

Om ditt barn behöver specialkost

Om ditt barn behöver specialkost ska du som vårdnadshavare skicka in en ansökan, så att köket som lagar maten på ditt barns skola eller förskola kan ordna rätt kost. Ansökningsformulär fyller du i och skickar in via e-tjänst på ornskoldsvik.se/specialkost. **Du behöver även förnya din ansökan inför varje nytt läsår.** Om ditt barn är allergiskt eller intolerant mot något behöver du, med vissa undantag, ett läkarintyg som du ska skicka in så fort som möjligt, men senast tre månader efter att du ansökt om specialkost. Behöver ditt barn någon annan typ av specialkost behöver du i vissa fall skicka in ett särskilt specialkostintyg som du som vårdnadshavare skrivit under. Här nedan listas olika specialkosterna och vad som gäller.

Läkarintyg

De allra flesta vanliga födoämnesallergier hos barn växer bort redan under de tidiga skolåren eller i förskoleålder, det är därför viktigt för barnen att deras allergier följs upp regelbundet. Kontakta barn- och ungdomsmottaningen vid Örnsköldsviks sjukhus för uppföljning och för att få läkarintyg.

Du behöver skicka in ett läkarintyg:

- När ditt barn med födoämnesallergi/intolerans börjar förskolan eller så fort födoämnesallergi/intolerans uppstår under förskole- eller skolåren.

Du behöver skicka in ett **nytt** läkarintyg:

- Vid starten av varje läsår i förskolan
- Vid start i förskoleklass
- Vid start i årskurs 4
- Vid start i årskurs 7
- Vid start i årskurs 1 på gymnasieskola

Vid viss allergi/intolerans behövs inget läkarintyg och ibland räcker det med att skicka in läkarintyg en gång.

Följande gäller vid de vanligaste födoämnesallergierna/intoleranserna och övrig specialkost

Laktosintolerans - laktosreducerad kost: Laktosfri mjölk serveras till maten och rätter som innehåller mer än 100 g mjölkprodukter/referensportion tillagas med laktosfria alternativ. Inget läkarintyg behövs när du ansöker.

Laktosintolerans - laktosfri kost: Kosten är helt fri från mjölksocker. Det är mycket ovanligt att inte tåla någon laktos alls. Laktosintolerans debuterar i de allra flesta fall i tonåren, hos barn under 5 år bör laktosintolerans alltid utredas då det kan vara ett symptom på något annat. Läkarintyg behövs och det behöver förnyas enligt punktlistan ovan.

Allergi mot komjölksprotein: Läkarintyg behövs och det behöver förnyas enligt punktlistan ovan.

Celiaki, glutenintolerans: Glutenfri kost erbjuds endast till barn/elever med diagnostiserad celiaki. Läkarintyg behövs första gången du ansöker, men behöver **inte** förnyas.

Fisk: Fiskallergi kan innebära att man är allergisk mot all fisk eller vissa fisksorter. Läkarintyg behövs och det behöver förnyas enligt punktlistan ovan.

Ägg: Om ditt barn har äggallergi, behövs läkarintyg när du ansöker och det behöver förnyas enligt punktlistan ovan.

Spannmål: Allergi mot spannmål, exempelvis vete eller havre, ska inte blandas ihop med celiaki. Läkarintyg behövs när du ansöker och behöver förnyas enligt punktlistan ovan.

Baljväxter: Allergi mot baljväxter innebär att man kan vara allergisk mot en eller flera baljväxter. Specificera vid ansökan vilken baljväxt det gäller. Läkarintyg behövs när du ansöker och behöver förnyas enligt punktlistan ovan.

Råa grönsaker/frukter: Om ditt barn är överkänsligt mot råa grönsaker och frukter, behövs inget läkarintyg när du ansöker.

Trädnötter, mandel, jordnötter och sesamfrön: Dessa förekommer inte i skolköken, men livsmedel som innehåller spår av ovanstående kan förekomma, så du behöver ansöka för att säkerställa att barnet/eleven serveras mat helt fri från spår av nötter. Läkarintyg behövs när du ansöker och behöver förnyas enligt punktlistan ovan.

Diabeteskost: Om det behövs, kan en individuell handlingsplan utarbetas efter kontakt mellan kök, vårdnadshavare och eventuellt kommunens dietist. Läkarintyg behövs första gången du ansöker, men behöver inte förnyas.

Vegetarisk kost: Specialkostintyg signerat av vårdnadshavare behövs när du ansöker.

Vegan-kost: För att en elev ska få vegankost i skolan behöver du ta kontakt med kommunens dietist innan start. Specialkostintyg signerat av vårdnadshavare behövs när du ansöker.

Fläskfri kost: Specialkostintyg signerat av vårdnadshavare behövs när du ansöker.

Specialanpassad kost: Elever som av andra anledningar än ovan behöver anpassad matsedel för att klara skoldagen kan i vissa fall få specialanpassad kost. Till skillnad från övrig specialkost, behöver du ansöka om detta varje termin. Önskemål om specialanpassad kost hänvisas alltid till skolsköterska.

Vid frånvaro

Sedan när ditt barn får specialkost i förskolan eller skolan är det viktigt att du som vårdnadshavare eller elev själv alltid meddelar köket frånvaro i god tid i förväg, så att inte köket lagar portioner i onödan. Fråga efter telefonnumret till köket som lagar maten på din skola eller förskola och ha det tillgängligt i samband med till exempel sjuknämnan.