



ANVISNINGAR OM SPECIALDIET PÅ SKOLOR OCH LÄROANSTALTER

(Anmälan om specialdiet lämnas in endast på den blankett som bifogats till dessa anvisningar.)

För elever och studerande vid skolor och läroanstalter ordnas specialdiet av hälsoskäl huvudsakligen utifrån läkarutlåtande. Vårdnadshavaren (under 18 år) ska lämna in en anmälan om specialdiet på den bifogade blanketten. För att få specialkost ska ett läkarutlåtande och specialdietblanketten skickas till elevens egen skola, tre veckor innan skolan börjar.

Skolan eller läroanstalten måste ha tillgång till information om barnet eller den unga riskerar att få en generell allergisk reaktion (anafylaktisk chock), eventuell användning av adrenalininjektion och hur barnet eller den unga ska vårdas om hen i misstag intar något födoämne som bör undvikas. Information om barnets eller den ungas adrenalinspruta och eventuella övriga mediciner ges på en separat blankett.

Läkarintyg behövs inte för laktosfattig, laktosfri, vegetarisk eller vegansk diet. Läkarintyg behöver inte lämnas in varje år om läkaren som skrivit utlåtandet har konstaterat att specialdieten ska följas en längre tid eller om specialdieten är varaktig (t.ex. diabetes, celiaki, fisk- eller nötallergi).

Diet som baseras på övertygelse och etiska orsaker och vegansk diet meddelas i elevuppgifterna i början av höstterminen. Skolan vidarebefordrar uppgifterna om dieterna till skolköket.

I Vanda ska man för elever och studerande vid skolor och läroanstalter be om läkarutlåtande för specialdiet av den läkare/instans som vårdat och/eller undersökt eleven eller den studerande. Om eleven eller studeranden för specialdietens del inte uppföljs vid någon enhet ska familjen kontakta sin egen hälsostation för att få ett utlåtande. Skolläkaren kan skriva ett utlåtande i samband med en normal ålderskontroll. Utgångspunkten är att läkarutlåtandet inte får vara äldre än 6 månader då skolans eller läroanstaltens läsår inleds, om inte den läkare som skrivit utlåtandet fastslagit en längre giltighetstid. Eleven får tillbaka läkarutlåtandet efter hälsokontrollen.

Skolan vidarebefordrar läkarutlåtandet och specialdietblanketten till skolhälsovårdaren och en kopia på specialdietblanketten till skolköket. Blanketterna om specialdiet arkiveras som sig bör på skolan. Denna praxis garanterar att uppgifterna om elevens eller studerandens diet hålls uppdaterade och att de som behöver känna till uppgifterna om specialdieten har kännedom om dem.

HUR SPECIALDIETER GENOMFÖRS

Diabetes

Maten är densamma som för övriga skolelever och studerande. Vårdnadshavaren ska vid behov skicka diabetikerns personliga måltidsplan till läraren och köket. Vid behov ska det avtalas om ett möte med den köksansvariga samt skolans eller läroanstaltens personal. Vid mötet kommer man överens om måltider, eventuella mellanmål vid behov, samt vilka safter som behövs för att kunna intas vid plötslig hypoglykemi. Eleven eller den studerande svarar huvudsakligen själv för att lägga upp sina matportioner. Den lärare som övervakar bespisningen hjälper vid behov.

Celiaki

Vete, råg och korn ersätts med glutenfria sädeslag och glutenfria produkter vilkas analyserade glutenhalt underskrider 20 mg/kg gluten. Skolan eller läroanstalten bjuder med föräldrarnas tillstånd på mat som innehåller glutenfri havre eller glutenfri vetestärkelse.



Laktosintolerans

Laktoshaltiga mjölkprodukter ersätts med laktosfattiga eller laktosfria produkter. Som matdryck serveras mjölk/surmjölk med låg laktoshalt eller laktosfri mjölkdryck/surmjölk enligt vad barnet eller den unga tål. För laktosfattig och laktosfri kost räcker det med föräldrarnas anmälan.

Vegetarisk diet

En vegetarisk rätt bjuds som alternativ till baslunchen varje dag utan separat anmälan. Den vegetariska maträtt som serveras innehåller utöver spannmålsprodukter, baljväxter, grönsaker, frukt och bär även animaliska produkter som mjölkprodukter och ägg (lakto-ovo-vegetarisk diet).

Vegansk diet

Om eleven/studeranden följer en vegansk diet ska detta meddelas i elevuppgifterna i början av höstterminen. Skolan vidarebefordrar uppgifterna om dieterna till skolköket.

Kliniska näringspreparat och övriga läkarordinerade näringstillskott som ersätts av FPA

Eleven eller studeranden tar själv med sig kliniska näringspreparat eller andra individuella produkter som ordinerats av läkare av hälsoskäl. Eleven eller studeranden överenskommer med klassläraren eller någon annan i personalen om eventuell förvaring av produkterna på skolan.

