

ANMÄLAN OM SPECIALKOST  
MÅLTIDER I SKOLORNA OCH  
LÄROANSTALTERNA

Vårdnadshavaren/den studerande fyller i baserat på läkarintyget

Gäller från och med: \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_

<b>BASUPPGIFTER OM MÅLTIDSGÄSTEN</b>	Efternamn	
	Förnamn	Förnamn
	Skola/Läroanstalt	Skola/Läroanstalt
	Vårdnadshavare/Studerande	Vårdnadshavare/Studerande
<b>SPECIALKOST AV MEDICINSKA SKÄL</b>	<input type="checkbox"/> Diabetes (vid behov bifogas personlig måltidsplan) <input type="checkbox"/> Behöver mellanmål för diabetiker (tider avtalas separat med skolan och måltidsservicen)	
<b>Läkarintyg</b>	<input type="checkbox"/> Celiaki <input type="checkbox"/> Tål inte havre <input type="checkbox"/> Tål glutenfri havre <input type="checkbox"/> Tål inte glutenfri vetestärkelse	
	<input type="checkbox"/> Laktosfri kost	
	<input type="checkbox"/> Födoämnesallergi med svåra symtom <input type="checkbox"/> Adrenalin spruta i reserv	
	Förbjudet födoämne	Risk för livshotande reaktion, dvs. anafylaxi
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Får serveras produkter med märkningen "kan innehålla spår av" <input type="checkbox"/> Får inte serveras produkter med märkningen "kan innehålla spår av"	
<b>ANNAN KOST</b> Inget läkarintyg	<input type="checkbox"/> Vegetarisk (lakto-ovo) kost: Äter <input type="checkbox"/> fisk <input type="checkbox"/> fjäderfä <input type="checkbox"/> Vegansk kost	
	<input type="checkbox"/> Kostbegränsningar av religiösa skäl <input type="checkbox"/> Inte fläskkött <input type="checkbox"/> ingen mat som innehåller blod <input type="checkbox"/> inte nötkött	
	<input type="checkbox"/> Laktosfattig	
	<input type="checkbox"/> Födoämnesallergi med lindriga symtom (måltidsgästen flyttar själv olämpliga födoämnen åt sidan under måltiden)	
<b>ANNAT ATT BEAKTA</b> Övrig specialkost		
<b>FÖRÄNDRINGAR I KOSTHÅLLNINGEN</b>	Meddela alla förändringar till skolan/läroanstalten. Skolan/läroanstalten ser till att köket får informationen.	
<b>UNDERSKRIFT</b>		
	Datum	Vårdnadshavarens/den studerandes underskrift
<b>SKOLAN/LÄROANSTALTEN Fyller i</b>	<input type="checkbox"/> Det har granskats att läkarintyget överensstämmer med blanketten Namn och datum:	

## SPECIALKOST VID MÅLTIDERNA I SKOLOR/LÄROANSTALTER

För de elever och studerande som äter i skolan ordnas specialkost av medicinska skäl baserat på ett läkarintyg. På blankettens fält Giltighetstid (uppe till höger på första sidan) anges det datum som står på läkarintyget. **Läkarintyg krävs inte** för vegetarisk kost, vegansk kost, specialkost av religiösa skäl eller låglaktoskost. Också vegetarisk kost, vegankost, specialkost av religiösa skäl och låglaktoskost meddelas på blanketten för specialkost. **Läkarintyget och blanketten för specialkost som baserar sig på intyget lämnas till skolan/läroanstalten. Skolan/läroanstalten ser till att köket får blanketten.** Det praktiska arbetet i köket underlättas om vårdnadshavaren/den studerande fyller i blanketten på finska (gäller även de engelsk- och svenskspråkiga blanketterna). Om blanketten fylls i på något annat språk, samarbetar skolan vid behov med vårdnadshavaren/den studerande samt skol-/studerandehälsovården så att de nödvändiga uppgifterna fås på finska innan de skickas till köket. Vi samarbetar också vid andra oklarheter.

Specialkosten genomförs så att måltidsgästen inte får i sig olämpliga födoämnen. I blankettens fält "Födoämnesallergi med lindriga symtom" antecknas sådant som ska beaktas vid måltiderna, till exempel att måltidsgästen själv ska flytta åt sidan grönsaker som orsakar lindriga allergiska besvär.

Uppgifterna i blanketten för specialkost ska uppdateras alltid när kosthållningen ändras. Alla förändringar i kosthållningen ska meddelas med en ny blankett för specialkost. Om kosthållningen inte har förändrats, behöver ingen ny blankett lämnas in, utan skolrestaurangen följer uppgifterna i den tidigare blanketten.

