

## Riktlinjer för specialkost och anpassad måltid i förskola, grundskola och gymnasium

### Allmänt

Här kan du läsa om vad som gäller i Nyköpings kommun vid ansökan om specialkost och anpassad måltid i förskola, grundskola och gymnasium. Riktlinjerna har tagits fram för att säkerställa att barn och elever som är i behov av specialkost eller anpassad måltid får sina behov tillgodosedda.

- **Specialkost** innebär kost som anpassas av medicinska skäl, exempelvis vid matallergi eller överkänslighet mot livsmedel.
- **Anpassad måltid** innebär de avvikelser från kosten som anses nödvändiga för att barnet/eleven ska klara sin studiegång i skolan eller vistelse i förskolan, exempelvis vid neuropsykiatrisk funktionsvariation.

Nyköpings kommun utgår från Kost och Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola (<https://www.kostochnaring.se/vart-arbete/forskola-skola/specialkost-anp-maltider/>).

### Vegetariskt på menyn varje dag i skolan

Varje dag serveras två måltidsalternativ i skolan, varav minst ett vegetariskt\* alternativ. Det innebär att **den som vill äta vegetariskt i skolan inte behöver beställa detta i e-tjänsten.**

Barn i förskola behöver däremot beställa vegetarisk, fläskfri eller blodfri kost i e-tjänsten. På förskolorna serveras enbart en maträtt per dag och därför behöver vegetariskt beställas där.

\*Det vegetariska alternativet är lakto-ovo-vegetarisk kost, vilket innebär att kosten innehåller mjölk och ägg.

### Specialkost vid matallergi och födoämnesöverkänslighet

För att få rätt kost krävs att diagnos för matallergi eller födoämnesöverkänslighet är ställd och utredd av sjukvården. Ansökan om specialkost görs i kommunens e-tjänst. Vid ansökan ska journalkopia eller läkarintyg bifogas. För att din ansökan ska bli godkänd måste den överensstämja med intyget. Det här är mycket viktigt för att ditt barn inte ska få fel kost.

Intyg ska bifogas till varje ansökan, även om allergin eller överkänsligheten inte har förändrats. Det går bra att använda samma intyg som vid föregående års ansökan, du behöver **inte** ett nytt intyg av sjukvården varje år. Har du ansökt tidigare hittar du dina gamla bifogade intyg i e-tjänsten under Min Sida.

## **Nötallergi**

Tänk på att även ansöka om specialkost om barnet/eleven har nöt- eller jordnötsallergi. Kommunens förskolor och skolor är nötfria, men vissa livsmedel som serveras till normalkosten kan innehålla spår av nötter och därför är det av yttersta vikt att anmäla allergi mot just nötter och jordnötter.

## **Laktosintolerans**

Läkarintyg/journalkopia krävs **inte** för elever i grundskola och gymnasium eller för pedagoger inom skola/förskola.

Läkarintyg på utredd och fastställd laktosintolerans krävs för barn i förskolan då det är extremt ovanligt med laktosintolerans i förskoleåldern. Läs mer om det i bilaga 2 om laktosintolerans.

## **Anpassad måltid**

För att få anpassad måltid krävs att förskolan/skolan gör en helhetsbedömning av måltidssituationen och skriver ett intyg som säkerställer att barnets behov kan tillgodoses. Detta gäller främst vid selektivt ätande. Du kontaktar biträdande rektor på förskolan eller Elevhälsoteamet på skolan för att få en sådan bedömning. Du bifogar sedan intyget från förskola/skola när du ansöker om anpassad måltid i kommunens e-tjänst. För att din ansökan ska bli godkänd ska den överensstämma med intyget.

Vid behov av energiberikad eller konsistensanpassad kost behövs en bedömning från vården och intyg/journalkopia krävs.

## **Beställning av vegansk mat**

Vegansk mat räknas som en anpassad måltid. Vid behov av vegansk mat beställer du det i e-tjänsten. Det krävs inga intyg. Läs mer om vegansk mat i bilaga 3.