MATALLERGIER HOS BARN OCH UNGDOMAR

I) **Lindriga symptom som går över av sig själv:** Grönsaker och frukter är typiska födoämnen som ger upphov till lindriga allergiska symptom som klåda i munnen eller hudrodnad, speciellt hos björkpollenallergiker eller barn med atopiskt eksem. Största delen av de frukter och grönsaker som orsakar lindriga symptom passar utmärkt efter tillredning och upphettning. Allergier för tillsatssämnen och kryddor är ytterst ovanliga och lätt eller normalt kryddad skolmat passar i allmänhet för elever med atopiskt eksem eller matallergier. Det är viktigt att barnet eller den unga lär sig äta mångsidigt. Ju fler födoämnen man undviker i skolelevens diet, desto svårare blir det att sätta ihop en näringsmässigt fullvärdig kost och för eleven att lära sig äta mångsidigt. Om man i stor utsträckning undviker frukt och grönsaker minskar intaget av ett flertal vitaminer och mineralämnen och barnet eller den unga riskerar att utsättas för fetma. Av den anledningen utelämnas bara de födoämnen som konstaterats orsaka sådana besvär för eleven att det är motiverat att undvika dessa födoämnen också i den mat som serveras i skolbespisningen.

II) **Svåra allergier och allvarliga symptom:** Vid födoämnesallergi anger man på blanketten de födoämnen som ska undvikas och som orsakar svåra eller besvärande symptom på munnens slemhinnor, symptom i luftvägarna, hudreaktioner, eller symptom i tarmkanalen. Om dieten är särskilt begränsad bifogas en individuell dietplan till anmälan. En allergidiet utgår från diagnos som ställts av läkare och för dieten krävs läkarutlåtande. De födoämnen som oftast orsakar allvarliga allergiska reaktioner är mjölk, ägg, vete, fisk och nötter. Näringsmässigt viktiga ingredienser ersätts med andra ingredienser som lämpar sig för barnet eller den unga. Ett läkarutlåtande behövs för alla de födoämnen som ska undvikas, även om födoämnet i sig inte är viktigt eller kommer att ersättas med annan mat. Skolan eller läroanstalten måste ha tillgång till information om barnet eller den unga riskerar att få en generell allergisk reaktion (anafylaktisk chock), eventuell användning av adrenalininjektion och hur barnet eller den unga ska vårdas om hen i misstag intar något födoämne

Nya födoämnen prövas alltid i hemmet, inte i skolan eller läroanstalten.



Om du har frågor om hur barnets eller den ungas diet ordnas av skolan eller läroanstalten, ta i första hand kontakt med den egna läraren eller hälsovårdaren.

Om du behöver råd för att sätta ihop eller bredda barnets eller den ungas diet kan du kontakta Vanda stads näringsterapeut: Mervi Isoherranen, tfn 040 185 6730 (mån. kl. 12-13).

Närmare information om födoämnesallergier hos barn:

God medicinsk praxis-rekommendationer: Matallergi (barn) / patienter (www.kaypahoito.fi), Guide för barn med matallergi 2015 (www.allergia.fi) http://www.allergia.fi/site/assets/files/1849/guide_barn_med_matallergi.pdf



ANMÄLAN OM SPECIALDIET

På skolor och läroanstalter

BASUPPGIFTER OM BARNET

Förnamn

Efternamn

Födelsedatum

Skola och klass / Läroanstalt och grupp

Vårdnadshavarens förnamn

Vårdnadshavarens efternamn

Telefon

E-post

SPECIALDIET AV HÄLSOSKÅL Förutsätter läkarutlåtande

Diabetes (vid behov bifogas en personlig måltidsplan)

Celiaki, tål inte havre

Celiaki, tål glutenfri havre

Celiaki, tål inte glutenfri vetestärkelse

Matallergi med svåra symtom

Adrenalinspruta som reservmedicin

Förbjudet födoämne

Risk för generell allergisk reaktion,
dvs. anafylaktisk reaktion

Risk för generell allergisk reaktion,
dvs. anafylaktisk reaktion

Risk för generell allergisk reaktion,
dvs. anafylaktisk reaktion

Risk för generell allergisk reaktion,
dvs. anafylaktisk reaktion

Risk för generell allergisk reaktion,
dvs. anafylaktisk reaktion

Risk för generell allergisk reaktion,
dvs. anafylaktisk reaktion

Risk för generell allergisk reaktion,
dvs. anafylaktisk reaktion

Produkter med märkningen "kan innehålla små mängder" får serveras

Produkter med märkningen "kan innehålla små mängder" får inte serveras

