

Informationsbrev angående avvikande kost medicinska skäl

Läs detta informationsbrev innan du fyller i blanketten! Du kan ge 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 "Övrigt" på specialkostblanketten. Tänk på att alltid fylla i ett nytt intyg vid förändringar.

Vid sjukdom eller ledighet, ring köket före kl. 8.00 för att undvika att mat tillagas och slängs. Vid ändrade förhållanden ansvarar vårdnadshavaren för att meddela köket på den förskola/skola som är aktuell. Kökets telefonnummer:

Laktosintolerans hos små barn

Laktosintolerans är ovanligt hos barn under fem-sex 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. Det man tror är laktosintolerans kan vara en mjölkproteinallergi eller annan medicinsk orsak t.ex. en obehandlad glutenintolerans.

Hur mycket laktos klarar barnet/eleven av att äta?

Laktosintolerans är inte en sjukdom men det finns dem som har en nedsatt förmåga att bryta ner laktos. De flesta laktosintoleranta klarar av att få i sig ca 5-10 g laktos/dag jämt fördelat under dagen. En viss nedbrytning av laktos verkar vara bra för tjocktarmen. Om barnet/eleven klarar av att äta vanlig mat men behöver laktosfri mjölk till maten, skriv det under övrigt.

Glutenintolerans och mjölkproteinallergi

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 inte mer än 100 ppm gluten. Meddela under "Övrigt" om det tillåts i barnets/elevens mat.

Sädeslagsallergi

En del sädeslagsallergiker klarar av att få i sig en liten mängd av sädeslagsproteinet. 2012 sänktes glutenmängden i glutenfria livsmedel till 20 ppm gluten. Klarar barnet/eleven denna mängd, fyll i det under "Övrigt".

Sojaproteinallergi

I sällsynta fall kan sojaproteinallergiska personer även reagera på produkter som utvinns från sojabönan, t.ex. sojalecitin (E322) eller sojabönshemicellulosa (E426). Fyll i den informationen under "Övrigt".

Tål i små mängder

Ibland kan man äta små mängder av det man vanligtvis inte tål exempelvis paprika eller lök i kryddblandningar. Fyll i den informationen under "Övrigt".

Tål exempelvis äpple, morot och tomat när det är upphettat.

Vissa frukter och grönsaker tolereras inte råa men kan ätas i upphettad form, exempelvis äpple. Fyll i den informationen under "Övrigt".

Vegankost

(enligt livsmedelsverkets rekommendationer)

Önskas vegankost kan det erbjudas. Fyll i detta under övrigt. Tillagningsköket kan dock inte säkerställa näringsinnehållet. Vegankost behöver kompletteras med kosttillskott. Det ansvaret ligger på vårdnadshavare.