

**Ljusdals kommuns Riktlinjer
för specialkost och anpassade måltider inom
förskola, grundskola, grundsärskola,
fritidsverksamhet och gymnasium.**

Ljusdal 2021-06-15

Dessa riktlinjer är framtagna av:

Maria Persson, Kostchef

Linda Hörnell, Enhetschef vid centralköket

Susanne Eriksson, Enhetschef vid förskolekök/skolkök

Monica Ingerhed, Administrativ samordnare, Kostenheten

Anna Wikstrand, Verksamhetschef för elevhälsans medicinska insats

Anne-Sofie Hammarqvist, Skolsköterska

Inledning

Ljusdals kommuns riktlinjer är framtagna utifrån de nationella rekommendationerna för specialkost och anpassade måltider. Bakom de nationella riktlinjerna står Kost & Näring, en branschförening vars medlemmar består av kostchefer, måltidsansvariga och andra ledare som finns och verkar inom landets offentliga måltidsverksamheter.

Tidigare har begreppet ”specialkost” i många fall fungerat som en bred, samlad – och därför också förhållandevis otydlig – definition på alla typer mat- och måltidsavvikelser. Mot den bakgrunden delas mat- och måltidsavvikelser fortsättningsvis in i två huvudgrupper: **specialkost** respektive **anpassade måltider**. Syftet med distinktionen är att tydligare strukturera och kategorisera de skäl som ligger till grund för behoven av olika avvikelser, då detta har avgörande betydelse för hur dessa ska hanteras av måltidsverksamheten och skolan/förskolan.

Specialkost: Är samma begrepp som tidigare men nu i den specifika betydelsen ”kost som är anpassad till ett visst sjukdomstillstånd” (definition hämtad från Socialstyrelsens termbank) och som avser medicinskt motiverade avvikelser från standardkosten.

Anpassade måltider: Med det nya begreppet ”anpassad måltid” avses de avvikelser från standardkosten och/eller den ordinarie måltidssituationen som utgår ifrån rätten till anpassningar huvudsakligen enligt diskrimineringslagstiftningen, och som anses nödvändiga för att barnet/eleven ska klara sin studiegång i skolan eller vistelse i förskolan. Uteslutning av vissa livsmedel på grund av religion, valet att äta en helt växtbaserad kost och olika anpassningar av mat och/eller måltidsmiljö på grund av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är tre exempel på anpassade måltider.

E-tjänst för beställning av specialkost

All specialkost och anpassade måltider beställs via E-tjänst.

Information kring E-tjänst finns på ljusdal.se.

Riktlinjerna för specialkost och anpassade måltider revideras vid behov och minst en gång per år. Kostchef är ansvarig att det genomförs.

SPECIALKOST:

Inom begreppet specialkost ryms behov av avvikelser från normalkosten på grund av kostrelaterade sjukdomar, matallergi och/eller andra överkänslighetsreaktioner. Huvudsyftet med specialkost är att säkerställa att de som har medicinskt behov har tillgång till säker kost. Dessa riktlinjer gäller för de vanligast förekommande anledningarna till barns/elevs behov av specialkost:

- Matallergi (även kallat födoämnesallergi)
- Celiaki (glutenfri kost)
- Laktosintolerans
- Kontaktallergi
- Korsreaktioner
- Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner

Matallergi (födoämnesallergi)

Vid matallergi reagerar kroppen på proteinerna i exempelvis mjölk, ägg, fisk, spannmål, soja, skaldjur, baljväxter, nötter, jordnötter, mandel och sesamfrö. Dessa livsmedel kan orsaka allvarliga såväl som milda symtom. Den individuella känsligheten varierar.

Vissa matallergier tenderar att växa bort. Det gäller främst mjölk- och äggallergi. Vid två års ålder har knappt hälften av barnen vuxit ifrån sin mjölkallergi och 85 % har gjort det innan skolåldern. Mot den bakgrunden är det därför viktigt att regelbundet undersöka om allergin vuxit bort.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Matallergi

→ Ny anmälan via E-tjänst behöver göras inför varje nytt läsår.

