



## Informationsbrev angående särskild kost

### Om blanketten

Läs detta informationsbrev innan du fyller i blanketten! Du kan ge oss 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 upphetning

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"

## Blankett vid önskemål om särskild kost

استمارة/ طلب بخصوص الرغبة لطعام خاص

اسم التلميذ/الطفل	الرقم الشخصي:	التاريخ
المدرسة/الحضانة:	اوقات الفراغ:	الصف:
الحاضن الاول:	البريد الالكتروني:	رقم الهاتف:
الحاضن الثاني:	البريد الالكتروني:	رقم الهاتف:

اللاكتوز، ضع علامة في الخانة

الحليب كشراب مع تخفيض نسبة الطعام الغني بالحليب

يحذف اللاكتوز من جميع انواع الطعام ( خالي من اللاكتوز )

الطعام الذي لا يستطيع الطفل/ التلميذ تناوله

بروتين الحليب ( تلغى كل منتجات الحليب )

بيض

جلوتين

نشاء قمح

بروتين الصويا

سمك

طماطم غير مطبوخة

جزر غير مطبوخ

فلفل حلو غير مطبوخ

انواع حيوب اخرى

انواع اللوبياء والفاصوليا المختلفة

حيوانات بحرية صدفية

طماطم مطبوخة

جزر مطبوخ

فلفل حلو مطبوخ

مكسرات، لوز، فستق ( غير موجودة في مدارس بلدية اوديفاللا )

انواع اخرى من حساسيات الطعام/ بهاراتعلى سبيل المثال

معلومات اضافية

يحتمل اثار حساس جدا ضد الالرجين

حساس جدا ضد الالرجين

يحتمل كميات قليلة من الالرجين / خليط البهارات مثلا

يحتمل محتويات الاواتليس

هل تم فحصه من قبل الطبيب المختص بشأن الحساسية

ممكن ان يتعرض لردة فعل (نوبة) حساسية؟ كيف تبدو؟

ما هي الادوية الطارئة التي يحملها التلميذ/ الطفل معه

يرغب طعام خالي من لحم الخنزير  
يرغب طعام نباتي مع حليب  
يرغب طعام نباتي مع حليب وبيض  
يرغب طعام نباتي مع حليب وبيض وسمك


متفرقات

توقيع الحاضن الاول	توقيع الحاضن الثاني
--------------------	---------------------

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

لقد تم الاتصال بالحاضن/الطالب الراشد من قبل المطبخ .

التاريخ/ التوقيع

\_\_\_\_\_