

**ANMÄLAN OM SPECIALKOST
DAGHEM OCH SKOLA**
Vårdnadshavaren fyller i tillsammans
med daghemspersonalen/läraren.

I kraft från och med / /20

behöver inte förnyas (celiaki, diabetes, laktosfritt)

BASUPPGIFTER	Efternamn	
	Förnamn	Födelseår
	Daghem	Grupp
	Skola	Klass
	Vårdnadshavare	Telefon/E-post
	Vårdnadshavare	Telefon/E-post
SPECIALKOST PÅ GRUND AV HÄLSOSKÄL	<input type="checkbox"/> Diabetes (en personlig måltidsplan som bilaga vid behov)	
	<input type="checkbox"/> Celiaki, tål inte havre <input type="checkbox"/> Celiaki, glutenfri havre passar <input type="checkbox"/> Celiaki, tål inte glutenfri vetestärkelse	
	<input type="checkbox"/> Födoämnesallergi med svåra symptom <input type="checkbox"/> Adrenalinspruta som reservmedicin	
Läkarintyg (separat läkarintyg bifogas)	Förbjudet födoämne	Fara för anafylaxi
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
ÖVRIG KOST	<input type="checkbox"/> Vegansk kost <input type="checkbox"/> Vegetarisk kost (lakto-ovo) Äter: <input type="checkbox"/> fisk <input type="checkbox"/> fjäderfä	

**ANMÄLAN OM SPECIALKOST
DAGHEM OCH SKOLA
Vårdnadshavaren fyller i tillsammans
med daghemspersonalen/läraren.**

SPECIALKOST I DAGHEM OCH SKOLOR

För barn i daghem och skola ordnas specialkost av hälsoskäl på basis av läkarintyg. Läkarintyget lämnas in till daghemspersonalen/läraren. Denna blankett ska fyllas i tillsammans med hen och läkarintyget bifogas. En kopia av läkarintyget skickas till hälsovårdaren för kännedom.

För laktosfattig/laktosfri kost, vegetarisk/vegansk kost eller för särskild kost av religiösa skäl behövs inget läkarintyg.

I skolan följs specialkosten så att eleven inte får några olämpliga födoämnen. Då man gör upp en matsedel för en elev med specialkost strävar man efter att den så lite som möjligt skiljer sig från de övriga barnens matsedel. I blankettens fält "ANNAT ATT BEAKTA" antecknas sådant som ska beaktas i matsituationer, till exempel att grönsaker som orsakar lindriga allergiska besvär ska flyttas åt sidan. Behovet av specialkost ses över med 1–2 års mellanrum av kökspersonalen. Då elevens kostbegränsningar minskar och nya råvaror blir tillåtna fyller man i en ny blankett för specialkost (inget läkarintyg krävs).

Diabetes

Eleven äter samma mat som de andra eleverna. Vid behov ska vårdnadshavaren lämna in elevens personliga måltidsplan till läraren som förmedlar informationen till den köksansvariga och ordnar vid behov ett skilt möte. Vid behov deltar en diabetesskötare eller rehabiliteringshandledare från den specialiserade sjukvården vid det första mötet mellan vårdnadshavare och lärare. Samtidigt fyller man i barnets vårdformulär för diabetes. På mötet kommer man överens om praxis för måltider, eventuella mellanmål och saft som behövs vid plötsliga hypoglykemier (för lågt blodsocker). I skolan hjälper skolgångsbiträdet eleven att portionera maten. Kökspersonalen hjälper vid behov.

Celiaki

Vete, råg och korn ersätts med glutenfria spannmål och glutenfria produkter.

Allergi

a) **Svårt allergisymptom:** Mjölk, ägg, vete, fisk och nötter är de vanligaste födoämnen som orsakar svåra allergiska reaktioner. Näringsmässigt centrala födoämnen ersätts med andra som är lämpliga för eleven. En allergikost baserar sig på läkardiagnos och läkarens skriftliga intyg. Läkarintyg behövs för alla födoämnen som ger svåra symptom. Om kosten är särskilt begränsad bifogas anmälan en individuell kostplan.

