

ANMÄLAN OM SPECIALDIET

Grundskolorna och gymnasierna

SEKRETESSBELAGD (24 § 1 mom. 25 och 32 punkten i offentlighetslagen (621/1999))

10.2.2020

UPPGIFTER OM DEN SOM BEHÖVER SPECIALDIET Vårdnadshavaren fyller i om eleven är under 18 år	Efternamn															
	Förnamn	Födelseår														
	Skola	Klass														
	Vårdnadshavarens namn															
	E-postadress	Telefon														
SPECIALDIET AV HÄLSOSKÄL Fyll i utgående från läkarintyg	☐ Diabetes ☐ personlig måltidsplan som bilaga ☐ Celiaki ☐ tål inte glutenfritt havre ☐ tål glutenfritt havre ☐ tål inte glutenfri vetestärkelse ☐ Födoämnesallergi med svåra symtom. ☐ Adrenalinspruta som reservmedicin. (Vårdnadshavaren är också skyldig att meddela läraren om användningen av adrenalinspruta och om hur eleven ska vårdas om hen av misstag får i sig ett olämpligt födoämne.) <table border="0"> <tr> <td>Förbjudet födoämne</td> <td>Fara för akut allergisk reaktion dvs. anafylaxi</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>☐</td> </tr> </table> ☐ Som bilaga finns en separat lista över tillåtna/förbjudna födoämnen. Måltidsdryck för mjölkallergiker: _____ ☐ Annan diet på grund av hälsoskäl, vad? _____ ☐ personlig dietplan som bilaga		Förbjudet födoämne	Fara för akut allergisk reaktion dvs. anafylaxi	_____	☐	_____	☐	_____	☐	_____	☐	_____	☐	_____	☐
Förbjudet födoämne	Fara för akut allergisk reaktion dvs. anafylaxi															
_____	☐															
_____	☐															
_____	☐															
_____	☐															
_____	☐															
_____	☐															
Läkarintyg finns ☐ (eleven/vårdnadshavaren lämnar intyget till skolhälsovårdaren) Läkarens namn _____ Datum på läkarintyget _____ _____																

ANNAN DIET Läkarintyg behövs inte	☐ Laktosfattig ☐ Laktosfri ☐ Lakto-ovovegetarisk diet äter ☐ fisk ☐ fågel ☐ Vegandiet ☐ Religiös diet: ☐ inte griskött ☐ inte blodrätter ☐ inte nötkött
ANNAT ATT BEAKTA	Anteckna här t.ex. födoämnen som orsakar lindriga allergisymtom (det räcker att dessa födoämnen flyttas undan eller de behöver undvikas bara då de är råa).
MEDDELANDE OM FRÅNVARO	Frånvaro ska alltid meddelas till skolans kök, eftersom måltiderna tillreds separat.
ÄNDRINGAR I DIETEN	Om dieten ändras ska en ny blankett fyllas i och lämnas till skolans kök.
UNDERSKRIFT	Jag försäkrar att uppgifterna är riktiga. Skriv ut blanketten och lägg till plats, tid och underskrift. Plats Tid Underskrift _____ _____ _____
DATASKYDDSBESKRIVNING	Dataskyddsbeskrivningen finns på Esbo stads webbplats: https://www.esbo.fi/sv-FI/Etjanster/Dataskydd/Dataskyddsbeskrivningar

Blanketten "Anmälan om specialdiet" ska lämnas till skolans kök i början av varje läsår, helst redan innan skolåret inleds. Anmälan om specialdiet ska alltid lämnas när eleven byter skola samt när dieten ändras.

Bifoga inte läkarintyget till anmälan, utan lämna det till skolhälsovårdaren.

Blanketten kan fyllas i på dator. Skriv ut blanketten, underteckna den och lämna den till skolans kök.

SPECIALDIET I SKOLAN

En specialdiet kan följas vid skolmåltiderna av hälsoskäl på basis av läkarintyg. Läkarintyg krävs inte vid lindriga allergier, laktosfattig eller laktosfri diet, lakto-ovovegetarisk diet, vegandiet eller diet som grundar sig på religiösa skäl. Anmälan om specialdiet är bindande.

En specialdiet genomförs så att den som äter inte får något olämpligt födoämne. Måltiderna för den som följer en specialdiet tillreds på basis av den normala matlistan.

Vårdnadshavaren ska lämna ett läkarintyg till skolhälsovårdaren för arkivering.

SPECIALDIET AV HÄLSOSKÄL (på basis av läkarintyg)

Diabetes

Eleven äter samma mat som de andra. Då ett barn med diabetes börjar skolan avtalar man om ett möte. I det deltar förutom barnets vårdnadshavare också representanter för skolan, den som ansvarar för köket och hälsovårdaren. Vid mötet avtalar man om praxis för måltider under skoldagen, till exempel om måltider, eventuella mellanmål och saft som ska serveras vid plötslig hypoglykemi (alltför lågt blodsocker). I skolan handleder läraren eller skolgångsbiträdet eleven att ta mat. Kökspersonalen hjälper vid behov.

Celiaki

Vete, råg och korn ersätts med glutenfria spannmål och glutenfria produkter, vars analyserade glutenhalt inte överstiger 20 mg/kg. En anmälan om specialdiet ska göras om barnet inte tål glutenfritt havre eller glutenfri vetestärkelse.

Allergi

Svårt allergisymtom eller centralt födoämne: Mjök, ägg, vete, fisk och nötter är de vanligaste födoämnen som orsakar svåra allergiska reaktioner hos barn. En allergidiet baserar sig på läkarens diagnos och skriftliga läkarintyg. Alla födoämnen som ska undvikas vid skolmåltiderna och som orsakar svåra eller besvärande symtom antecknas i anmälan om specialdiet och eleven ska ha läkarintyg över dem. Näringsmässigt centrala födoämnen ersätts med andra lämpliga födoämnen. Om dieten är speciellt begränsad, ska du också bifoga en personlig dietplan.

