



**ANMÄLAN OM SPECIALKOST 2(4)  
DAGHEM OCH SKOLA**  
Vårdnadshavaren fyller i tillsammans  
med daghemspersonalen/läraren.

<p><b>ÖVRIG KOST</b> Inget läkarintyg (detta intyg räcker)</p>	<p><input type="checkbox"/> Vegetarisk kost (lakto-ovo) Äter <input type="checkbox"/> fisk <input type="checkbox"/> fjäderfä</p> <p><input type="checkbox"/> Kostbegränsning av religiösa orsaker <input type="checkbox"/> Inte griskött <input type="checkbox"/> Inte nötkött</p> <p><input type="checkbox"/> Inte blodrätter</p> <p><input type="checkbox"/> Laktosfattig <input type="checkbox"/> Laktosfri</p>
<p><b>ÖVRIGT ATT OBSERVERA</b> t.ex. mat som ska flyttas undan vid måltider</p>	
<p><b>ÄNDRINGAR I KOSTEN</b></p>	<p>Anmäl alla ändringar till daghemspersonalen/läraren som ser till att köket och vid behov hälsovårdaren får informationen.</p>
<p><b>UNDERSKRIFTER</b></p>	<p>Datum _____ Vårdnadshavarens underskrift _____</p> <p>Datum _____ Daghemspersonalens/Lärarens underskrift, har tagit del av _____</p>

För att säkerställa en trygg och mångsidig kost skrivs ett intyg ut om specialkost **endast om barnet får allvarliga symptom eller det födoämne som ska undvikas är centralt i kosten**. Mjölk, ägg, vete, nötter och fisk orsakar huvudparten av de allvarliga reaktionerna. De ska undvikas med hänvisning till en diagnos som den vårdande läkaren gjort. Även för undvikande av andra födoämnen som orsakar svåra symptom krävs det läkarintyg. I dagvården/skolan ska man känna till om barnet riskerar att få en kraftig reaktion (anafylaxi), om barnet använder adrenalinspruta och hur man ska göra om barnet i misstag får i sig det födoämne som ska undvikas. **Milda allergiska** reaktioner som att det kliar i gommen och man får utslag orsakas vanligtvis av råa grönsaker (tomat, morot, äppel) och frukt, i synnerhet hos barn med björkpollenallergi och atopiskt eksem. **Om barnet får lindriga symptom av råa grönsaker beaktas detta genom att man vid måltiderna** t.ex. flyttar födoämnet i fråga åt sidan. Det gör att barnet i allmänhet inte behöver specialkost eller något intyg om specialkost.

## SPECIALKOST I DAGHEM OCH SKOLOR

För barn i daghem och skola ordnas specialkost av hälsoskäl på basis av läkarintyg. Läkarintyget lämnas in till daghemspersonalen/läraren. Denna blankett ska fyllas i tillsammans med hen och läkarintyget bifogas. En kopia av läkarintyget skickas till hälsovårdaren för kännedom.

För laktosfattig och laktosfri kost, vegetarisk kost eller för särskild kost av religiösa skäl behövs inget läkarintyg.

I skolan följs specialkosten så att eleven inte får några olämpliga födoämnen. Då man gör upp en matsedel för en elev med specialkost strävar man efter att den så lite som möjligt skiljer sig från de övriga barnens matsedel. I blankettens fält "ANNAT ATT BEAKTA" antecknas sådant som ska beaktas i matsituationer, till exempel att grönsaker som orsakar lindriga allergiska besvär ska flyttas åt sidan. Behovet av specialkost ses över med 1–2 års mellanrum av kökspersonalen. Då elevens kostbegränsningar minskar och nya råvaror blir tillåtna fyller man i en ny blankett för specialkost (inget läkarintyg krävs).

### Diabetes

Eleven äter samma mat som de andra eleverna. Vid behov ska vårdnadshavaren lämna in elevens personliga måltidsplan till läraren som förmedlar informationen till den köksansvariga och ordnar vid behov ett skilt möte. Vid behov deltar en diabetesskötare eller rehabiliteringshandledare från den specialiserade sjukvården vid det första mötet mellan vårdnadshavare och lärare. Samtidigt fyller man i barnets vårdformulär för diabetes. På mötet kommer man överens om praxis för måltider, eventuella mellanmål och saft som behövs vid plötsliga hypoglykemier (för lågt blodsocker). I skolan hjälper skolgångsbiträdet eleven att portionera maten. Kökspersonalen hjälper vid behov.