### Diabetes

Diabetiker äter samma mat som de övriga eleverna/studerandena. Vid behov ska vårdnadshavaren bifoga blanketten för specialkost en individuell måltidsplan för en elev/studerande med diabetes. Diabetiker serveras nödvändiga mellanmål under skoldagen. Behovet av mellanmål anges på blanketten för specialkost och de praktiska arrangemangen avtalas med skolan och måltidsservicen. Närmare anvisningar om de praktiska arrangemangen finns i skolornas/läroanstaltens separata anvisningar om specialkost.

### Celiaki

Vete, råg och korn ersätts med glutenfria 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) Födoämnesallergi som ger svåra allergiska symtom eller viktiga födoämnen:** Mjök, ägg, vete, fisk och nötter är de vanligaste orsakerna till allvarliga allergiska reaktioner. Näringsmässigt viktiga födoämnen ersätts med andra födoämnen som lämpar sig för eleven/den studerande. Kosthållningen grundar sig på en av läkaren ställd diagnos och ett läkarintyg. Ett läkarintyg behövs för alla födoämnen som framkallar svåra symtom, även om de inte behöver ersättas med andra råvaror. Om kosten är särskilt begränsad ska också en individuell kostplan bifogas anmälan.

På blanketten anges huruvida eleven/den studerande kan serveras råvaror med märkningen "kan innehålla spår av". Om råvaror med märkningen "kan innehålla" är förbjudna används de inte i maten i någon form. Om råvaror med märkningen "kan innehålla" är tillåtna kan de serveras eleven/den studerande.

Vid allergier som kan ge livshotande symtom kan man för säkerhetens skull separat komma överens om att eleven hämtar sin hos kökspersonalen som lämnar över den på en separat bricka med elevens namn. Maten på brickan kontrolleras tillsammans med kökspersonalen när den hämtas. Skolans personal ska kunna använda adrenalinspruta och veta hur eleven/den studerande ska behandlas om hen av misstag äter ett förbjudet födoämne.

**b) Födoämnesallergi som ger lindriga symtom som går över av sig själva:** Om eleven/den studerande får lindriga symtom beaktas detta vid måltiden så att eleven/den studerande själv ser till att undvika födoämnet i fråga. Då behöver eleven/den studerande ingen specialkost och inte heller något läkarintyg.

Födoämnen som orsakar lindriga allergisymtom som går över av sig själva, såsom klåda i munnen eller hudrodnad, är i regel råa grönsaker (tomat, morot, äpple) och frukter, i synnerhet hos personer som är allergiska mot björkpollen eller som lider av atopiskt eksem. När dessa grönsaker är tillagade orsakar de i regel inga symtom. Allergier mot tillsatser eller kryddor är ytterst sällsynta och mild kryddad skolmat passar de flesta som har allergier. Det är viktigt att eleven/den studerande lär sig äta mångsidigt. Ju flera födoämnen som undviks i kosthållningen, desto svårare är det att sätta samman en näringsmässigt balanserad kost. Undvikande av grönsaker, frukter och bär minskar i hög grad intaget av många vitaminer och mineralämnen och kan öka benägenheten att gå upp i vikt. God medicinsk praxis-rekommendation: Födoämnesallergi (barn)/till patienten ([www.kaypahoito.fi/sv](http://www.kaypahoito.fi/sv)). Guide om födoämnesallergier hos barn ([www.allergia.fi](http://www.allergia.fi))

### **Laktosintolerans**

Laktoshaltiga mjölkprodukter ersätts med produkter med låg laktoshalt eller laktosfria produkter. Som måltidsdryck serveras låglaktosmjölk/-surmjölk eller laktosfri mjölkdryck/surmjölk i enlighet med elevens/den studerandes känslighet. Låglaktoskost kan meddelas med blanketten för specialkost som skickas till skolan/läroanstalten. För helt laktosfri kost krävs ett läkarintyg.

### **Kliniska näringspreparat och andra läkarordinerade kosttillskott som FPA ersätter**

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

### **Vegetarisk kost, vegansk kost och specialkost av religiösa skäl**

Till elever/de studerande som äter vegetarisk kost serveras vegetarisk mat, vilken utöver spannmålsprodukter, grönsaker, frukt och bär innehåller animaliska produkter, såsom mjölkprodukter och ägg (lakto-ovo-vegetarisk kost). Närmare anvisningar ingår i skolornas/läroanstalternas separata anvisningar om specialkost.

Elever/studerande som följer en vegansk kosthållning serveras mat som inte innehåller matvaror av animaliskt ursprung. I vegankosten är variationen av måltidshelheter och antalet alternativa maträtter mer begränsat än utbudet av vegetariska rätter i skolan. Närmare anvisningar ingår i skolornas/läroanstalternas separata anvisningar om specialkost.

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

Närmare anvisningar om de praktiska arrangemangen vid specialkost ingår i skolornas/läroanstalternas separata anvisning "Specialkost av medicinska och etiska skäl vid skolor och läroanstalter".

Tilläggsinformation ges av måltidsserviceexpert Katja Peränen, tfn 310 225 96, fostrans- och utbildningssektorn.