

## Specialkost vid medicinska skäl

För att ett barn ska få specialkost baserat på medicinska grunder behöver vi ett aktuellt journalutdrag eller intyg från läkare/dietist/logoped/elevhälsan, med vissa undantag (se vidare information). På intyget ska det framgå vad ditt barn är allergisk mot och hur länge intyget är giltigt.

Intygen ska lämnas in i god tid inför höstterminens start och uppdateras vid förändring. Dessa hjälper oss att säkerställa att vi har rätt information om barnets behov. Meddela även måltidspersonalen om du/ditt barn med specialkost avslutar sin skolgång på skolan/förskolan

### Allergi

Om du/ditt barn behöver specialkost på grund av allergi mot mjölk, ägg, soja, fisk, nötter, jordnöt eller andra allergener i maten behöver du lämna in ett aktuellt journalutdrag eller intyg på allergin från läkare, dietist eller elevhälsan.

På intyget måste följande uppgifter finnas:

- barnets fullständiga namn och födelseår
- vilka livsmedel barnet inte tål
- intygets giltighetstid.

Allergier kan växa bort under barndomen och därför bör läkare följa upp barnet regelbundet så att mat inte utesluts i onödan. När intyget inte längre är giltigt behöver du lämna in ett nytt intyg/uppdaterat journalutdrag från läkare, dietist eller elevhälsan för att du/ditt barn ska få specialkost. Om du/ditt barn har en allvarlig allergi behöver du prata särskilt med skolans elevhälsa eller förskolans rektor om vad som ska göras vid en eventuell allergisk reaktion.

### Korsreaktioner vid pollenallergi

Korsreaktioner mot till exempel äpple, stenfrukt och morötter vid pollenallergi ger ofta lindriga besvär. I dessa fall brukar det räcka med att livsmedlen i rå form utesluts ur kosten. Om du/ditt barn behöver utesluta dessa i rå form ska du skriftligen meddela måltidspersonalen med information om barnets namn

och vilka livsmedel som i rå form ska uteslutas. Det krävs inte något intyg från läkare, dietist eller elevhälsa. Om dessa livsmedel behöver uteslutas i tillagad form ska det däremot intygas av läkare eller dietist som vid andra allergier.

### Laktosintolerans

Symtomen på laktosintolerans kan vara obehagliga men är inte farliga. Enligt Livsmedelsverket tål de flesta med laktosintolerans fem gram laktos dagligen. Många maträtter innehåller en låg mängd laktos som de flesta personer med laktosintolerans tål, men maträtter som innehåller mycket mjölk, till exempel pannkaka, risgrynsgröt, lasagne, potatisgratäng och soppor kan innehålla för mycket laktos.

I syfte att skapa en tydlig regel för servering av måltider med lågt laktosinnehåll har det utformats nationella rekommendationer<sup>1</sup>. Detta innebär att om mängden laktos i normalportionen är max 2 gram behöver ingen specialkost erbjudas.

Om normalkosten innehåller mer än 2 gram laktos ska laktosintoleranta matgäster erbjudas ett alternativ som ligger under 2-gramsgränsen. För att få laktosfri kost ska ett medicinskt intyg eller journalutdrag lämnas in som vid övriga allergier.

Laktosintolerans hos barn i förskolan är ovanligt i Sverige och eventuella problem med magen bör utredas av läkare. Du behöver därför lämna in ett aktuellt journalutdrag eller intyg från läkare/dietist för att ditt barn ska få laktosfri kost i förskolan, som vid andra allergier.

### Celiaki

Om du/ditt barn har celiaki serveras glutenfri kost. Eftersom sjukdomen är livslång behöver du lämna in intyg från läkare/dietist inför skolstart och vid byte av skola.

Vi kan inte erbjuda glutenfri kost om behovet inte kan intygas av läkare eller dietist. Att på eget bevåg utesluta gluten ur kosten på grund av magproblem kan göra att den verkliga orsaken till magproblemet inte upptäcks.

### IBS (Irritable bowel syndrome)

Om du/ditt barn önskar specialkost på grund av magtarmsjukdom ska intyg lämnas in från läkare/dietist eller aktuellt journalutdrag intyga specialkosten.

---

1. Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i skola och förskola, 2020.

På intyget måste följande uppgifter finnas:

- barnets fullständiga namn och födelseår
- vilka livsmedel som behöver uteslutas och hur länge intyget är giltigt.

Vid IBS är behandlingsmålet att kunna återinföra livsmedel, därför är det viktigt att veta hur länge vissa livsmedel ska uteslutas på prov och därför även hur länge intyget ska gälla. När intyget inte längre är giltigt behöver ett nytt intyg inkomma från läkare/dietist för att få specialkost.

Behov av önskekost på grund av medicinska skäl

Om du/ditt barn har behov av önskekost på grund av medicinska skäl ska inför varje nytt läsår ett intyg från läkare, dietist, logoped, habiliteringen, elevhälsan, eller aktuellt journalutdrag lämnas in.

På intyget måste följande uppgifter finnas:

- barnets fullständiga namn och födelseår
- lista över livsmedel/konsistenser som kan ätas
- intygets giltighetstid
- om möjligt även förslag på andra anpassningar för måltidsmiljön som rekommenderas för att ge barnet de bästa förutsättningarna för att äta

När intygets giltighetstid har tagit slut måste nytt intyg lämnas in för att få önskekost.

Köket skapar en veckomeny med önskekost baserat på samtliga önskekoster som inkommer. Eleverna har även möjlighet att äta av den vanliga skolmaten för bredare variation.

På detta sätt serveras bara en önskerätt dagligen. Rätten kan skickas ut i separat kantin för de barn som önskar det. Givetvis kan det ske att undantag måste göras, men detta förutsätter en tydlig dialog med elev, pedagoger, familj, sjukvården och/eller elevhälsan för att på bästa sätt kunna möta elevens önskan.

Även om det inte är möjligt att vid varje måltid servera något som barnet äter med glädje är det viktigt att det alltid finns något på tallriken som barnet kan äta sig mätt på.

Övriga skäl till specialkost

Om du/ditt barn behöver specialkost till följd av andra sjukdomar behöver du lämna in ett intyg från behandlande läkare, dietist eller elevhälsan. I intyget ska finnas relevant information och det ska framgå hur länge intyget är giltigt.



När intyget inte längre är giltigt behöver ett nytt intyg lämnas in för att få specialkost.

Kost vid typ 1 diabetes

Om du/ditt barn har typ 1 diabetes kan måltidsservice bistå med lista över kolhydratinnehåll/100 gram i maten. Om behov finns för ytterligare specialkost görs detta i dialog med köket. Då behöver du lämna in ett intyg från behandlande läkare, dietist eller elevhälsan. I intyget ska finnas relevant information om nödvändiga koständringar och hur länge intyget är giltigt.