



## Informationsbrev till specialkostblankett - skola

### Vad serveras i skolrestaurangen?

I alla skolrestauranger erbjuds alla skoldagar två olika rätter (ibland fler) varav minst ett alternativ är vegetariskt. Rätterna serveras i form av buffé så att alla elever kan välja på allt som serveras och kombinera efter eget tycke och smak. I restaurangen finns en salladsbuffé med minst 6 sorters grönsaker. Hårt bröd, margarin, vatten och mjölk serveras varje dag.

Utflykter och lovdagar: Undantag från ovan är utflyktsdagar och lovdagar för elever som går på fritids. Dessa dagar serveras en rätt och vegetarisk rätt är specialkost. Även om vegetariskt alternativ serveras i buffén alla skoldagar, är det viktigt att skolan känner till vilka som önskar vegetariskt varje dag, så att det kan beställas till utflykter och lov.

**Vem kan få specialkost?** Skolsköterskan godkänner specialkost och ansvarar för att informera berörd personal på skolan. Kostavdelningen får information om vilka elever som är i behov av specialkost via specialkostblanketterna. Den mat som erbjuds elever med specifika behov är ett fullvärdigt alternativ som tillgodoser behovet av energi och näring enligt gällande rekommendationer. Medicinska specialkost anpassas till första rätten på matsedeln.

### Allergier och födoämnesintoleranser:

**Mjölkfri kost:** Innehåller inte komjölk i någon form.

**Hur mycket laktos?** Laktosintolerans är ingen allergi, utan en nedsatt förmåga att bryta ner laktos (mjölksocker). De flesta laktosintoleranta klarar att få i sig 5-10 g laktos/dag fördelat under dagen. Om eleven klarar att äta vanlig mat, men behöver laktosfri mjölk att dricka till maten, anges det på blanketten.

**Glutenintolerans (Celiaki)** – Innehåller inte vete, råg, vanlig havre eller korn i någon form. Ren havre serveras till glutenintoleranta om det inte är angivet något annat på blanketten.

**Ärt- och bönväxter inkl. soja.** Till ärtfamiljen hör ärtor, bönor, linser, kikärter, sojabönor och jordnötter. Även lupin, lakrits och bockhornsklöver ingår, samt förtjockningsmedel E410-414 (bl a fruktkärnmjöl och guarkärnmjöl). Vid baljväxtallergi, ange på blanketten vilka av ovan som ska undvikas.

**Tål upphettat?** Vissa frukter och grönsaker som elever inte kan äta råa, kan gå bra i upphettad form, t ex. tomat, morot och äpple. Ange på blanketten.

**Tål i små mängder?** Ibland kan man äta små mängder av det man är allergisk/överkänslig mot, t ex. paprika, lök eller citron i kryddblandningar. Ange på blanketten, så att elevens mat inte ändras mer än vad som behövs.

### **Varför fylla i blankett vid allergi mot nötter när det inte serveras?**

Nötter, jordnötter, mandel och sesamfrö ska inte förekomma alls i förskolan eller skolans lokaler, eftersom de kan utlösa svåra allergiska reaktioner. Även om det inte ska finnas på enheterna, så vill vi av säkerhetskärl ha kännedom om alla allvarliga allergier och hur eleven reagerar om de får i sig allergenen. Fyll därför alltid i en allvarlig allergi även om det inte kräver en specialkost.

### **Annan kost:**

**Fläskfri kost\*** – innehåller inte griskött i någon form. Halal-slaktat kött kan vi inte tillhandahålla utan erbjuder då andra alternativ, såsom vegetariskt eller fisk.

**Köttfri kost\*** – Innehåller vegetabilier, mjölk, ägg och fisk.

**Vegetarisk kost\*** – Den vegetariska maten som serveras i skolrestaurangen är lakto-ovo vegetarisk, vilket innebär att den kan innehålla mjölk och ägg.

\* Underskriven specialkostblankett behövs i kombination med annan allergi. Endast fläskfri-/köttfri-/vegetarisk kost räcker att meddela skolsköterskan.

**Anpassad matsedel** - För de elever som inte har en allergi/överkänslighet, men som av andra speciella skäl inte kan äta ordinarie mat vissa/alla dagar, skapas i samråd med skolsköterska en individuellt anpassad matsedel. Särskilda skäl kan vara diabetes, påverkad tillväxt (bedömning gjord av läkare/dietist), barn som har/utreds för diagnosen autism eller autismliknande tillstånd där matsituationen leder till svårigheter eller andra typer av matsvårigheter.

**Diabetes** – Vanlig mat enligt matsedel serveras till elever med diabetes. För elever med diabetes är det extra viktigt att eleven äter den mat som serveras. Ange ev. behov av anpassad matsedel på blanketten. Anpassad matsedel innebär att eleven i samråd med förälder och skolsköterska väljer ut de rätter som eleven kan äta utifrån skolans kommande matsedel.

**Uppdatering av blanketter** - För att säkra upp att skolan och kostavdelningen har rätt information, uppdateras alltid alla specialkostblanketter i maj varje år inför nästa läsår.

**Frånvaro?** Glöm inte att meddela köket på skolan vid frånvaro mer än två dagar.

**Förändrade behov?** Vid förändrade behov, kontakta skolsköterskan omedelbart oavsett om specialkost ska tas bort eller ändras. Vid förändrat behov ska ny blankett fyllas i.

Vi strävar efter att skapa en trygg och säker mathantering för elever med allergier eller annan födoämnesöverkänslighet. För elevens säkerhet kommer dessa uppgifter att finnas allmänt tillgängliga för skolpersonal och kökspersonal.

**Frågor?** Hör gärna av dig till skolsköterskan eller kostavdelningen om du har frågor eller funderingar: Tel: 0589-87 000 och be att bli kopplad till skolsköterska/kostavdelningen, så hänvisar växeln dig till rätt person.