Dagvården och skolan måste ha tillgång till information om användning av adrenalininjektion eller om hur barnet ska vårdas om hen av misstag får i sig det födoämne som ska undvikas.

b) **Centrala födoämnen:** Som **ger lindriga** allergiska reaktioner, så som mjölk, ägg, sädeslag och fisk kräver **inte** läkarintyg, men behöver ersättas med annat födoämne.

c) **Lindriga symptom som går över av sig själv:** Om barnet får lindriga symptom av ett icke-central födoämne beaktas detta genom att man vid måltiderna flyttar födoämnet i fråga åt sidan. Då behövs varken specialkost eller läkarintyg. Vanliga födoämnen som kan orsaka lindriga symptom som går över av sig själv – såsom kliande i munnen och hudrädnad – är till exempel olika råa grönsaker (tomat, morot, äppel) och frukter, speciellt hos barn med pollenallergi och atopisk hud. Grönsaker som orsakar lindriga symptom passar ofta utmärkt då de tillreds. Om grönsakerna förorsakar besvärliga symptom och ska undvikas vid matlagningen behövs ett läkarintyg. Allergier mot

ANMÄLAN OM SPECIALKOST DAGHEM OCH SKOLA Vårdnadshavaren fyller i tillsammans med daghemspersonalen/läraren.

tillsatsämnen och kryddor är mycket sällsynta, och mild kryddad daghems- och skolmat passar i allmänhet även allergiska barn.

Det är viktigt att barn lär sig äta mångsidigt. Ju fler födoämnen som ska undvikas, desto svårare är det att sätta samman en näringsmässigt fullvärdig kost. Om man undviker många grönsaker, frukter och bär, minskar intaget av flera vitaminer och mineralämnen, och risken för fetma ökar. God medicinsk praxis: Födoämnesallergi hos barn <http://www.kaypahoito.fi/web/svenska/for-patienter/rekommendation?id=khr00034>. Handbok om barns matallergier <http://www.allergia.fi>.

Laktosintolerans

Laktosintolerans beror på ett underskott av laktasenzym, vilket leder till minskad förmåga att ta upp laktos. Laktosintolerans är ingen sjukdom utan en ärftlig egenskap. Laktosintolerans visar sig i allmänhet först när barnet är i cirka femårsåldern. Många laktosintoleranta tål 2–3 g laktos. Kosten är laktosfattig. Laktoshaltiga mjölkprodukter ersätts med laktosfattiga produkter. Som matdryck serveras laktosfattig mjölk/surmjök. För att få en laktosfattig kost behövs inget läkarintyg.

Total avsaknad av laktas vid födelsen är ytterst ovanlig. Dess symptom är vattnig diarré kort efter födelsen, och tillståndet undersöks inom specialsjukvården. Tillståndet kräver en helt laktosfri kost och för detta behövs ett läkarintyg. Laktoshaltiga mjölkprodukter ersätts med laktosfria produkter, och till måltiderna serveras laktosfri mjölk eller surmjök.

Särskilda modersmjölkersättningar, kliniska näringspreparat och andra läkarordinerade kosttillskott som FPA ersätter

Vårdnadshavaren ska själv förse köket med **särskilda modersmjölkersättningar**, kliniska näringspreparat eller med dem jämförbara produkter och andra särskilda produktmärken som barnet behöver och läkaren ordinerat (sjukförsäkringslag 1224/2004).

Vegetarisk kost och religiös kost

Till barn som äter lakto-ovo-vegetarisk kost serveras vegetarisk mat, vilken utöver spannmålsprodukter, grönsaker, frukt och bär innehåller animaliska produkter såsom mjölkprodukter och ägg (lakto-ovo-vegetarisk kost). Föräldrarna kommer överens med daghemspersonalen/läraren om hur strikt daghemmet/skolan ska följa barnets kost. Föräldrarna har ansvar för att barnet får en tillräcklig mångsidig kost.

Vid kostbegränsningar av religiösa skäl ersätts griskött, nötkött eller blodprodukter i regel med lakto-ovo-vegetarisk kost. Föräldrarna kommer överens med daghemspersonalen/läraren om hur strikt daghemmet/skolan ska följa barnets kost. Föräldrarna har ansvar för att barnet får en tillräcklig mångsidig kost.

Till barn som äter vegansk kost, serveras mat som baseras på spannmålsprodukter, grönsaker, frukt och bär samt vegetabiliska drycker och proteinprodukter. Föräldrarna kommer överens med daghemspersonalen/läraren om hur strikt daghemmet/skolan ska följa barnets kost. Föräldrarna har ansvar för att barnet får en tillräcklig mångsidig kost.