”Spår av...” – nötter, ägg med mera ”

Kan innehålla spår av...” beskrivs av Livsmedelsverket som en varningsmärkning på livsmedel, där fastställda gränsvärden i dagsläget saknas. I vissa produkter kan halterna av allergen vara obefintliga, i andra högre. Halterna i en och samma livsmedelsprodukt kan också variera över tid.

Att utesluta livsmedel märkta med ”kan innehålla spår av” (eller motsvarande formulering) till samtliga matgäster, och inte enbart till de med matallergi, skulle medföra ett radikalt minskat utbud av livsmedel.

Ljusdals kommuns riktlinjer | ”Spår av...” – nötter, ägg med mera

→ Livsmedel märkta ”kan innehålla spår av” används till normalkosten.

→ Livsmedel med denna märkning erbjuds inte till matgäster som anmält allergi mot ämnet via E-tjänst och som även i hemmet utesluter detta.

Luftburen allergi

Luftburen allergi innebär att immunförsvaret reagerar på luftburna allergener. Det är mycket ovanligt och känsligheten varierar. Trots att allergin är ovanlig är den viktig att nämna, då den kan vara starkt begränsande för den enskilda individen och därigenom också för andra i verksamheten. Till följd av bristande kunskaper och stor oro inför luftburen allergi är det

vanligt med krav på mer långtgående säkerhetsåtgärder än vad som egentligen är nödvändigt. Det är inte motiverat att helt sluta servera ägg eller fisk i förskolan/skolrestaurangen.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Luftburen allergi, generellt

- Barn/elever med luftburen allergi ska ha kontakt med allergiläkare för att göra provokation och ställa diagnos.
 - Eventuella anpassningar i måltidsmiljön genomförs när en allergisk reaktion på det luftburna livsmedlet påvisats via provokation.
 - När läkarintyg finns för luftburen allergi ska skolan upprätta rutiner för hur situationen ska hanteras.
-

Luftburen äggallergi

Vid servering av äggprodukter som tillagas i ett modernt restaurangkök med fläktar sprids inte äggallergen i omgivande luft. Kokta ägg som skivats och lagts upp på fat sprider inte heller allergen till omgivande luft. Vid vispning av äggsmet kan partiklar av ägg spridas i den mycket nära omgivningen. På grund av utspädningseffekter ska dessa partiklar dock inte kunna förekomma i sådan koncentration att svåra symtom uppstår, inte ens vid svår äggallergi.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Luftburen äggallergi

- Anpassning ska vid behov göras så att barnet/eleven vid måltid kan sitta vid ett bord där maträtter innehållande ägg inte serveras.
 - Grundlig utredning ska göras innan beslut tas om att helt sluta servera ägg i förskolan/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 på stekbord. Vid servering av fisk som tillagats i ugn i ett modernt restaurangkök med fläktar sprids inte allergenet i omgivande luft till restaurangen.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Luftburen fiskallergi

- Anpassning kan vid behov göras så att eleven/barnet vid måltid kan sitta vid ett bord där fisk inte serveras.
 - Grundlig utredning ska göras innan beslut tas om att sluta servera fisk i förskolan/skolrestaurangen.
-

Luftburen jordnötsallergi

Den senaste forskningen har visat att allvarlig luftburen jordnötsallergi inte förekommer. Jordnötsproteiner är inte luftburna i sådan utsträckning att det leder till reaktioner i skolmiljö. En vanlig uppfattning är att svåra reaktioner och till och med dödsfall orsakade av jordnöt kan inträffa enbart vid exponering via luften eller vid hudkontakt. Det finns inom vetenskapen

inget beskrivet dödsfall orsakat av enbart luftburen jordnötsexponering. Flera vetenskapliga studier visar istället på inga, eller mycket lindriga, symtom.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Luftburen jordnötsallergi

→ Inga specifika åtgärder vidtas gällande luftburen jordnötsallergi, detta då inga jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel förekommer i förskolan/skolrestaurangen. Se nedan.

Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel

Allergi mot jordnötter, nötter och mandel hör till de vanligaste i världen och debuterar ofta i skol- eller förskoleåldern. De växer vanligtvis inte bort och den allergiska reaktionen kan vara mycket allvarlig. Av den anledningen ska dessa livsmedel uteslutas i förskolor och skolrestauranger.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel

- Kostenheten följer Livsmedelsverkets, Astma och Allergiförbundet samt Barnläkarföreningens råd om förbud mot nötter, mandel, jordnötter och sesamfrön inom förskola, grundskola, grundsärskola, gymnasium och fritidsverksamhet.
 - Kostenheten ska säkerställa att förskolans eller skolans kök inte använder jordnötter, nötter, sesamfrö eller mandel, varken som ingrediens i matlagningen eller som tillbehör. Detta gäller oavsett om det finns barn/elever med denna typ av matallergi i verksamheten.
 - Trots att nämnda livsmedel inte används i förskolan eller skolans kök ska allergi mot dessa ändå anmälas via E-tjänst, i syfte att möjliggöra hänsyn till ”spår av...”-märkningar.
 - För att säkerställa en miljö fri från jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel är medhavda matlådor och liknande med dess innehåll ej tillåtna i förskola/skolrestaurangen.
 - Ansvaret för rutiner gällande övriga lokaler i förskolan/skolan ligger på rektor.
-

Celiaki (Glutenfri kost)

Celiaki är en så kallad autoimmun sjukdom och räknas som livslång. Barn/ elever med celiaki måste ha en strikt glutenfri kost för att kunna behålla sin hälsa och undvika följsjukdomar och allvarliga sjukdomstillstånd. Allvaret i celiaki tenderar att underskattas då sjukdomen ibland kallas ”glutenintolerans”. En benämning som – helt felaktigt – antyder att små mängder gluten skulle kunna tolereras.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Celiaki

- Strikt glutenfri kost ska serveras.
 - Kökspersonalen har kunskap om att även små mängder av gluten kan bryta ned tarmluddet och orsaka stora besvär för individen.
-

Laktosintolerans

Laktosintolerans är inte en sjukdom utan en ärftlig oförmåga att bryta ner laktos. Tillståndet är ofarligt men kan vara obehagligt.

Laktosintolerans hos barn före fem års ålder är mycket ovanligt. De flesta personer med laktosintolerans tål 5,0-7,5 g laktos per dag, vilket motsvarar den mängd som finns i 1,0-1,5 dl mjölk.

Definitioner för benämningarna ”laktosreducerad” och ”låglaktos” baseras på den nordiska rapporten Nordiske Seminar- og Arbejdsrapporter 1993:557. I Sverige får ett livsmedel kallas laktosreducerat eller låglaktos om laktoshalten reducerats till en nivå som inte överstiger 1 g per 100 g konsumtionsfärdig vara.

Tumregel: 2-gramsgränsen

I syfte att skapa en tydlig tumregel för servering av måltider med lågt laktosinnehåll, utformad för praktisk användning i måltidsverksamheten, lanserar rekommendationerna begreppet ”2-gramsgränsen” rörande laktosintolerans.

2-gramsgränsen innebär att mängden laktos i en portion av en viss maträtt får uppgå till max 2 g. Dryck är ej inräknad. Observera att individuella faktorer styr portionsstorleken.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Laktosintolerans

→ Om normalkosten ligger under 2-gramsgränsen erbjuds ingen specialkost.

→ Dagar då normalkosten ligger över 2-gramsgränsen ska laktosintoleranta matgäster erbjudas ett måltidsalternativ som ligger under 2-gramsgränsen.

→ Minskning av portionens laktosinnehåll till under 2 g ska ske genom att enskilda komponenter i normalkosten byts ut. Exempel på mjölkrika komponenter är stuvningar och såser.

→ Exempel på mjölkrika rätter som i regel ligger över 2-gramsgränsen är pannkakor, lasagne, risgrynsgröt, potatisgratäng och redda soppor.

→ Barn under fem år erbjuds inte specialkost på grund av laktosintolerans annat än i undantagsfall.

→ Om laktosintolerans misstänks vara orsak till problem med magen ska vårdnadshavare uppmanas att ta kontakt med primärvården. Detta för att säkerställa rätt diagnos, då minskad mängd laktos i kosten riskerar att dölja sekundär laktosintolerans orsakad av en ännu odiagnostiserad sjukdom.

→ Ovanstående riktlinjer gäller inte för matgäster hos vilka komplett avsaknad av laktas konstaterats. Dessa erbjuds specialkost fri från komjölkprotein (det vill säga helt mjölkfri kost).

