



Riktlinjer för specialkost och anpassade måltider i barnomsorg/skola Mariehamns stad

Information för dig som är måltidsbrukare i Mariehamn stad och som har ett behov av specialkost eller anpassad mat från våra kök inom daghem/skola.

Anhållan om specialkost eller anpassade mat ska anmälas till respektive kök av dig som är vårdnadshavare för barn/elever inom dagvård/skola i Mariehamns stad. Även måltidsberättigad personal behöver anmäla sitt behov av specialkost eller anpassad kost. Anmälan görs via blanketten "Anhållan" som sedan lämnas in till aktuellt kök.

Vi önskar att anhållan förnyas årligen för att vi ska kunna ha rätt information. Uppdatering behöver även göras då en person byter plats för sin måltid. Läkarintyg förutom celiaki, ska förnyas efter sista giltighetsdag.

Specialkost = läkarintyg krävs + anmälan till kök

Förklaring: Kost som är anpassad till ett visst sjukdomstillstånd. Läkarintyg krävs vid medicinsk orsak, så som till exempel påvisa allergi mot basnäringämnen, allvarliga allergiska reaktioner eller bestående medicinsk sjukdom gällande kost.

Anpassad kost = eventuellt intyg + anmälan till kök

Förklaring; Kost som ej är av medicinsk art gällande födoämnen, kan vara religiösa, etiska, funktionsvariation eller trosuppfattning.

1. Specialkost på grund av medicinska skäl (allergi/sjukdomar)

Till specialkost räknas anpassningar i måltid som krävs pga. ett visst sjukdomstillstånd (kostrelaterade sjukdomar). För att erhålla specialkost på grund av medicinska skäl krävs läkarintyg samt anmälan till köket. Intyget ska innehålla vad/vilken sort av allergi samt vilka födoämnen det gäller. Läkarintyget ska innehålla en sista giltighetsdag. Intygen ska förnyas minst vartannat år vid läsårstart eller i enligt med giltighetstiden på intyget. Om måltidsbrukarens behov ändras, eller upphör skall detta alltid meddelas till köket. Utan läkarintyg serveras normalkost. Om måltidsbrukaren inte gör anspråk på sin specialkost/anpassade måltid under två veckor utan att meddela frånvaro ska kosten upphöra.

För mer information gällande läkarintyg för specialkost hänvisas till ÅHS hemsida:
<https://www.ahs.ax/patienter/alla-mottagningar-och-avdelningar/barnradgivningen>

Alla våra kök är nötfria.

1.1 Celiaki

För att erhålla glutenfri kost pga. Celiaki krävs ett initialt läkarintyg och en anmälan till köket. Celiaki är livslång sjukdom där behandling är att äta kost fri från glutenproteiner.

1.2 IBS eller annan mag-/tarmsjukdom

För att erhålla specialkost pga. IBS eller annan mag-tarmsjukdom krävs det ett läkarintyg samt anmälan till köket. I intyget ska det framgå vilka råvaror som ska uteslutas och hur länge intyget är giltigt. Intyget ska förnyas om behovet kvarstår och/eller då intyget har förfallit.

IBS eller annan mag-/tarmsjukdom kan ibland innebära så stora anpassningar, att den bästa lösningen kan vara en fast rullande meny. Kontakta köket för dialog kring en lämplig lösning.

2. Anpassad kost

Det är möjligt att an hålla om anpassad kost från våra kök inom daghem/skola. ÅHS rekommenderar att omyndiga barn (och vid behov deras familj) har möjlighet att diskutera med tex skolhälsovårdaren om kostvalet, för att försäkra sig om barnet/familjen har kännedom om konsekvenserna.

Följande anpassningar är möjliga att erhålla från våra kök:

2.1 Laktosintolerans

Laktosfri/laktosfattig mat serveras mot anmälan till köket. Läkarintyg behövs ej.

2.2 Lindriga födoämnesallergier

Om det föreligger ett stort behov av anpassning av kost pga. lindrig födoämnesallergi så anmäls detta till kök, eventuellt behövs en dialog för att säkerhetsställa hur behovet bör och kan bemötas.

***Lindriga födoämnesallergier** är vanliga och avtar ofta med åldern. Enligt aktuell medicinsk kunskap är det viktigt att inte helt utesluta ett födoämne som ger lindriga allergiska symtom, utan tvärtom småningom öka tillväxningen. Ökad tillväxning minskar risken för förvärrad allergi. En vanlig orsak till allergiska symtom är så kallade korsallergier, där ett pollenallergiskt barn får symtom också av vissa frukter och grönsaker. Symtomen är ofta kraftigare under pollensäsong, men kan förekomma året om. I bägge ovannämnda fall behövs inte ett absolut undvikande och läkarintyg utfärdas således inte. Eleven kan själv välja bort till exempel råa grönsaker som ger symtom. Lindrig klåda i munnen är inte farlig. *Källa: [Barnrådgivningen / Ålands hälso- och sjukvård \(ahs.ax\)](#)*

2.3 Vegetarisk (lakto-ovo) och vegansk mat

Vegetarisk och vegansk mat serveras mot anmälan till kök. Vid behov kan familjer få stöd eller diskutera den självvalda dieten och/eller konsekvenser av uteslutande av livsmedel med tex skolhälsovården eller barnrådgivningen.

