

## Informationsbrev angående särskild kost

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 särskild kost blanketten.

Om något är oklart när blanketten ska fyllas i, ta kontakt med kostenheten 0522-69 70 73 **Ny blankett ska alltid lämnas till skolan/förskolan varje nytt läsår.** Blanketten vidarebefordras till köket som ev. har kontakt med skolsköterskan. Det är mycket viktigt att informera köket om kosten ska upphöra eller ändras på något sätt. Se respektive skola/förskolas hemsida för tel.nr. **Ring köket på morgonen innan kl. 8.00 om eleven är frånvarande. Glöm inte att meddela när eleven är tillbaka igen. Då undviker vi att särskild kost tillagas och slängs i onödan.**

### Laktosintolerans hos små barn

Laktosintolerans är extremt ovanligt hos barn under fem 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 komjölksproteinallergi eller annan medicinsk orsak t.ex. en obehandlad glutenintolerans.

### Hur mycket laktos klarar barnet/eleven av att äta?

Laktosintolerans är inte en sjukdom, en stor del av världens befolkning har en nedsatt förmåga att bryta ner laktos. Ny forskning visar att ett litet intag av laktos kan vara bra för tjocktarmen. De flesta laktosintoleranta klarar av att få i sig ca 5-10 g laktos/dag jämnt fördelat under dagen. Om barnet/eleven klarar av att äta vanlig mat men behöver laktosfri mjölk till maten, kryssa i ruta 1. Om även laktoslåg mat behövs, kryssa i ruta 2.

### Glutenintolerans

Om barnet/eleven har både glutenintolerans och mjölkprotein allergi vill vi veta om ni använder Oatlys produkter. De är inte märkta med "mycket låg glutenhalt" men innehåller enligt tillverkaren max 100ppm gluten/ 100 g. Meddela under "kompletterande info." om de produkterna tillåts i barnets/eleven mat.

### Tål i små mängder

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

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

Vissa frukter och grönsaker tolereras inte råa men kan ätas i upphettad form, exempelvis tomat där man inte kan äta rå tomat men som krossad konserverad. Fyll i den informationen under "övrigt"

### 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/100 g. 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 sojaböns hemicellulosa (E426). Om barnet/eleven är känslig för detta, fyll i under "övrigt".

## Blankett vid önskemål om särskild kost

Barnets namn:	Personnummer:	Datum:
Förskola:	Avdelning:	
Vårdnadshavare 1:	E-mail:	Telefon:
Vårdnadshavare 2:	E-mail:	Telefon:

### Kryssa i vad eleven/barnet **inte** kan äta eller annan information

#### Laktos

1. Mjölk som dryck och "mjölkrik" mat laktos reduceras, men tål små mängder laktos i maten (vanligaste kosten vid laktosintolerans)
2. Laktos i all mat och dryck reduceras (Laktoslåg kost)

#### Mat som utesluts

- Mjölprotein (alla mjölkprodukter utesluts)
- Ägg
- Gluten  Annat sädeslag \_\_\_\_\_
- Vetestärkelse
- Sojaprotein  Annan baljväxt \_\_\_\_\_
- Fisk  Skaldjur
- Rå tomat  Tillagad tomat
- Rå morot  Tillagad morot
- Rå paprika  Tillagad paprika
- Nötter, mandel eller jordnötter (serveras inte i Uddevalla kommuns skolor)
- Övrig matöverkänslighet t.ex. kryddor \_\_\_\_\_
- Griskött

- Önskar Vegetarisk mat med mjölk
- Önskar Vegetarisk mat med mjölk och ägg
- Önskar Vegetarisk mat med mjölk och ägg samt fisk

#### Kompletterande information

- Tål spår av allergenet  Är extremt känslig mot allergenet
- Tål små mängder av allergenet i t.ex kryddblandningar
- Tål Oatlys produkter (fylls i vid kombinationen gluten- och mjölkproteinfri kost)
- Har utretts för sin födoämnesöverkänslighet av leg. läkare (kostenheten begär läkarintyg vid komplicerade koster)
- Kan få en allvarlig allergisk reaktion, hur yttrar det sig? \_\_\_\_\_

Vilka akut-mediciner har barnet med sig? \_\_\_\_\_

Övrigt \_\_\_\_\_

Underskrift vårdnadshavare 1/Myndig elev:	Underskrift vårdnadshavare 2:
---	-------------------------------