### Celiaki

Vete, råg och korn ersätts med glutenfria spannmål och glutenfria produkter.

### Allergi

**a) Svårt allergisymptom eller centralt födoämne:** Mjök, ägg, vete, fisk och nötter är de vanligaste födoämnen som orsakar svåra allergiska reaktioner. Näringsmässigt centrala födoämnen ersätts med andra som är lämpliga för eleven. En allergikost baserar sig på läkardiagnos och läkarens skriftliga intyg. Läkarintyg behövs för alla födoämnen som ger svåra symptom även om de inte ersätts med annan mat. Om kosten är särskilt begränsad bifogas anmälan en individuell kostplan.

Dagvården och skolan måste ha tillgång till information om användning av adrenalininjektion eller om hur barnet ska vårdas om hen av misstag får i sig det födoämne som ska undvikas.

**b) Lindriga symptom som går över av sig själv:** Om barnet får lindriga symptom av ett födoämne beaktas detta genom att man vid måltiderna flyttar födoämnet i fråga åt sidan. Då behövs varken specialkost eller läkarintyg. Vanliga födoämnen som kan orsaka lindriga

symptom som går över av sig själv – såsom kliande i munnen och hudrånad – är till exempel olika råa grönsaker (tomat, morot, äppel) och frukter, speciellt hos barn med pollenallergi och atopisk hud. Grönsaker som orsakar lindriga symptom passar ofta utmärkt då de tillreds. Om grönsakerna förorsakar besvärliga symptom och ska undvikas vid matlagningen behövs ett läkarintyg. Allergier mot tillsatserna och kryddor är mycket sällsynta, och mild kryddad daghems- och skolmat passar i allmänhet även allergiska barn.

Det är viktigt att barn lär sig äta mångsidigt. Ju fler födoämnen som ska undvikas, desto svårare är det att sätta samman en näringsmässigt fullvärdig kost. Om man undviker många grönsaker, frukter och bär, minskar intaget av flera vitaminer och mineralämnen, och risken för fetma ökar. God medicinsk praxis: Födoämnesallergi hos barn <http://www.kaypahoito.fi/web/svenska/for-patienter/rekommendation?id=chr00034> . Handbok om barns matallergier <http://www.allergia.fi>.

### Laktosintolerans

Laktosintolerans beror på ett underskott av laktasenzym, vilket leder till minskad förmåga att ta upp laktos. Laktosintolerans är ingen sjukdom utan en ärftlig egenskap. Laktosintolerans visar sig i allmänhet först när barnet är i cirka femårsåldern. Många laktosintoleranta tål 2–3 g laktos. Kosten är laktosfattig. Laktoshaltiga mjölkprodukter ersätts med laktosfattiga produkter. Som matdryck serveras laktosfattig mjölk/surmjölk. För att få en laktosfattig kost behövs inget läkarintyg.

Total avsaknad av laktas vid födelsen är ytterst ovanlig. Dess symptom är vattnig diarré kort efter födelsen, och tillståndet undersöks inom specialistsjukvården. Tillståndet kräver en helt laktosfri kost och för detta behövs ett läkarintyg. Laktoshaltiga mjölkprodukter ersätts med laktosfria produkter, och till måltiderna serveras laktosfri mjölk eller surmjölk.

### Särskilda modersmjölkersättningar, kliniska näringspreparat och andra läkarordinerade kosttillskott som FPA ersätter

Vårdnadshavaren ska själv förse köket med **särskilda modersmjölkersättningar**, kliniska näringspreparat eller med dem jämförbara produkter och andra särskilda produktmärken som barnet behöver och läkaren ordinerat ([sjukförsäkringslag 1224/2004](#)).

### Vegetarisk kost och religiös kost

Till barn som äter vegetarisk kost serveras vegetarisk mat, vilken utöver spannmålsprodukter, grönsaker, frukt och bär innehåller animaliska produkter såsom mjölkprodukter och ägg (lacto-ovo-vegetarisk kost). Föräldrarna kommer överens med daghemspersonalen/läraren om hur strikt daghemmet/skolan ska följa barnets kost. Föräldrarna har ansvar för att barnet får en tillräcklig mångsidig kost. På daghemmet/skolan tillreds inte veganmat.

Vid kostbegränsningar av religiösa skäl ersätts griskött, nötkött eller blodprodukter i regel med lakto-ovo-vegetarisk kost. Föräldrarna kommer överens med daghemspersonalen/läraren om hur strikt daghemmet/skolan ska följa barnets kost. Föräldrarna har ansvar för att barnet får en tillräckligt mångsidig kost.