



För föräldrar till barn i GRUNDSKOLOR OCH GYMNASIER

KOSTEN

Syftet med skolmåltiderna är att främja elevernas välbefinnande och en sund tillväxt och utveckling. Välplanerade och rytmiska skolmåltider och måltider som eleverna äter regelbundet, håller eleverna pigga under skoldagen.

Blanketter för specialdiet erhålls från skolan, kommunens webbplats eller hälsovårdaren.

IMPLEMENTERING AV RELIGIÖSA/ETISKA LIVSMEDELSRESTRIKTIONER

Hänsyn tas också till religiösa och etiska (vegetariska alternativ) matrestriktioner. Den vegetariska maten som serveras i skolan är lakto-ovo-vegetarisk och kan på begäran kompletteras med fisk eller kyckling de dagar då de står på menyn. För detta ändamål kommer ett meddelande om religiösa/etiska livsmedelsrestriktioner att ges. Blanketten återlämnas till hälsovårdaren.

SPECIALDIETER

I grundskolan och gymnasiet får eleverna specialdiet på grund av sin sjukdom.

- Blanketterna för specialdiet skickas till köket via **hälsovårdaren**.
- Hälsovårdaren skriver under intyget för specialdiet för köket och hänvisar vid behov till läkare för bedömning.
- Föräldrarna själva informerar läraren om specialdieten.
- Föräldrarna bör skriftligen informera hälsovårdaren om eventuella kostförändringar så fort som möjligt.
- Allergidieter bör uppdateras varje år.
- Det måste finnas en medicinsk motivering för en allergidiet. Användningen av specialdieter övervakas och indragning kan övervägas om dieten vid upprepade tillfällen inte används.

Livsmedelsallergi

- Enligt det *nationella allergiprogrammet* krävs en specialdiet när ett barn diagnostiseras med en livsmedelsallergi som orsakar betydande eller livshotande symtom. Livsmedel som orsakar lindriga symtom (övergående klåda i munnen eller brännande och rodnad i huden) behöver man inte bry sig om.
- Kostrestriktioner kommer att avvecklas enligt råd från behandlande läkare/hälsovårdare. Tolerans mot livsmedel som orsakar svåra symtom behandlas inom den specialiserade sjukvården.
- För livsmedelsallergier är intyget giltigt i högst ett år i taget för att matsserveringen ska fungera.
- I blanketten för kosten anger man separat behöver barnet en laktosfattig, laktosfri eller mjölkfri kost. Låglaktosdieter innehåller mycket lite (mindre än 1 g/100 g) mjölksocker, dvs. laktos. En laktosfri kost innehåller inget mjölksocker, dvs. laktos. En laktosfri diet används när tarmarna inte tål laktos, inte ens i små mängder. Som dryck erbjuds laktosfria produkter i dieter med låg laktoshalt och laktosfri kost. En mjölkfri diet används när man är allergisk mot mjölkprotein, dvs. proteinet i mjölken.

Vårdexperiment med kosten

- Om det gäller vårdexperiment med kosten under en begränsad tid (upp till 2 månader), t.ex. för matallergi, kontaktar föräldrarna hälsovårdaren. Hälsovårdaren informerar köket, föräldrarna informerar läraren.