



**Giltighetstid/Voimassaolo:**  
från/alkaen / /20

behöver inte förnyas (celiaki, diabetes,  
laktosintolerans)  
ei tarvitse uusua (keliakia, diabetes,  
laktoositon)

<b>BASUPPGIFTER OM BARNET SOM DELTAR PÅ MÅLTIDERNÄ</b>  RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT	Efternamn/Sukunimi	
	Förnamn/Etunimi	Födelseår/Syntymävuosi
	Daghem/Päiväkoti	Grupp/Ryhmä
	Vårdnadshavare/Huoltaja	Telefon/e-post/Puhelin/sähköposti
<b>SPECIALKOST AV MEDICINSKA SKÄL</b>  <b>Läkarintyg</b>  ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ  Lääkärintodistus	<input type="checkbox"/> Diabetes (vid behov bifogas personlig måltidsplan) Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)	
	<input type="checkbox"/> Celiaki, tål inte havre/Keliakia, ei siedä kauraa <input type="checkbox"/> Celiaki, tål glutenfri havre/Keliakia, gluteeniton kaura sopii <input type="checkbox"/> Celiaki, tål inte glutenfri vetestärkelse/Keliakia, ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä	
	<input type="checkbox"/> Helt laktosfri kost, primär medfödd laktasbrist/Täysin laktoositon ruokavalio, synnynnäinen laktaasinpuutos	
	<input type="checkbox"/> Födoämnesallergi med svåra symtom/Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita <input type="checkbox"/> Adrenalinspruta i reserv/Adrenaliiniruiske varalääkkeenä	
	Förbjudet födoämne	Risk för anafylaxi (livshotande reaktion)
	Kielletty ruoka-aine	Hengenvaarallisen reaktion eli anafylaksian vaara
_____	<input type="checkbox"/>	
_____	<input type="checkbox"/>	
_____	<input type="checkbox"/>	
_____	<input type="checkbox"/>	
_____	<input type="checkbox"/>	
_____	<input type="checkbox"/>	
_____	<input type="checkbox"/>	
<b>ANNAN KOST</b> <b>Inget läkarintyg</b> MUU RUOKAVALIO Ei lääkärintodistusta	<input type="checkbox"/> Vegetarisk (lakto-ovo)/Kasvisruokavalio (lakto-ovo). Äter/Käyttää <input type="checkbox"/> fisk/kalaa <input type="checkbox"/> fjäderfä/siipikarjaa	
	<input type="checkbox"/> Kostbegränsningar av religiösa skäl/Uskonnollinen ruokavalio: <input type="checkbox"/> inget fläskkött/ei sianlihaa <input type="checkbox"/> inget nötkött/ei naudanimaliaa <input type="checkbox"/> ingen mat som innehåller blod/ ei veriruokia	
	<input type="checkbox"/> Laktosfattig/Vähälaktoosinen	



<b>ANNAT ATT BEAKTA</b> <b>t.ex. mat som ska flyttas undan vid måltider</b> MUUTA HUOMIOITAVAA esim. ruokailutilanteessa syrjään siirrettävät ruoat	
<b>FÖRÄNDRINGAR I KOSTEN</b> MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA	Meddela alla förändringar till daghemsföreståndaren. Daghemsföreståndaren ser till att köket får informationen. Ilmoita kaikki muutokset päiväkodin johtajalle. Päiväkodin johtaja vastaa niiden ilmoittamisesta keittiölle.
<b>UNDERSKRIFT</b> ALLEKIRJOITUS	Datum/Päiväys Vårdnadshavarens underskrift Huoltajan allekirjoitus



## SPECIALKOST INOM DAGVÅRDEN

För barn i dagvården ordnas specialkost av medicinska skäl utifrån ett läkarintyg. Man lämnar läkarintyget till daghemsföreståndaren och fyller i denna blankett med honom/henne. En kopia av blanketten skickas till köket för kännedom. På blanketten anges som giltighetstid (uppe till höger på första sidan) det datum som står på läkarintyget. Läkarintyg krävs inte för laktosfattig kost, vegetarisk kost eller kostbegränsningar av religiösa skäl. Blanketten fylls i på finska.

Inom dagvården följs specialkosten så att barnet inte får i sig födoämnen som det inte tål. Matsedeln för ett barn med specialkost upprättas så att den skiljer sig från matsedeln för andra barn så litet som möjligt. I blankettens fält "Annat att beakta" antecknas sådant som ska beaktas vid måltiderna, till exempel att grönsaker som orsakar lindriga allergiska besvär ska flyttas åt sidan. Födoämnesallergier kontrolleras ärligen. Då nya råvaror blir tillåtna i och med att barnets kostbegränsningar minskas, fyller man i en ny blankett för specialkost (inget läkarintyg behövs).