Kontaktallergi

Allergisk reaktion efter hudkontakt med ett visst livsmedel förekommer men är mycket ovanligt.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Kontaktallergi

→ För att minska riskerna för en reaktion ska tydliga rutiner tas fram och anpassas till varje enskilt fall.

Korsreaktioner

Korsreaktioner kan uppstå mellan olika allergener och orsaka besvär hos överkänsliga personer. Korsallergi är särskilt vanligt hos individer med pollenallergi, som då kan reagera mot exempelvis äpplen, nötter och stenfrukt och råa morötter. För pollenallergiker brukar korsallergin förvärras under pollensäsongen. Korsallergier ger sällan allvarliga besvär.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Korsreaktioner

→ Barn/elever med svåra korsallergiska besvär ska anmäla det som allergen via E-tjänst.

Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner

Vissa livsmedel, bland annat citrus och vissa frukter och bär, kan ge en försämring hos vissa yngre barn och orsaka eksem eller klåda och rodnad runt munnen. Dessa reaktioner är inte allergi.

Varför vissa personer reagerar på citronsyra är en omdiskuterad fråga som hittills inte kunnat besvaras av forskningen. Livsmedelsverket konstaterar att det inte är möjligt att vara allergisk mot citronsyra, eftersom man vid allergi reagerar på proteiner och citronsyra är inte ett protein.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner

→ Vid lindrig överkänslighet räcker det att plocka bort det aktuella livsmedlet från tallriken, exempelvis om barnet/eleven blir rött om munnen. Livsmedlet behöver inte ersättas med annan produkt.

→ Vid överkänslighetsreaktion som misstänks vara orsakad av citronsyra bör vårdnadshavare ta kontakt med sjukvården. Detta ska anmälas som allergen via E-tjänst.

ANPASSADE MÅLTIDER

Med anpassad måltid avses anpassningar som bedöms vara nödvändiga för att individen ska klara sin skolgång eller vistelse på förskolan. Utöver själva maten kan sådana anpassningar även innefatta måltidsmiljön. Förskolan och skolan får inte – och ska givetvis inte – diskriminera något barn eller elev. Diskrimineringslagen (2008:567) förbjuder diskriminering som har samband med kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Vad räknas som en anpassad måltid?

Till kategorin anpassade måltider hör behov av mat- och måltidsanpassningar för barn/elever som på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsnedsättningar har svårigheter att äta och/eller delta i den ordinarie måltiden. Detta inkluderar neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF).

Kategorin omfattar även andra kostavvikelser, grundade i exempelvis etiska ställningstaganden och religion.

Konkreta exempel på anpassade måltider:

- Anpassning av religiösa skäl, t.ex. kosher, halal, minus fläsk
- Anpassning av etiska skäl, t.ex. vegetariska kosten, vegankost
- Konsistensanpassning: ordinarie kost med anpassad konsistens
- Separering: ordinarie kost där komponenterna är uppdelade
- Energiberikning: ordinarie kost berikad med extra fett
- Kost vid selektivt ätande
- Anpassning i måltidsmiljön

Ansvar

I skolan är det rektor som med stöd av den medicinska elevhälsan ansvarar för bedömningen av vilka behov eleven har för att klara skolgång och uppsatta mål.

I förskolan kan rektor med föräldrars samtycke ta kontakt med barnhälsovården för samverkan och dialog.

Anpassningar av religiösa skäl

Att inte erbjuda alternativ till standardkosten till barn/elever som av religiösa skäl avstår från vissa livsmedel kan vara diskrimineringsgrundande.

Definition av religion

Med religion avses i dessa rekommendationer de fem världsreligionerna; kristendom, judendom, islam, buddism och hinduism.