2.4 Religiösa skäl

Anpassad kost pga. religiösa skäl serveras mot anmälan till köket. Mariehamns stad erbjuder endast måltider som innehåller livsmedelskomponenter förenliga med rikets normvärden för slakt och beredning. Kött som beretts enligt religiösa ritualer (halal, kosher) används ej. Vegetarisk (lakto-ovo) kost serveras om man följer halal eller kosher.

2.5 Behovsanpassad mat

Anpassad mat/meny kan serveras mot anmälan och då behandlande läkare utfärdat intyg eller då speciallärare i barnomsorg/skolhälsovårdare är involverad i processen gällande uteslutande av livsmedel och råvaror. Anpassningar kan ske på grund av neuropsykiatriska funktionsvariationer eller andra fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsvariationer

Dialog med kök behövs för individuella special anpassningar. Köken kan vid behov erbjuda tex en fast anpassad meny med överenskomna rätter. Målbilden är alltid att successivt öka intaget av livsmedel och på sikt kunna äta den ordinarie menyn.

Huvudregeln vid behovsanpassningar är att den ersättande måltiden/livsmedel ska utgå från de nordiska näringsrekommendationerna och så långt det är möjligt ska måltiderna utgå från den vanliga menyn. Eventuella ersättande produkter ska kunna levereras till köken.

ANHÅLLAN AV SPECIALKOST (MEDICINSKA SKÄL)

För att dina behov gällande specialkost (**medicinska skäl**) eller annan anpassning ska kunna bemötas så krävs en anmälan till köket. Utan anmälan serveras ordinarie meny. Är du under medicinsk utredning erhålls specialkost under en månads tid från anmälan.

Anmälan ska förnyas vid varje nytt läsår (höst) och eller/då behovet ändras. Om du pga. flytt byter plats för din måltid behövs även en uppdatering göras.

Datum för anhållan: _____

Namn på personen: _____ (förnamn) _____ (efternamn)

Kontaktuppgifter: _____ (telefon) _____ (mail)

Jag behöver mat från (ange plats, avdelning/klass) klass): _____

Ansökan gäller (kryssa i):

Barn inom barnomsorg

Skolelev

Personal

Jag behöver specialkost pga. medicinska skäl (kryssa i):

Celiaki

IBS-annan mag./tarmsjukdom

Annat

Jag har giltigt läkarintyg pga. medicinska skäl (kryssa i):

Ja

Nej

Är under utredning

Beskriv och förtydliga ditt behov gällande specialkost pga. medicinska skäl:

Tack för anhållan! Vid behov, varmt välkommen att ta kontakt med det kök som är ansvarig för din måltid!

ANHÅLLAN AV ANPASSADKOST

För att dina behov gällande **anpassad kost** ska kunna bemötas, så krävs en anmälan till köket. Utan anmälan serveras ordinarie meny. Vid (individuell) behovsanpassning önskar vi att ni är i kontakt med barnrådgivning/skolhälsovårdare och/eller speciallärare i barnomsorg för att diskutera behov och eventuella anpassningar.

Anmälan ska förnyas vid varje nytt läsår (höst) och eller/då behovet ändras. Om du pga. flytt byter plats för din måltid behövs även en uppdatering göras.

Datum för anhållan: _____

Namn på personen: _____ (förnamn) _____ (efternamn)

Kontaktuppgifter: _____ (telefon) _____ (mail)

Jag behöver mat från (ange plats, avdelning/klass) klass): _____

Ansökan gäller (kryssa i):

Barn inom barnomsorg

Skolelev

Personal

Jag behöver anpassad kost pga. (kryssa i):

Religiösa/etiska skäl

Vegetarisk kost (lakto-ovo)

Vegankost

Laktosfri

Mjölkproteinfritt

Behovsanpassning

Jag har fått konsultation av hälsovård/rådgivning och/eller speciallärare i barnomsorg gällande individuella anpassningar av måltiden:

Ja

Nej

Är under utredning

Beskriv och förtydliga ditt behov gällande anpassad kost:

Tack för anhållan! Vid behov, varmt välkommen att ta kontakt med det kök som är ansvarig för din måltid!

Kontaktuppgifter

Våra köksansvariga kan du nå på följande e-postadresser. Alternativt kan du ringa **018-5310** och bli kopplad till rätt kök. Köken kan man alltid ta kontakt med i frågor som berör kökens menyer, specialkost/anpassad kost eller annan feedback/dialog.

Kostservicechef	018-531 229
Ulrika Carlsson	ulrika.carlsson@mariehamn.ax
Ängsbackens kök	018-531 692
Maria Oldfield	maria.oldfield@mariehamn.ax
Strandbackens kök	018-531 274
Petra Sandqvist	petra.sandqvist@mariehamn.ax
Vinkelbodas kök	018-531 284
Markus Salmela	Markus.Salmela@mariehamn.ax
Övernäs skolas kök + matproduktion till Nyängen/Wäktars/Skogskullen/Blåklockan/Neptunus	
Joakim Hellström	overnas-kok@mariehamn.ax
Strandnäs skolas kök	018-531 346
Tiina Söderholm	tiina.soderholm@mariehamn.ax
Ytternäs skolans kök	018-531 363
Cecilia Hagberg	cecilia.hagberg@mariehamn.ax
Skutans kök	018-531 741
Gudrun Mattsson	gudrun.mattsson@mariehamn.ax
Odalgårdens kök	018-531262
Eivor Koskinen	eivor.koskinen@mariehamn.ax
Trobergshemmets kök	018-531 314
Eva Danielsson	eva.danielsson@mariehamn.ax