



## Önskemål om särskild kost

Förskolan, grundskolan, gymnasieskolan

1 (2)

Observera att ny blankett ska lämnas in till förskolan/skolan varje höstterminsstart oavsett om ändringar skett.

### Personuppgifter

Barnets/elevens namn	Födelsedatum	Datum
Skola/förskola	Fritids-/förskoleavdelning/program	Klass
Vårdnadshavare 1	Epost	Telefon
Vårdnadshavare 2	E-post	Telefon

### Specialkost av medicinska skäl

<b>Eleven ska ha kost fri från</b> <input type="checkbox"/> Mjölkprotein (alla mjölkprodukter utesluts) <input type="checkbox"/> Laktos <input type="checkbox"/> Laktosreducerad kost <input type="checkbox"/> Helt laktosfri <input type="checkbox"/> Ägg <input type="checkbox"/> Gluten <input type="checkbox"/> Annat sädeslag _____ <input type="checkbox"/> Vetestärkelse <input type="checkbox"/> Sojaprotein <input type="checkbox"/> Annan baljväxt _____ <input type="checkbox"/> Fisk <input type="checkbox"/> Skaldjur <input type="checkbox"/> Rå tomat <input type="checkbox"/> Tillagad tomat <input type="checkbox"/> Rå morot <input type="checkbox"/> Tillagad morot <input type="checkbox"/> Rå paprika <input type="checkbox"/> Tillagad paprika <input type="checkbox"/> Nötter, mandel eller jordnötter (serveras ej i Uddevalla kommuns skolor) <input type="checkbox"/> Övrig matöverkänslighet t.ex. kryddor _____	<b>Kompletterande information</b> <input type="checkbox"/> Tål spår av allergenet <input type="checkbox"/> Är extremt känslig mot allergenet <input type="checkbox"/> Tål små mängder av allergenet i t.ex. kryddblandningar <input type="checkbox"/> Tål Oatly's produkter (fylls i vid kombinationen gluten- och mjölkproteinfri kost) <input type="checkbox"/> Har utretts för sin födoämnesöverkänslighet av läkare (måltidsservice begär läkarintyg vid komplicerade kosten) <input type="checkbox"/> Kan få en allvarlig allergisk reaktion. Hur yttrar det sig? _____ _____ <input type="checkbox"/> Vilka akutmediciner har eleven/barnet med sig? _____ _____
--	---

### Specialkost av andra skäl

<input type="checkbox"/> Önskar mat utan griskött <input type="checkbox"/> Önskar vegetarisk mat med mjölk <input type="checkbox"/> Önskar vegetarisk mat med mjölk och ägg <input type="checkbox"/> Önskar vegetarisk mat med mjölk och ägg samt fisk	<input type="checkbox"/> Individuell kost: när ditt barn av andra skäl behöver ha en anpassad kost. Kontakt tas alltid med vårdnadshavare för att säkerställa kostens innehåll.
---	---

### Övrig information

--

Underskrift vårdnadshavare 1/Myndig elev:	Underskrift vårdnadshavare 2:
---	-------------------------------

Läs om hur Uddevalla kommun behandlar personuppgifter på [uddevalla.se/personuppgifter](http://uddevalla.se/personuppgifter)

Köket har haft kontakt med vårdnadshavare/myndig elev. Datum/sign \_\_\_\_\_



## Önskemål om särskild kost

Förskolan, grundskolan, gymnasieskolan

2 (2)

### Om blanketten

Läs detta informationsbrev innan du fyller i blanketten! Du kan ge oss i köket värdefull information så att vi inte ändrar maten mer än vad som behövs. Om du har information om något av nedanstående så fyll i det under "Övrig information" på särskild kost-blanketten.

Ny blankett ska alltid lämnas till skolan/förskolan varje nytt läsår. Se måltidsservices hemsida för mer info. Blanketten vidarebefordras till köket som ev. har kontakt med skolsköterskan. *Det är mycket viktigt att informera köket om kosten ska upphöra eller ändras på något sätt.* Se respektive skolas/förskolas hemsida för telefonnummer.

Måltidsservice kan komma att begära läkarintyg vid behov eller önskemål om särskild kost. Måltidsservices bedömning är att behov eller önskemål om särskild kost vid allergi, intolerans eller överkänslighet alltid skall grundas på en medicinsk bedömning och vara rekommenderad av leg. läkare eller dietist.

### Meddela vid barnets/elevens frånvaro

Ring köket på morgonen innan kl. 8.00 om eleven/barnet är frånvarande. Glöm inte att meddela när eleven/barnet är tillbaka igen så undviker vi tillagning i onödan.

### Laktosintolerans

Laktosintolerans är extremt ovanligt hos barn under fem år. Om ett barn har problem med magen är det därför troligare att det beror på något annat än laktosintolerans. Om misstanke finns att barnet reagerar på mjölk är det viktigt att söka vård för att få rätt diagnos och inte på egen hand börjar med laktosreducerad kost innan orsaken till besvären är utredda.

Laktosintolerans är inte en sjukdom, en stor del av världens befolkning har en nedsatt förmåga att bryta ner laktos. Ny forskning visar att ett litet intag av laktos kan vara bra för tjocktarmen. De flesta laktosintoleranta klarar av att få i sig ca 5-10 g laktos/dag jämnt fördelat under dagen.

### Glutenintolerans

Om barnet/eleven har både glutenintolerans och mjölkproteinallergi vill vi veta om ni använder Oatlys produkter. De är inte märkta med "mycket låg glutenhalt" men innehåller enligt tillverkaren max 100ppm gluten/ 100 g. Meddela under "Kompletterande information." om de produkterna tillåts i barnets/elevens mat.

### Tål små mängder av allergenet

Ibland kan man äta små mängder av det man vanligtvis inte tål, exempelvis lök eller paprika i kryddblandningar. Fyll i den informationen under "Kompletterande information."

En del sädeslagsallergiker klarar av att få i sig en liten mängd av sädeslagsproteinet. 2012 sänktes glutenmängden i glutenfria livsmedel till 20 ppm gluten/100 g. Klarar barnet/eleven denna mängd, fyll i det under "Övrig information".

### Tål äpple, morot och tomat efter upphettning

Vissa frukter och grönsaker tolereras inte råa men kan ätas i upphettad form. Ett exempel är tomat som man inte kan äta rå men däremot krossad och konserverad. Fyll i den informationen under "Övrig information"

### Sojaproteinallergi

I sällsynta fall kan sojaproteinallergiska personer även reagera på produkter som utvinns från sojabönan, t.ex. sojalecitin (E322) eller sojaböns hemicellulosa (E426). Om barnet/eleven är känslig för detta, fyll i under "Övrig information".