## **Hur länge är ansökan och intyg giltigt?**

Ansökan ska förnyas varje år inför höstterminsstart, **senast den 31 juli**, via e-tjänsten. Detta för att garantera att barnet får rätt kost vid terminsstart.

Om barnet byter förskola/skola mitt i terminen ska en ny ansökan göras. I samband med den nya ansökan ska avanmälan av den gamla ansökan göras i e-tjänsten.

Om en allergi förändras eller tillkommer behöver en ny ansökan göras och ett nytt läkarintyg eller journalkopia bifogas. I samband med den nya ansökan ska avanmälan av den gamla ansökan göras i e-tjänsten.

## **Vad händer om barnet/eleven kan äta normalkost igen?**

Om barnet/eleven kan äta normalkost igen ska det göras en avanmälan av specialkost. Avanmälan görs via e-tjänsten.

## **Bilagor**

Bilaga 1 - Rutiner med ansvarsbeskrivning

Bilaga 2 - Information om mjölkproteinallergi och laktosintolerans

Bilaga 3 - Vegansk mat

## **Rutiner med ansvarsbeskrivning**

### **Vårdnadshavare ska:**

- uppge utförlig information i e-tjänsten samt bifoga läkarintyg/journalkopia från läkare, skolsköterska, BVC eller dietist. Vid anpassad måltid ska intyg från förskolan/skolan bifogas.
- om utredning pågår lämna skriftlig information från behandlande läkare att utredning pågår och vad som gäller under tiden.
- ansvara för att berörd personal på förskolan/skolan får information om barnets behov. Om barnet/eleven till exempel är i behov av mediciner eller särskilda åtgärder ska detta informeras till berörd personal.
- göra en ny ansökan i e-tjänsten varje år inför höstterminsstart och om barnet/eleven byter förskola/skola under pågående termin.
- omedelbart avanmäla och göra en ny ansökan i e-tjänsten vid förändringar, exempelvis om allergin vuxit bort.
- om ytterligare allergi tillkommit, göra en ny ansökan i e-tjänsten samt bifoga ett nytt läkarintyg/journalkopia.
- anmäla frånvaro till förskolekök/skolkök senast kl. 08.00 samt meddela när barnet är tillbaka igen.

### **Eleven bör:**

- ha åldersadekvat kunskap om sin allergi och känna till vad hen kan äta och vad som bör undvikas.

### **Elevhälsoteamet under ledning av rektor på skolan och biträdande rektor på förskolan ska:**

- bedöma om det finns behov av anpassad måltid utifrån kommunens riktlinjer.
- göra en helhetsbedömning utifrån barnet/elevens måltidssituation.
- fylla i blanketten "Intyg vid bedömning av anpassad måltid".
- ansvara för att uppföljning av anpassad måltid görs årligen eller tätare vid behov.

### **Ansvariga administratörer/kostansvariga i förskola/skola ska:**

- vidarebefordra information från Måltidsservice till berörd personal inom förskola/skola över vilka barn/elever som behöver specialkost eller anpassad måltid, i enlighet med GDPR.
- ansvara för att rutin samt information om e-tjänsten informeras till vårdnadshavare årligen under våren innan skolavslutning, samt skicka ut påminnelse inför läsårsstart.

- ansvara för att pedagogisk personal inom förskolan och skolan har kunskap om barnets/elevens särskilda kost.

**Förskole- och skolpersonal ska:**

- ha kunskap om barnets/elevens behov av specialkost och anpassad måltid.
- ansvara för att barn/elever från förskoleålder till och med årskurs 6 hämtar rätt kost i serveringen.

**Elever från årskurs 7 och uppåt:**

- ansvarar själva för att hämta rätt kost i serveringen.

