information). Behov av anpassade måltider på grund av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning eller liknande ska intygas av antingen skolans elevhälsogrupp, förskolans rektor, läkare eller dietist. Intygen hjälper oss att säkerställa att vi har rätt information om ditt barns behov.

## Dalarnas kommuner och Region Dalarna i samverkan



## Specialkost på grund av matallergi eller matrelaterade symtom

### Allergi

Om ditt barn behöver specialkost på grund av allergi behöver du lämna in en ansökan/anmälan och ett intyg på allergin från behandlande läkare eller dietist. Intyget ska lämnas in senast inom en månad efter att vi börjat servera specialkosten. På intyget ska stå vad ditt barn är allergisk mot och hur länge intyget är giltigt. Många allergier växer bort under barndomen och därför bör ansvarig läkare följa upp barnet och allergin regelbundet så att mat inte utesluts i onödan.

Om ditt barn har allergi behöver du också prata särskilt med skolans elevhälsa eller förskolans rektor och ditt barns lärare/pedagoger om vad som ska göras vid en eventuell allergisk reaktion.

### Korsreaktioner vid pollenallergi

Eftersom korsreaktioner mot äpple, stenfrukt och morötter vid pollenallergi ofta ger lindriga besvär räcker det att livsmedlen i rå form utesluts ur kosten. Om ditt barn behöver utesluta livsmedel i rå form på grund av korsreaktion vid pollenallergi ska du skriva det i ansökan, men det krävs inte något intyg från läkare eller dietist. Om dessa livsmedel behöver uteslutas i tillagad form ska det däremot intygas av läkare eller dietist.

### Känslighet mot citrus och röda livsmedel på grund av icke-allergiska reaktioner

Barn i förskolan kan ibland få icke-allergiska överkänslighetsreaktioner runt munnen av citrus och röda livsmedel, till exempel jordgubbar och tomat. Besvärerna uppstår alltid av råa livsmedel, aldrig av tillagade. Dessa besvär beror inte på allergi och är inte farliga. Om ditt barn behöver undvika citrus och vissa råa röda livsmedel ska du lämna in en ansökan/anmälan om specialkost där du skriver vilka livsmedel som behöver undvikas, men det krävs inte intyg från läkare eller dietist. För att ditt barn ska få specialkost utan röda livsmedel i tillagad form krävs däremot intyg från läkare eller dietist.

### Laktosintolerans

Symtomen på laktosintolerans kan vara obehagliga men är inte farliga. De flesta som är laktosintoleranta klarar att äta en liten mängd laktos. De flesta maträtter innehåller en låg mängd laktos som de flesta personer med laktosintolerans tål, men maträtter som innehåller mycket mjölk, till exempel pannkaka, risgrynsgröt, lasagne, potatisgratäng och soppor kan innehålla för mycket laktos. Laktosintolerans hos barn i förskolan är ovanligt i Sverige och eventuella problem med magen bör utredas av läkare. Därför krävs ett intyg från läkare eller dietist för att ditt barn ska få laktosfri kost i förskolan. Om ditt barn går i skolan krävs däremot inte intyg från läkare eller dietist för att få laktosfri kost.

### Celiaki

Glutenfri kost erbjuds om ditt barn har sjukdomen celiaki. Celiaki är en livslång sjukdom där behandlingen är att äta en kost fri från glutenproteiner. Du behöver lämna in en ansökan/anmälan och ett intyg från behandlande läkare eller dietist på att ditt barn har celiaki för ditt barn ska få glutenfri kost.

Att på eget bevåg utesluta gluten ur kosten på grund av magproblem kan göra att den verkliga orsaken till magproblemen inte upptäcks. Därför erbjuder vi inte glutenfri specialkost om behovet inte kan intygas av läkare eller dietist.

### IBS

Om ditt barn behöver specialkost på grund av irritable bowel syndrome (IBS) eller annan mag-tarmsjukdom ska du lämna in en ansökan/anmälan och ett intyg från behandlande läkare eller dietist. I intyget ska framgå vilka livsmedel som behöver uteslutas ur kosten och hur länge intyget är giltigt.

### Övriga skäl till specialkost

Om ditt barn behöver specialkost på grund av andra sjukdomar behöver du lämna in en ansökan/anmälan och ett intyg från behandlande läkare eller dietist. I intyget ska finnas relevant information och det ska framgå hur länge intyget är giltigt.

## Anpassade måltider

### Behovsanpassade måltider

Om ditt barn behöver anpassningar av måltiderna på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsnedsättningar, till exempel neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF), kan ditt barn få behovsanpassade måltider. För att få behovsanpassade måltider ska du lämna in en ansökan/anmälan och behovet ska intygas av förskolans rektor, skolans elevhälsogrupp eller av behandlande läkare eller dietist.

I förskolan görs alltid en individuell anpassning av måltiderna för barnet. För skolelever med behovsanpassade måltider erbjuder de flesta skolor i första hand en fast 5-dagars meny med alternativa maträtter. Förutom denna 5-dagars meny är eleven med behovsanpassade måltider också alltid välkommen att äta av maten som erbjuds i den vanliga serveringen. Om ditt barn behöver ytterligare anpassning av lunch, frukost eller mellanmål kan det göras i samråd med dig och/eller ditt barn, skolans elevhälsogrupp och ansvarig i köket.

### Anpassade måltider av religiösa skäl

Om ditt barn behöver utesluta vissa livsmedel av skäl kopplade till någon av de fem världsreligionerna kristendom, judendom, islam, buddism och hinduism erbjuds anpassade måltider. Den anpassade maträtten kan vara en vegetarisk maträtt.

### Vegetarisk mat

Om ditt barn väljer att utesluta mat av animaliskt ursprung erbjuds vegetarisk mat. När du ansöker framgår vilka typer av vegetarisk mat som erbjuds.

**Vid frågor kontakta din kommun.**