



Riktlinjer för specialkost och anpassade måltider i dagvård/skola Mariefhamns stad

Information för dig som är måltidsbrukare i Mariefhamn 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 Mariefhamns stad. Även måltidsberättigad personal behöver anmäla sitt behov av specialkost eller anpassad mat. Detta görs via blanketten för specialkost eller för blanketten för anpassad kost.

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 enlighet 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 stora anpassningar så 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 under förutsättning att det gäller någon av följande kategorier:

2.1 Laktosintolerans

För att erhålla laktosfri/laktosfattig mat krävs det en anmälan till köket. Läkarintyg för laktosintolerans skrivs ej ut då det ej rör sig om en sjukdom. Endast anmälan till kök krävs.

2.2 Lindriga födoämnesallergi

För att erhålla anpassad mat pga. lindriga symptom krävs det en anmälan samt dialog med köket. Det ska finnas stor oro kring välmående för att utesluta råvaror helt och hållet. Läkarintyg för lindrig överkänslighet skrivs ej ut. Sjukvården uppmuntrar personer med lindriga symptom att inte utesluta livsmedel. I många fall räcker det med att utesluta livsmedlet i rå format.

***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 tillvänjningen. Ökad tillvänjning 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

För att erhålla vegetarisk eller vegansk mat krävs det en anmälan till köket av vårdnadshavare om barnet/eleven är minderårig och att denna kost även hålls i hemmet. Gällande vegansk mat så är det viktigt att hemmen är uppmärksammade på att godkända kosttillskott för små barn under tre år saknas. Mariehamns stads kök använder ej näringsberikade livsmedel. Det ligger stort ansvar på hemmet att övriga måltider innehåller kosttillskott och/eller näringsberikade livsmedel och i sådan utsträckning att ett tillräckligt totalt näringsintag säkerställs.

2.4 Religiösa skäl

För att erhålla anpassad mat och utesluta vissa livsmedel kopplade till religiösa skäl anmäler du det som en anpassad måltid. 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/konsistensanpassad mat

Anpassad mat kan serveras på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsvariationer. Om det föreligger sådant tillstånd hos ett barn att det inte går att äta den vanliga kosten som serveras, kan vårdnadshavare ta kontakt med kök för att hitta en passande lösning. Önskeprodukter kan ej tillhandahållas, produkter ska kunna levereras och införskaffas via kökets ordinarie leverantörer. Köken kan vid behov erbjuda en fast anpassad meny med överenskomna rätter. Huvudregeln är att rätterna ska utgå från de nordiska näringsrekommendationerna.

2.6 Selektivtätande

Anpassad mat vid neuropsykiatriska funktionsvariationer serveras till följd av inlämnat intyg från vården av behandlande läkare. Behovet av anpassad kost ska motiveras av behandlande läkare och uppdateras minst vartannat år. Tillsammans med köket diskuteras en överenskommelse på vad som kan och är möjligt att serveras från respektive kök. Önskeprodukter kan ej tillhandahållas, produkter ska kunna levereras och införskaffas via kökets ordinarie leverantörer. Köken kan vid behov erbjuda en fast anpassad meny med överenskomna rätter. Huvudregeln är att rätterna ska utgå från de nordiska näringsrekommendationerna.

ANHÅLLAN AV SPECIALKOST (MEDICINSKA SKÄL)

För att du ska kunna erhålla specialkost pga. medicinska skäl (kostrelaterade sjukdomar) krävs läkarintyg samt en anmälan till ditt kök. Vänligen fyll i och lämna denna blankett till ditt kök. Är du under utredning kan du erhålla specialkost under 1 månads tid från din anmälan. Utan giltigt läkarintyg serveras ordinarie meny.

Datum för anhållan: _____

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

Kontaktuppgifter: _____ (telefon) _____ (mail)

Ansökan gäller:
Dagvårdsbarn Skolelev Personal

Jag har giltigt läkarintyg:
Ja Jag är under utredning

Jag behöver denna typ av specialkost:

Celiaki IBS-annan mag./tarmsjukdom Annat

Förtydliga gärna ditt behov nedan:

Tack för anhållan! Ditt kök kan komma ta kontakt med dig för eventuella frågor gällande din anhållan! Kom ihåg att styrka ditt behov med läkarintyg.

ANHÅLLAN BEHOVSANPASSAD KOST

För att du ska kunna erhålla behovsanpassad kost krävs en anmälan till ditt kök. Vid selektivt ätande krävs intyg från behandlande läkare. Vid behov/konsistent anpassningar samt lindriga födoämnesallergier krävs anmälan samt dialog med respektive kök kring gällande möjligheter och förutsättningar. Vegan mat/vegetarisk kost samt anpassad kost pga. Anpassningar som gäller religiösa eller annan trosuppfattning görs även via denna blankett. Vänligen fyll i och lämna denna blankett till ditt kök.

Datum för anhållan: _____

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

Kontaktuppgifter: _____ (telefon) _____ (mail)

Ansökan gäller:
Dagvårdsbarn Skolelev Personal

Jag har giltigt läkarintyg:
Ja Nej

Jag önskar denna typ av behovsanpassade kost:

Religiösa/etiska skäl Vegetarisk kost (lakto-ovo) Vegankost

Laktosfri Mjölkprotein fritt Annat

Förtydliga gärna ditt behov nedan:

Tack för anhållan! Ditt kök kan komma ta kontakt med dig för eventuella frågor gällande din anhållan!

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
Ängsbacken 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