

Grundskolorna och gymnasierna

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

Fyll i blankett endast om eleven/den studerande följer en specialdiet eller annan diet som nämns nedan.

UPPGIFTER OM ELEVEN/ DEN STUDERANDE

Förnamn	Efternamn	Födelseår
Skola /gymnasium		Klass

Vårdnadshavaren fyller i om eleven/den studerande är under 18 år

Vårdnadshavarens förnamn	Vårdnadshavarens efternamn	Telefon
E-postadress		

SPECIALDIET AV HÄLSOSKÄL

Fyll i fälten nedan om eleven/den studerande har ett läkarintyg eller utlåtande av en legaliserad näringsterapeut.

☐ Diabetes (personlig måltidsplan som bilaga)	
☐ Celiaki,	
☐ tål glutenfritt havre	☐ tål inte glutenfritt havre
☐ tål glutenfri vetestärkelse	☐ tål inte glutenfri vetestärkelse

Födoämnesallergi med svåra symtom

Lista förbjudna födoämnen, vart och ett på en egen rad

Markera i ruta 1 om det finns fara för en akut allergisk reaktion, dvs anafylaxi, mot maten.

Markera i ruta 2 om eleven/den studerande får erbjudas produkter som "kan innehålla små mängder" eller har en liknande märkning.

Förbjudet födoämne	1. Fara för akut allergisk reaktion dvs anafylaxi	2. produkter med märkningen "kan innehålla små mängder" får serveras
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐

- ☐ Adrenalin spruta som reservmedicin. (Vårdnadshavaren är också skyldig att meddela läraren om användningen av adrenalin spruta och om hur eleven/den studerande ska vårdas om hen av misstag får i sig ett olämpligt födoämne.)
- ☐ Som bilaga finns en separat lista över tillåtna/förbjudna födoämnen. Skriv elevens/den studerandes namn och datum på listan.

Grundskolorna och gymnasier

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

Födoämnesallergi med svåra symtom

- ☐ Måltidsdryck för mjölkallergiker:
- ☐ Annan diet på grund av hälsoskäl, vad?
- ☐ personlig dietplan som bilaga
- ☐ Läkartyg finns (behöver inte lämnas in till skolan/gymnasiet)
- ☐ Utlåtande av en legaliserad näringsterapeut finns (behöver inte lämnas in till skolan/gymnasiet)

Datum på läkartyg eller utlåtande av en legaliserad näringsterapeut

Annan diet

Läkartyg eller utlåtande av en legaliserad näringsterapeut behövs inte.

- ☐ Laktosfattig ☐ Laktosfri
- ☐ Vegetarisk diet (kan innehålla mjölkprodukter och ägg)
- äter ☐ fisk ☐ fågel
- ☐ Vegandiet (tillreds endast av vegetabiliska råvaror.)
- ☐ 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).

Ändringar i dieten

Om dieten ändras ska en ny blankett fyllas i och lämnas till läraren eller skolans / gymnasiets kök.

Meddelande om frånvaro

Meddela alltid skolans/gymnasiets kök per telefon om en elevs/studerandes längre frånvaro, eftersom måltider tillagas separat.

UNDERSKRIFT

Jag försäkrar att uppgifterna är riktiga. Skriv ut blanketten och lägg till plats, tid och underskrift.

Plats	Tid	Underskrift
-------	-----	-------------

Grundskolorna och gymnasierna

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

Dataskyddsbeskrivningen finns på Esbo stads webbplats:

<https://www.espool.fi/fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/turvallisuus/tietosuoja/konsernihallinnon-tietosuojaselosteet/erityisruokavalioiden-rekisteri-henkilotietojen-kasittely>

”Anmälan om diet” gäller i ett läsår (augusti–juni).

Lämna in denna blankett ”**Anmälan om diet**” till läraren eller till skolans/gymnasium kök i början av varje hösttermin. Vi förser eleven/den studerande med basmat om anmälan inte har lämnats in. Lämna in en ny blankett om dieten ändras eller om eleven/den studerande byter skola/gymnasium.

Läkarintyg eller utlåtande av en legaliserad näringsterapeut behöver inte lämnas in till skolan/gymnasiet. Esbo stad har rätt att vid behov be att få läkarintyget till påseende.

Blanketten kan fyllas i på dator. Skriv ut den ifyllda blanketten, underteckna den och lämna in den till läraren eller skolans/gymnasiets kök.

Grundskolorna och gymnasier

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

DIETER I SKOLOR OCH GYMNASIUM

En specialdiet kan följas vid skol- och gymnasimåltiderna av hälsoskäl på basis av läkarintyg eller utlåtande av en legaliserad näringsterapeut. 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.

Läkarintyg krävs inte vid lindriga allergier, laktosfattig eller laktosfri diet, vegetarisk diet, vegandiet eller diet som grundar sig på religiösa skäl.

Anmälan om specialdiet är bindande.

SPECIALDIET AV HÄLSOSKÄL (på basis av läkarintyg eller utlåtande av en legaliserad näringsterapeut)**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 irritable tarm. Vid behov bifogas en personlig dietplan.

Grundskolorna och gymnasier

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

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 eller utlåtande av en legaliserad näringsterapeut.)**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 tillsatserna 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.

Vegetarisk diet

Vegetarisk mat serveras dagligen i grundskolorna och gymnasier 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 laktoovovegetarisk. Utöver spannmålsprodukter, grönsaker, frukter och bär innehåller den också mjölkprodukter och ägg. Maten kan också innehålla gelatin och andra animaliska ingredienser och tillsatserna.

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 näringsämnen.

Grundskolorna och gymnasierna

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

Dieter av religiösa orsaker

Vid dieter som grundar sig på religiösa orsaker ersätts produkter/maträtter som innehåller griskött, nötkött eller blod huvudsakligen med vegetariska 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
<https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>
- Vi äter och lär tillsammans – rekommendation för skolbespisningen
<http://www.julkari.fi/handle/10024/131834>

Ytterligare upplysningar om barns matallergier:

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