

## Informationsbrev angående specialkost

Det är viktigt att du läser detta informationsbrev **innan du fyller i blanketten**. Du kan ge värdefull information så att vi inte ändrar maten mer än vad som behövs. Om du har information om något av nedanstående så fyll i det under "Övrigt" på specialkostblanketten.

### Laktosintolerans hos små barn

Laktosintolerans är ovanligt hos barn under fem–sex år. Om ett barn har problem med magen är det därför troligare att det beror på något annat än laktosintolerans. Om misstanke finns att barnet reagerar på mjölk är det viktigt att söka vård för att få rätt diagnos och inte på egen hand börja med laktosreducerad kost innan orsaken till besvären är utredda. Det man tror är laktosintolerans kan vara en mjölksproteinallergi eller ha en annan medicinsk orsak, till exempel en obehandlad glutenintolerans.

### Hur mycket laktos klarar barnet/eleven av att äta?

Laktosintolerans är inte en sjukdom, en stor del av världens befolkning har en nedsatt förmåga att bryta ner laktos. De flesta laktosintoleranta klarar av att få i sig 5–10 gram laktos/dag jämnt fördelat under dagen. En viss nedbrytning av laktos verkar vara bra för tjocktarmen. Om barnet/eleven klarar av att äta vanlig mat, men behöver laktosfri mjölk till maten, kryssa i rutan i formuläret. Om även laktoslåg mat behövs, kryssa även i rutan för laktoslåg kost i formuläret.

### Glutenintolerans och mjölkproteinallergi

Om barnet/eleven har både glutenintolerans och mjölkproteinallergi vill vi veta om ni använder Oat-lys produkter. De är inte märkta med "mycket låg glutenhalt", men innehåller enligt tillverkaren inte mer än 100 ppm gluten. Meddela under "Övrigt" om det tillåts i barnets/elevens mat.

### Sädeslagsallergi

En del sädeslagsallergiker klarar av att få i sig en liten mängd av sädeslagsproteinet. 2012 sänktes glutenmängden i glutenfria livsmedel till 20 ppm gluten. Klarar barnet/eleven denna mängd, fyll i det under "Övrigt".

### Tål i små mängder

Ibland kan man äta små mängder av det man vanligtvis inte tål, exempelvis paprika eller lök i kryddblandningar. Fyll i den informationen under "Övrigt".

### Tål exempelvis äpple, morot och tomat när det är upphettat

Vissa frukter och grönsaker tolereras inte råa men kan ätas i upphettad form, exempelvis äpple. Fyll i den informationen under "Övrigt".

### Sojaproteinallergi

I sällsynta fall kan sojaproteinallergiska personer även reagera på produkter som utvinns från sojabönan, exempelvis sojalecitin (E322) eller sojaböns- hemicellulosa (E426). Fyll i den informationen under "Övrigt".

## Beställning av specialkost

Barnet/elevens namn	Personnummer	Datum
Skola/fritidshem/förskola	Klass/avdelning	
Vårdnadshavare	Telefon	E-post
Mentor/förskolepersonal	Telefon	E-post

### Barnet/eleven är överkänslig/allergisk mot:

Laktosintolerans, **välj ett** av nedanstående alternativ

Behöver laktosfri dryck

Behöver laktosfri dryck och laktoslåg mat (max 1g laktos)

Gluten

Mjölprotein

Fisk

Ägg

Sojaprotein

Annan böna, ärta, linser, vilken?

\_\_\_\_\_

Rå tomat     Tål kokt tomat

Rå morot     Tål kokt morot

Specialkost **ska vara ordinerad** av läkare, sjuksköterska eller dietist. Skriv namn, telefonnummer och vårdmottagning här:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- » Beskriv om barnet/eleven är allergisk/överkänslig mot något annat än ovanstående
- » Beskriv om barnet/eleven tål något i små mängder exempelvis kryddor
- » Beskriv om barnet/eleven tål frukt/grönsak när det är kokt

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Viktig information, ifylls alltid!

Symptom, reaktion:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Eventuell akutbehandling:

\_\_\_\_\_

Nötter, jordnötter, sesamfrön och mandel förekommer inte i maten och får heller inte medtas till skolan. Om barnet/eleven har en svår allergi mot detta är det ändå viktigt att informationen fylls i under Övrigt.

## Rutiner för specialkost

Det är måltidsenhetens ambition att med ökad kvalitet och största säkerhet varje skoldag tillmötesgå ditt barns individuella behov av specialkost. Våra rutiner är till för att detta ska fungera på bästa möjliga sätt. Specialkost gäller endast för barn med allergi, intolerans och överkänslighet mot vissa livsmedel. Specialkosten är inte till för barn som inte tycker om viss mat.

Till skolstarten lämnar föräldrar in ett kostintyg utfärdat av legitimerad vårdpersonal, till lärare/ mentor som lämnar det vidare till köket alternativt till kökspersonalen angående sitt barns behov av specialkost.

Tillsammans med kostintyget ska blanketten "Beställning av specialkost" lämnas till lärare/mentor. Det är särskilt viktigt att "Beställning av specialkost" ifylls mycket noggrant. Var god texta, alternativt fyll i formuläret direkt i datorn.

Om ditt barn med specialkost är sjukt, meddela kökspersonalen senast klockan 8 på morgonen. Du kan också lämna ett meddelande på kökets telefonsvarare före klockan 8. Det är viktigt att du kontaktar kökspersonalen på den skola där maten tillagas (se information här nedan) och meddela dem igen när barnet åter vill ha sin måltid. Vid ändrade förhållanden är det viktigt att du meddelar köket.

Söraskolan  
Telefon 08-540 817 85

lagar även mat till:  
ÖG  
Solsidan, Stjärnan (Luffarbackens förskola)

Ljusterö skola  
Telefon 08-540 811 08

lagar även mat till:  
Ljusterö förskola

Rydboskolan  
Telefon 08-540 818 98

lagar även mat till:  
Skogsbackens förskola  
Rydbo friskola

Solskiftesskolan  
Telefon 08-540 819 58

lagar även mat till:  
Säby förskola  
Åkerstorpskolan  
Röllingbyskolan

Skärgårdsstadsskolan  
Telefon 08-540 815 73

lagar även mat till:  
Roslagskulla skola  
Roslagskulla förskola  
Skärgårdsstads förskola

Tråsättraskolan, telefon 08-540 819 45  
Sjökarbyskolan, telefon 08-540 819 00  
Margretelundsskolan, telefon 08-540 819 23  
Österskärsskolan, telefon 08-540 818 61

Spara detta informationsblad!

Blanketten "Beställning av specialkost" finns att hämta på kommunens webbplats [osteraker.se](http://osteraker.se)