### Diabetes

Barnet äter samma mat som de andra barnen. Vid behov ska vårdnadshavaren lämna en personlig måltidsplan för barnet som har diabetes till daghemsföreståndaren som förmedlar informationen till arbetsledaren i köket och ordnar vid behov ett separat möte. Vanligtvis deltar en diabetesskötare eller en rehabiliteringshandledare från den specialiserade sjukvården vid det första mötet tillsammans med föräldrarna och daghemspersonalen. Samtidigt fyller man också i barnets vårdformulär för diabetes. På mötet kommer man överens om ätandet, drickandet och serveringen av måltiderna, eventuella mellanmål som barnet kan behöva och saft som ges vid plötslig hypoglykemi (för lågt blodsocker). På daghemmen portioneras maten av dagvårdspersonalen. Kökspersonalen hjälper till vid behov.

### Celiaki

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

### Allergi

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

Dagvårdspersonalen måste känna till hur adrenalinsprutan används och hur barnet vårdas om det av misstag får i sig ett födoämne som ska undvikas.

**b) Lindriga besvär som går över av sig själv:** Om barnet får lindriga besvär ska detta beaktas vid måltiden genom att flytta undan det födoämne som orsakar besvären. I ett sådant fall behöver barnet ingen specialkost eller ett läkarintyg. Råa grönsaker (tomat, morot, äpple) och frukt är livsmedel som ofta orsakar 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 orsakar lindriga besvär tåls ofta



bra när de tillretts. Om grönsaker orsakar svåra besvär och måste undvikas i matlagningen behövs ett läkarintyg. Allergier mot tillsatssämnen eller kryddor är mycket sällsynta och mild kryddad daghemsmat passar de flesta barn som har allergier. Det är viktigt att barnet lär sig äta mångsidigt. Ju fler födoämnen man undviker i barnets kost 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 barnet för fetma. God medicinsk praxis-rekommendation: Matallergi (barn)/för patienten ([www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)). Handbok om barns matallergier ([www.allergia.fi](http://www.allergia.fi))

### **Laktosintolerans**

Laktosintolerans beror på ett underskott av laktasenzym, vilket leder till nedsatt förmåga att ta upp laktos. Laktosintolerans är ingen sjukdom utan en genetisk egenskap. Oförmågan att ta upp laktos yppar sig först när barnet är i cirka femårsåldern. Vanligtvis ger 2–3 gram laktos inga symtom. Kosthållningen är laktosfattig kost. Laktoshaltiga mjölkprodukter ersätts med låglaktosprodukter och till måltiderna serveras låglaktosmjölk eller -surmjölk. För att få denna specialkost behövs inget läkarintyg.

Primär medfödd laktasbrist, det vill säga total avsaknad av laktas vid födelsen, är ytterst ovanlig. Dess symtom är vattnig diarré kort efter födelsen och tillståndet undersöks inom den specialiserade sjukvården. Tillståndet kräver helt laktosfri kost och för detta behövs ett läkarintyg. Då ersätts laktoshaltiga mjölkprodukter med laktosfria produkter och till måltiderna serveras laktosfri mjölk eller surmjölk.

### **Speciella modersmjölkersättningar, kliniska näringspreparat och andra läkarordinerade kosttillskott som FPA ersätter**

Vårdnadshavaren lämnar själv till köket **speciell modersmjölkersättning**, kliniska näringspreparat eller jämförliga produkter samt andra läkarordinerade personliga varumärken som ersätts till klienten med stöd av sjukförsäkringslagen (364/63).

### **Vegetarisk kost och kostbegränsningar av religiösa skäl**

Till barn 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). Föräldrarna kommer överens med daghemsföreståndaren om hur strikt barnets kosthållning ska vara på daghemmet. På daghemmen tillreds inte veganmat.

Vid kostbegränsningar av religiösa skäl ersätts fläskkött, nötkött och produkter som innehåller blod i regel med lakto-ovo-vegetarisk kost. Föräldrarna kommer överens med daghemsföreståndaren om hur strikt barnets kosthållning ska vara på daghemmet.

Mer information om specialkost och förfaringssätt ges:

- för barnomsorgsverkets del av Erja Suokas, chef för måltidstjänsterna, Helsingfors stads barnomsorgsverk, [erja.suokas@hel.fi](mailto:erja.suokas@hel.fi)
- för de svenskspråkiga daghemmens del av Airi Rintamäki, chef för måltidstjänsterna, Helsingfors stads utbildningsverk, tfn 09 310 86307