Politiska åskådningar och etiska eller filosofiska värderingar som inte hör till de fem världsreligionerna omfattas inte av diskrimineringslagens skydd.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Anpassningar av religiösa skäl

- Anpassad måltid av religiösa skäl ska erbjudas endast om den aktuella religionen omfattas av rådande diskrimineringslagstiftning.
 - Trossamfund som inte bedöms tillhöra någon av de fem världsreligionerna sorterar under ”politiska åskådningar och etiska eller filosofiska värderingar” (se ovan)
 - Ett vegetariskt måltidsalternativ räknas som en fullgod anpassad måltid.
-

Anpassningar vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Det är vanligt att barn/elever med exempelvis ADHD eller en diagnos inom autismspektrumet har problem med mat och situationer kring måltider. Det kan finnas flera orsaker till problemen och det är viktigt att dessa utreds noga. Det är viktigt att i samverkan hitta en strategi som fungerar väl både för barnet/eleven och för måltidsverksamheten. För att undvika att berättigade behov av måltidsanpassningar med tiden utvecklas till mer godtycklig efterfrågan på ”önskekost” är det viktigt att det kontinuerligt förs en dialog mellan föräldrar, måltidsverksamhet, elevhälsa och rektor genom dialogmöten. Det finns idag inga vetenskapliga bevis för att glutenfri kost skulle lindra symtomen vid ADHD.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Anpassningar vid NPF

- Regelbundna dialogmöten ska genomföras där vårdnadshavare, kökspersonal, elevhälsa och rektor tillsammans säkerställer så barnet/eleven får så varierad och näringsriktig måltid som möjligt. Rektor är sammankallande.
 - Det långsiktiga målet är att utöka variationen i kosten, med utgångspunkt i den befintliga matsedeln.
 - Då den befintliga matsedeln inte är tillräcklig sker komplettering i form av en rullande, alternativ matsedel.
 - Vid behov ska i sista hand en helt individanpassad måltid erbjudas.
-

Anpassningar av etiska och övriga skäl

Det förekommer önskemål om en rad olika avvikelser från normalkosten av andra anledningar. Till de vanligaste hör vegankost och – vilket i många måltidsverksamheter traditionellt räknats som kostavvikelse – vegetarisk kost. Andra exempel är glutenfri kost utan fastställd celiakidiagnos, LCHF-kost, kost utan E-nummer samt kost med endast svenskt kött och kyckling. Gemensamt för dessa exempel på kostpreferenser är att de i första hand grundas i personlig övertygelse och att de som regel är självordinerade. Diskrimineringslagstiftningen ger inget stöd för denna typ av kostpreferenser.

Vegetarisk kost och Lakto-ovo-vegetarisk kost (+ ägg) ska definieras som normalkost, och inte som anpassad måltid eller specialkost.

Vegankost

Vegankost räknas till etisk kost och kan serveras enligt Livsmedelverkets råd. För att kunna servera näringsriktig vegankost krävs emellertid goda kunskaper och användning av berikade livsmedel. Även kosttillskott kan komma att behöva tillsättas för att kosten ska bli näringsmässigt komplett. Noterbart är att godkända kosttillskott för barn under tre år i dagsläget saknas.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Anpassningar av etiska och övriga skäl, inkl. vegankost

- Vegetarisk kost och Lakto-ovo-vegetarisk kost klassas vare sig som anpassad måltid eller specialkost, och ska erbjudas alla barn/elever som önskar det.
- Två rätter serveras varje dag i skolrestaurangen där ett av alternativen alltid ska vara ett vegetariskt alternativ.
- Anpassningar av övriga skäl, och som saknar stöd i diskrimineringslagstiftningen, ska inte erbjudas.

Vegankost

- Vegankost erbjuds barn/elever vid förskola, grundskola, grundsärskola, fritidsverksamhet och gymnasium, dock inte till barn under tre år, detta då godkända kosttillskott för barn under tre år saknas.
 - Vårdnadshavare och elev skall informeras att det är de, och inte förskolan/skolan, som ansvarar för att komplettera maten med kosttillskott och därigenom säkerställa ett tillräckligt näringsintag (hämtat från ”Bra mat i skolan”, sid 22, Livsmedelsverket). Förskola/skola tillhandahåller inte kosttillskott.
 - Kostenheten följer egna framtagna riktlinjer för att möjliggöra ett så bra näringsintag som möjligt. Dessa riktlinjer är baserade på råden gällande vegankost i ”Bra mat i skolan, Livsmedelsverket.
 - Vårdnadshavare och elev skall informeras att tillräckligt näringsinnehåll inte kan garanteras. Budskapet är att vi erbjuder vegankost men den är inte alltid fullvärdig på grund av att vi inte använder näringsberikade livsmedel fullt ut.
-