

ANNAT ATT BEAKTA / t.ex. mat som man själv ska flytta åt sidan MUUTA HUOMIOITAVAA esim. ruokailijan itse ruokailutilanteessa syrjään siirtämät ruoat	
FÖRÄNDRINGAR / DIETEN / MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA	<i>Meddela alla förändringar till hälsovårdaren. Hälsovårdaren ser till att köket får informationen / Kaikki muutokset ilmoitetaan terveydenhoitajalle.</i> Terveystenhoitaja huolehtii niiden ilmoittamisesta keittiölle.
UNDERSKRIFT / ALLEKIRJOITUS	Datum / Päiväys Vårdnadshavarens/ studerandens underskrift / Huoltajan/opiskelijan allekirjoitus

SPECIALDIETER VID SKOLMÅLTIDERNA

För de elever och studerande som äter i skolan ordnas specialdiet av medicinska skäl utifrån ett läkarintyg. På blanketten anges som giltighetstid (uppe till höger på första sidan) det datum som står på läkarintyget. **Läkarintyg krävs inte** för laktosfattig diet, vegetarisk diet eller kostbegränsningar av religiösa skäl. Också vegetarisk diet och kostbegränsningar av religiösa skäl meddelas på blanketten för specialdiet. **Läkarintyget och blanketten för specialdiet som baserar på intyget ges till hälsovårdaren, som ser till att köket får blanketten.** Blanketten fylls i på finska (**gäller också blanketterna på svenska och engelska**).

Specialdieterna följs så att eleverna/studerandena inte får i sig födoämnen som de inte tål. I blankettens fält ”Annat att beakta” antecknas sådant som ska beaktas vid måltiderna, till exempel att eleverna/studerandena själva ska flytta åt sidan grönsaker som orsakar lindriga allergiska besvär. En kopia av blanketten skickas till köket för kännedom. Uppgifterna i blanketten kontrolleras ärligen. **När begränsningarna i dieten upphävs och personen får börja äta nya matvaror ska man fylla i en ny blankett för specialdieter (det behövs inget läkarintyg).**

Diabetes

Elever med diabetes äter samma mat som för de övriga matgästerna. Vid behov ska vårdnadshavaren lämna en individuell måltidsplan för en elev som har diabetes till köket eller skriva in måltiderna och mängden kolhydrater på blanketten för specialdiet. Närmare anvisningar ingår i de separata anvisningar för specialdieter som getts till skolorna.

Celiaki

Vete, råg och korn ersätts med glutenfri spannmål och glutenfria produkter, vars analyserade glutenhalt är under 20 mg gluten per kg. Med föräldrarnas tillstånd serveras mat som innehåller glutenfritt havre eller glutenfri vetestärkelse.

Allergi

a) Svåra allergisymptom eller ett centralt födoämne: Mjölk, ägg, vete, fisk och nötter är de vanligaste födoämnena som förorsakar svåra allergiska reaktioner. Födoämnen som har stor betydelse för näringsintaget ersätts med andra födoämnen som eleven tål. Kosten baserar sig på en diagnos som gjorts av en läkare och ett läkarintyg. Ett läkarintyg behövs för alla födoämnen som förorsakar svåra besvär, även om de inte skulle ersättas med andra livsmedel. Om kosten är mycket begränsad bifogas också en individuell kostplan till meddelandet.

Personalen i skolan måste känna till hur en adrenalinspruta används och hur eleven vårdas om han eller hon av misstag får i sig ett födoämne som ska undvikas.

b) Lindriga symptom som går över av sig själv: Om eleven får lindriga symptom beaktas detta vid måltiden genom att man flytta undan det födoämne som förorsakar besvären. I ett sådant fall behöver barnet ingen specialdiet eller inte heller läkarintyg. Råa grönsaker (tomat, morot, äpple) och frukt är livsmedel som ofta förorsakar lindriga allergibesvär som går över av sig själv, till exempel klåda i munnen eller uppblossande utslag på huden. Detta är vanligt i synnerhet hos barn med pollenallergi eller atopisk hud. Grönsaker som i rå form förorsakar lindriga besvär går ofta bra när de tillretts. Om grönsaker orsakar svåra besvär och måste undvikas i matlagningen behövs ett läkarintyg. Allergier mot tillsatser eller kryddor är mycket sällsynta och milt kryddad skolmat passar de flesta som har allergier. Det är viktigt att eleven lär sig äta mångsidigt. Ju fler födoämnen man undviker i kosten, desto svårare är det att sammanställa en näringsmässigt balanserad kost. När man undviker många grönsaker, frukter och bär minskar intaget av många vitaminer och mineraler, vilket kan utsätta eleven för fetma. God medicinsk praxis-rekommendation: Matallergi (barn)/för patienten (www.kaypahoito.fi, www.kaypahoito.fi/web/svenska). Handbok om barns matallergier (www.allergia.fi, www.allergia.fi/pa-svenska)

Laktosintolerans

Laktosintolerans orsakas av brist på laktasenzym och rubbad upptagning av laktos till följd av bristen. Det är inte fråga om en sjukdom utan om en medfödd egenskap. Störningen i upptagningen av laktos uppkommer först efter cirka femte levnadsåret. I regel framkallar 2–3 g laktos inga symtom. Dieten ska vara laktosfattig. Då ersätts laktoshaltiga mjölkprodukter med laktosfattiga produkter och som måltidsdryck serveras laktosfattig mjölk/surmjölk. Dieten förutsätter inget läkarintyg.

En medfödd fullständig brist på laktasenzym med allvarliga symtom är ett mycket sällsynt syndrom som kännetecknas av vattnig diarré under neonatalperioden och den undersöks inom specialistsjukvården. Över en helt laktosfri diet som syndromet förutsätter krävs ett läkarintyg. Då ersätts laktoshaltiga mjölkprodukter i dieten med laktosfria produkter och som dryck serveras laktosfri mjölkdryck/surmjölk.

Speciella kliniska näringspreparat och andra läkarordinerade kosttillskott som FPA ersätter

Eleverna eller deras vårdnadshavare lämnar själva till köket de kliniska näringspreparat eller jämförbara produkter samt andra läkarordinerade personliga varumärken som man får ersättning för med stöd av sjukförsäkringslagen (364/63).

Vegetarisk diet och kostbegränsningar av religiösa skäl

Till elever som äter vegetarisk diet serveras vegetarisk mat, vilken utöver spannmålsprodukter, grönsaker, frukt och bär innehåller animaliska produkter såsom mjölkprodukter och ägg (lakto-ovo-vegetarisk diet). Närmare anvisningar ingår i de skolornas separata anvisningar för specialdieter.

Vid kostbegränsningar av religiösa skäl ersätts fläskkött, nötkött och produkter som innehåller blod **i regel** med lakto-ovo-vegetarisk diet.

Närmare anvisningar om hur specialdieterna genomförs i praktiken ingår i en separat anvisning om specialdieter och etiska övertygelser.

Tilläggsinformation:

Airi Rintamäki, chef för måltidstjänsterna, Helsingfors stads utbildningsverk, tfn 09 310 86307