**Måltidsservice ska:**

- bedöma om det finns lämpliga intyg gällande barnets/elevens behov av specialkost och anpassad måltid.
- ansvara för att ansökningarna för specialkost och anpassad måltid hanteras i enlighet med GDPR.
- vidarebefordra information över vilka barn/elever som behöver specialkost och anpassad måltid till administratörer/kostansvariga på förskola/skola. Informationen ska vara i enlighet med GDPR.
- efterfölja interna rutiner för säker hantering av specialkost samt säkerställa att måltidspersonal har kunskap om barnets/elevens allergikost.
- efterfölja interna rutiner för allergenlistor samt säkerställa att måltidspersonal har kunskap om vilka allergener kosten innehåller.
- ansvara för att rutiner efterföljs.
- ta fram handlingsplan för eventuella tillbud eller olyckor.
- anpassa specialkosten så att den avviker så lite som möjligt från normalkosten.
- regelbundet fortbilda måltidspersonal i specialkosthantering.

## **Information om mjölkproteinallergi och laktosintolerans**

Allergi mot mjölkprotein och laktosintolerans är två skilda saker. Vid mjölkproteinallergi tål personen inte proteinerna i mjölken och måste utesluta all sorts mat med mjölk i. Vid laktosintolerans får personen magbesvär av mjölksocker - laktos. Då gäller det att begränsa intaget av mjölkprodukter.

### **Mjölkproteinallergi**

Allergin är vanlig hos små barn men växer ofta bort. Vid mjölkproteinallergi måste alla former av mjölk- och mjölkprodukter uteslutas helt ur kosten. Detta gäller komjölk liksom får- och getmjölk och produkter av dessa såsom margariner, smör, ost etc.

### **Laktosintolerans**

Laktosintolerans är extremt ovanligt hos små barn. Hos personer med ärftlighet för laktosintolerans minskar produktionen av enzymet laktas oftast under skol- eller ungdomsåren. Därför serveras inte laktosfri kost utan läkarintyg till barn i förskoleåldern.

Laktasbrist kan uppträda tillfälligt i samband med en skada i tarmslemhinnan som vid obehandlad glutenintolerans, celiaki, eller vid tarminfektioner. Sådan laktosintolerans kallas för sekundär laktosintolerans och går i allmänhet över när den verkliga orsaken till besvären har behandlats. När skadan har läkt återkommer laktasenzymet. Misstänker du laktosintolerans, uppsök alltid läkare så att allvarigare tillstånd inte missas.

Laktosintolerans är mycket ovanligt hos barn under fem år. Om ett barn har problem med magen är det troligt att det beror på något annat. Om ett barn reagerar på mjölk är det viktigt att söka vård för att få rätt diagnos och att inte på egen hand börja utesluta mjölk. Det som verkar vara laktosintolerans kanske i stället är komjölksproteinallergi, men det kan också finnas andra orsaker. I laktosreducerad kost måste användningen av mjölkprodukter begränsas. De flesta med laktosintolerans tål en viss mängd laktos. Hur mycket laktos personen tål varierar, men de flesta kan dricka åtminstone en deciliter mjölk dagligen utan symtom (Källa: Livsmedelsverket)

Se även: <http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Laktosintolerans/>

## Bilaga 3

### **Vegansk mat**

Enligt Kost och Närings nationella rekommendationer klassas vegansk mat som anpassad måltid. Det krävs en beställning från vårdnadshavare eller myndig elev.

Vårdnadshavare/myndig elev ansvarar för att barnet/eleven kompletterar kosten med kosttillskott, då Måltidsservice ej kan garantera tillräckligt näringsinnehåll gällande B12, kalcium, jod och järn.

Rekommendationerna avråder till servering av vegansk mat för de individer som har ett extra stort energi- och näringsbehov, till exempel barn som är för tidigt födda, har otillräcklig tillväxt, har födoämnesallergier och/eller äter selektivt. För dessa barn kan en helt växtbaserad kost vara otillräcklig. Därför bör alltid varje enskilt fall diskuteras med läkare och/eller dietist med barnkompetens. Detta är vårdnadshavarens ansvar.

Se även: <https://www.kostochnaring.se/vart-arbete/forskola-skola/specialkost-anp-maltider/>.