



## Informationsbrev - särskild kost läsåret 2019/2020

Läs detta informationsbrev innan du fyller i den digitala kostblanketten! 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 blanketten. Är något oklart när blanketten ska fyllas i, kontakta måltidsenheten på telefon 0524-181 93.

Ny blankett ska alltid lämnas till skolan/förskolan varje nytt läsår eller vid ändringar. Se måltidsenhetens hemsida för mer info. Blanketten vidarebefordras till köket som ev. tar kontakt med skolsköterskan.

Ring köket på morgonen innan kl. 08.00 om eleven/barnet är frånvarande. Glöm inte att meddela när eleven/barnet är tillbaka igen så undviker vi tillagning i onödan.

Det är mycket viktigt att informera köket om kosten ska upphöra eller ändras på något sätt. Se respektive skola/förskolas hemsida för telefonnummer.

Måltidsenheten kan komma att begära journalutdrag vid behov eller önskemål om särskild kost. Kostenhetens bedömning är att behov eller önskemål om särskild kost vid allergi, intolerans eller överkänslighet alltid skall grundas på en medicinsk bedömning och vara rekommenderad av leg. läkare. Grunden i all vår måltidsplanering är att vi följer livsmedelverkets rekommendationer.

### Laktosintolerans

Laktosintolerans är inte en sjukdom utan en ärftlig oförmåga att bryta ner laktos. De flesta personer med laktosintolerans tål mellan 5 till 7,5 gram laktos per dag, vilket motsvarar den mängd som finns i 1-1,5 deciliter mjölk. Det innebär att lunchen kan innehålla upp till 2g laktos.

Vi erbjuder låglaktoskost, vilket innebär att matgästen erbjuds laktosfri mjölk att dricka, äter av normalkosten men erbjuds annan kost de dagar mjölkrik mat serveras som t.ex. pannkakor, risgrynsgröt, lasagne, potatisgratäng, redda soppor, stuvningar och såser. Det finns en fördel att flera gånger under dagen få i sig små mängder laktos om man är



intolerant, för då fortsätter tarmen att producera laktas (enzym som bryter ner laktos).

Total avsaknad av laktas vid födelsen är ytterst ovanligt. I världslitteraturen finns endast 40 beskrivna fall av detta tillstånd. Laktosfri kost erbjuds därför endast i undantagsfall. De matgäster som är i behov av helt laktosfri kost erbjuds komjölkfri kost.

Laktosintolerans hos barn före fem års ålder är mycket ovanligt och bör inte erbjudas som kost annat än i undantagsfall. Skälet är att om ett barn har problem med magen är det troligt att det beror på något annat. En laktosfri kost kan dölja sekundär laktosintolerans som orsakas av en diagnostiserad sjukdom.

### 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."

### Glutenintolerans

Vid pasta på menyn erbjuds majspasta. Vi har också tagit beslut om att använda maizena som redning i våra såser, soppor och grytor.

### 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 det under "övrigt".



### Luftburen allergi

Luftburen allergi innebär att immunförsvaret reagerar på luftburna allergener. Det är relativt ovanligt och känsligheten varierar mycket. Luftburen allergi är starkt begränsande för den enskilda individen och kan begränsa andra i verksamheten.

Vårdnadshavare till barn/elever med luftburen allergi bör ha kontakt med allergiläkare för att göra provokation och att säkerställa diagnos. När matgästen påvisat en allergisk reaktion via provokation av det luftburna livsmedlet genomförs eventuella anpassningar i måltidsmiljön.

### Luftburen äggallergi

Vid servering av äggprodukter som tillagas i ett modernt restaurangkök med fläktar sprids inte äggallergen i omgivande luft. Inte heller kokta ägg som skivats och lagts upp på fat sprider allergen till omgivande luft. Vid vispning av äggsmet kan partiklar av ägg spridas i den mycket nära omgivningen, men på grund av utspädningseffekten, ska partiklar av ägg inte kunna förekomma i intilliggande omgivningar i den omfattning att svåra symtom ska kunna uppstå.

Anpassning kan vid behov göras så barnet/eleven vid måltid kan sitta vid ett bord där maträtter innehållande ägg inte serveras. Det är inte motiverat att sluta servera ägg i skolrestaurangen.

### Luftburen fiskallergi

Luftburen fiskallergi är ovanligt. En reaktion kan uppstå om den allergiska personen befinner sig i nära anslutning till stekning som görs i stekpanna eller stekbord. Vid servering av fisk som tillagas i ugn i ett modernt restaurangkök med fläktar sprids inte allergenet i omgivande luft till restaurangen.

Anpassning kan vid behov göras så barnet/eleven vid måltid kan sitta vid ett bord där fisk inte serveras. Det är inte motiverat att sluta servera fisk i skolrestaurangen.



## Anpassad kost

En anpassad kost innebär en anpassning som anses nödvändig för att eleven ska klara sin studiegång. En sådan kan förutom själva måltiden även innefatta måltidsmiljön.

Det är rektor som är ansvarig för bedömningen av rätten till anpassad kost. Rektor ska samverka med måltidsansvarig och elevhälsan i bedömningen.

## Övertygelsekoster

Ej vetenskapliga koster som oftast är självordinerade samlar vi under begreppet övertygelsekoster. Det kan t.ex. vara glutenfri kost utan celiakidiagnos, LCHF kost, kost utan E-nummer etc.

Måltidsenheten serverar inte övertygelsekoster. Det räknas inte som diskrimineringsgrund att inte servera den typen av koster.

*Välkommen att höra av dig till oss på måltidsenheten om du har frågor och funderingar.*

## Kontakt

Gunilla Martinsson (måltidschef)

Telefon: 0524-181 19

E-post: [gunilla.martinsson@munkedal.se](mailto:gunilla.martinsson@munkedal.se)

Johanna Bothén (måltidsutvecklare)

Telefon: 0524-180 90

E-post: [johanna.bothen@munkedal.se](mailto:johanna.bothen@munkedal.se)