

## Specialkost i Tellusfood

**Tellusfood ska främja hälsa på kort och lång sikt. Verksamheternas måltider ska vara goda, näringsriktiga, hållbara och säkra. Samma mål gäller för specialkost i våra verksamheter. Tellusfood ska främja hälsa på kort och lång sikt.**

Allergi mot mjölk och ägg hos små barn växer ofta bort. Därför är det bra att läkarintygen för dessa allergier uppdateras. Celiaki (glutenintolerans) växer däremot inte bort, utan är livslång.

Ett krav på diagnos kan vara bra ur ett barnperspektiv, för att försäkra sig om att barnen har fått rätt utredning och kostbehandling, men även för att friskförklara och inte begränsa maten eller måltidsmiljön i onödan.

### Allergi

Om 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 intyg på allergin från läkare eller dietist till skolan/förskolan.

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 från läkare eller dietist för att ditt barn ska få specialkost. Om 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 ditt barn behöver utesluta dessa i rå form ska du skriftligen meddela förskolan/skolan 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.

## Celiaki

Om 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 ditt barn önskar specialkost på grund av magtarmsjukdom ska intyg lämnas in från läkare/dietist.

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.

### Kost vid typ 1 diabetes

Om ditt barn har typ 1 diabetes kan Tellusfood bistå med en lista över kolhydratinnehåll/100 gram i maten. Om behov finns för ytterligare specialkost görs detta i dialog med Tellusfood. 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.

## Behov av önskekost på grund av medicinska skäl vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF.

Om ditt barn har behov av önskekost på grund av medicinska skäl ska inför varje nytt läsår ett intyg från läkare eller dietist 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 är förbi måste nytt intyg lämnas in för att få behovsanpassad kost.

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

## Laktosintolerans

Symptomen 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. 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 intyg från läkare/dietist för att ditt barn ska få laktosfri kost i förskolan, som vid andra allergier.