Vårdnadshavaren är också skyldig att meddela läraren om användningen av adrenalinspruta och om hur eleven ska vårdas om hen av misstag får i sig ett olämpligt födoämne.

När dieten ändras ska en ny anmälan om specialdiet lämnas till skolköket.

Annan diet av hälsoskäl

Meddela vid den här punkten i blanketten om en annan diet av hälsoskäl, t.ex. en diet som behövs för behandling av IBS, det vill säga irritabel tarm. Vid behov bifogas en personlig dietplan.

Dietförsök

Dietförsök (att under en viss tid undvika ett specifikt födoämne) kan genomföras endast på basis av ett läkarintyg eller vid en FODMAP-diet på basis av ett utlåtande av en legaliserad näringsterapeut. Med blanketten för anmälan om specialdiet meddelas den exakta tidsperioden för dietförsöket. I dessa fall lämnar man bort de råvaror som enligt läkarintyget ska undvikas. Övriga dietförsök genomförs inte. Nya födoämnen testas alltid hemma.

Kliniska näringspreparat som FPA ersätter

Barnet eller vårdnadshavaren lämnar själv till köket de produkter som FPA ersätter enligt sjukförsäkringslagen, såsom kliniska näringspreparat eller produkter som kan jämföras med dem.

ÖVRIG DIET (inte läkarintyg)

Lindriga allergisymtom som försvinner av sig själv: Om barnet får lindriga symtom av ett födoämne beaktas det genom att man vid måltiderna flyttar undan födoämnet i fråga. Då behövs ingen specialdiet eller läkarintyg. Uppgifterna kan antecknas vid punkten Annat att beakta på blanketten. Vanliga födoämnen som kan orsaka lindriga symtom som går över av sig själv, såsom kliande i munnen och hudrodnad, är till exempel olika råa grönsaker och frukter (tomat, morot, äpple) speciellt hos barn som lider av pollenallergi och som har atopiskt eksem. Grönsaker som orsakar lindriga symtom då de är råa passar ofta utmärkt då de tillreds. Allergier mot tillsatsämnen och kryddor är mycket ovanliga.

Det är viktigt att barn och unga lär sig att äta mångsidigt. Ju fler födoämnen man undviker i dieten, desto svårare är det att sammanställa en näringsmässigt fullvärdig diet. När man äter mångsidigt grönsaker, frukter och bär får man säkert i sig bland annat många vitaminer och mineralämnen. Därför ska man lämna bort endast de födoämnen som har konstaterats orsaka sådana olägenheter att det anses vara motiverat att lämna bort dem från måltiderna i skolan.

Laktosintolerans

Laktoshaltiga mjölkprodukter ersätts vid behov med laktosfattiga eller laktosfria produkter. Som måltidsdryck serveras laktosfattig mjölk/surmjölk eller laktosfri mjölkdryck. På blanketten meddelas om det är frågan om en laktosfattig eller en laktosfri diet.

Lakto-ovovegetarisk diet

Vegetarisk mat serveras dagligen i grundskolorna och gymnasierna för alla som ett alternativ till den vanliga lunchen. Ingen anmälan om specialdiet behövs. Om eleven permanent följer en vegetarisk diet ska köket meddelas om det med denna blankett. Den vegetariska maten som serveras är lakto-ovovegetarisk. Utöver spannmålsprodukter, grönsaker, frukter och bär innehåller den också mjölkprodukter och ägg. Maten kan också innehålla gelatin och andra animaliska ingredienser och tillsatsämnen.

Vegandiet

Om vegandiet ska meddelas med blanketten om specialdiet och anmälan är bindande. För den som följer en vegandiet rekommenderas ett besök hos en näringsterapeut så att man kan säkerställa att dieten är fullvärdig. Remiss till näringsterapeuten fås av skolhälsovårdaren eller läkaren.

Veganmaten tillreds endast av vegetabiliska råvaror. Som måltidsdryck serveras veganerna osötad havre- eller sojadryck med tillsatt kalcium. I de skolor/gymnasier där veganmat inte tillreds varje dag och dagens vegetariska rätt inte är vegansk, serveras veganerna en tidigare veganrätt som kylts ner och värmts på nytt med tillbehör. Veganerna kan alltså få samma mat flera gånger i veckan.

Dieter av religiösa orsaker

Vid dieter som grundar sig på religiösa orsaker ersätts produkter/maträtter som innehåller griskött, nötkött eller blod huvudsakligen med lakto-ovovegetariska alternativ.

YTTERLIGARE UPPLYSNINGAR

Om du har frågor om att följa en specialdiet vid skolmåltiderna, ta kontakt med kökspersonalen i skolan.

Om du behöver råd för att sätta ihop eller utvidga en diet för ett barn eller en ung person, kontakta skolans hälsovårdare. Hälsovårdaren hänvisar vid behov till mottagningen för en näringsterapeut vid Esbo stad.

Ytterligare upplysningar om kost för barn och hela familjen:

- Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer
<http://www.julkari.fi/handle/10024/137769>
- Vi äter och lär tillsammans – rekommendation för skolbespisningen
<http://www.julkari.fi/handle/10024/131835>

Ytterligare upplysningar om barns matallergier:

- God medicinsk praxis-rekommendationerna: Matallergier (barn) / patienter (www.kaypahoito.fi).
- Guiden Lasten ruoka-allergia -opas (www.allergia.fi)