
SPECIALKOST AV MEDICINSKA OCH ETISKA SKÄL VID SKOLOR OCH LÄROANSTALTER

1. Allmänna principer för planeringen av specialkost och anmälningsförfarandet inom måltidsservicen för skolor och läroanstalter

1.1. Specialkost och anmälan om specialkost

Specialkost av medicinska och etiska skäl samt de allmänna principerna för och tillgången till specialkost beskrivs i måltidsservicens servicebeskrivning.

Kosten och måltiderna för elever och studerande som behöver specialkost planeras enligt de allmänna anvisningarna om specialkost. Specialkost är kost som är avsedd för behandling av sjukdom. Kosten ska uppfylla de allmänna näringsrekommendationerna, såvida kosthållningen inte förutsätter avvikelser från rekommendationerna. Utseendemässigt ska maträtterna likna de vanliga rätterna så långt det går. Utgångspunkten är att de förstahandsalternativen är basmatsedeln och den vegetariska matsedeln och det produktsortiment som ingår i dessa.

För att specialkosten ska genomföras korrekt och tryggt, måste vi ha noggranna uppgifter om elevens/den studerandes kosthållning.

Förutsättningen för att bevilja specialkost är att behovet av specialkost har konstaterats av en läkare och att eleven/den studerande uppvisar ett kostintyg utfärdat av läkare (eller ett utlåtande av en expert inom hälsovården) för skolan/läroanstalten.

Läkarintyget ska helst inte vara äldre än ett år gammalt när barnet inleder sin skolgång.

Läkarintyg förutsätts inte för vegetarisk eller vegansk kost och inte heller för specialkost av religiösa skäl, låglaktoskost eller vid lindriga födoämnesallergier (se förfaringssätten under punkterna 2.1, 2.3, 2.6 och 2.7).

Skolan/läroanstalten meddelar skolrestaurangen om behovet av specialkost och eventuella förändringar i kosthållningen med en blankett för specialkost. Det praktiska arbetet i köket underlättas om vårdnadshavaren/den studerande fyller i blanketten på finska (gäller även de engelsk- och svenskspråkiga blanketterna). Om blanketten fylls i på något annat språk, samarbetar skolan vid behov med vårdnadshavaren/den studerande samt skol-/studerandehälsovården så att de nödvändiga uppgifterna fås på finska innan de skickas till köket. Vi samarbetar också vid andra oklarheter.

Vi rekommenderar att behovet av specialkost kontrolleras regelbundet och skolan ska meddelas om förändringar (**inget läkarintyg behövs**). Alla förändringar i kosthållningen ska meddelas med en ny blankett för specialkost. Om kosthållningen

inte har förändrats, behöver ingen ny blankett lämnas in, utan skolrestaurangen följer uppgifterna i den tidigare blanketten.

Behovet av specialkost av etiska och religiösa skäl ska likaså anmälas med en blankett för specialkost till skolan/läroanstalten. Utgångspunkten för specialkost av etiska och religiösa skäl är att eleven/den studerande följer den kosthållning som meddelats till skolan.

Den allergikost och annan specialkost som serveras på skolmåltiderna innehåller emellertid inte nödvändigtvis alla de råvaror som lämpar sig för kosthållningen eller som kosthållningen förutsätter. Måltiderna planeras i regel utifrån basmatsedeln och den vegetariska matsedeln samt utifrån urvalet av specialrätter. Måltidshelheterna för elever som behöver specialkost planeras så att de med beaktande av kostens särdrag samt lämpliga maträtter och råvaror blir så mångsidiga och näringsmässigt kompletta som möjligt.

Specialrätterna tillagas av råvaror som lämpar sig för den finländska kosthållningen. I regel används inga speciallivsmedel vid tillagningen av huvudrätter och tillbehör.

1.2. Måltidsersättning

Om en elev inte kan inta skolmat eller ersättande rätter av medicinska skäl, kan elevens vårdnadshavare genom ett separat beslut av fostrans- och utbildningssektorn få ersättning för skolmåltiderna.

Ärendet om måltidsersättning bereds av en måltidsserviceexpert vid fostrans- och utbildningssektorn utifrån de utredningar som fås av serviceproducenten och elevens vårdnadshavare. Ersättningen beviljas av linjeförföraren vid fostrans- och utbildningssektorn. Förfarandet vid måltidsersättning beskrivs i en separat anvisning.

1.3. Märkning av kosten

Serviceproducenten svarar för att rätternas lämplighet anges dagligen på skolmatsedeln och i anslutning till måltidsalternativen.

På matsedeln i skolrestaurangen och bredvid måltidsalternativen anges följande beteckningar om maträtternas lämplighet:

Glutenfri	G
Mjölfri	M
Laktosfri	L
Låglaktos	VL
Vegansk	VEG

Dessutom anges lämpligheten av maträtterna för kost som inte får innehålla nöt- eller fläskkött:

Innehåller inte fläskkött	S
Innehåller inte nötkött	N

2. Specialkost av medicinska och etiska skäl jämte beskrivningar

2.1. Laktosintolerans

Laktosintolerans orsakas av en brist på laktasenzymet och vilket resulterar i laktosmalabsorption. Vanligtvis orsakar 2–3 g laktos inte symtom. Behandlingen är låglaktoskost. Läkarintyg behövs inte för låglaktoskost.

Laktoshaltiga produkter ersätts med produkter med låg laktoshalt. De produkter som serveras vid skolmåltiderna är inte nödvändigtvis tillagade av råvaror med låg laktoshalt. Huruvida en produkt har låg laktoshalt eller inte fastställs utifrån mängden laktos i produkten. Produkten har låg laktoshalt om mängden laktos är 1 g/100 g eller mindre i den färdiga produkten.

Som måltidsdryck till låglaktoskost serveras låglaktosmjölk, laktosfri mjölkdryck eller surmjölk (måltidsgästen kan även välja vatten).

2.2. Total brist på laktasenzym

Total brist på laktasenzymet är ett mycket sällsynt syndrom som diagnostiseras i spädbarnsåldern och undersöks inom den specialiserade sjukvården. Läkarintyg behövs för den helt laktosfria kosten som detta kräver, och då ersätts laktoshaltiga mjölkprodukter med laktosfria produkter. Som måltidsdryck till laktosfri kost serveras laktosfri mjölkdryck eller surmjölk (eleven/den studerande kan även välja vatten).

2.3. Celiaki

Celiakikost används när barnet har celiaki (= magceliaki) eller dermatitis herpetiformis (= hudceliaki). Behandlingen med **glutenfri kost** är absolut och livslång.

Ur kosten utesluts vete, råg och korn som innehåller gluten samt livsmedel i vars tillverkning ovan nämnda sädeslag har använts. Bland annat mannagryn, couscous, bulgur, durum, spelt, triticale och semolina är förbjudna. Maten får inte innehålla vanlig vetestärkelse eller kornstärkelse (Ohrakas).

De förbjudna spannmålsprodukterna ersätts med glutenfria sädeslag, såsom ris, majs, bovete och hirs, potatis- och majsstärkelse samt mjölblandningar som tillverkats av dessa och med andra glutenfria produkter. Celiakikosten kan innehålla glutenfri havre, industriellt rengjord glutenfri vetestärkelse samt vanliga produkter med en analyserad glutenhalt på under 20 mg/kg (EU-förordning). Vanlig sojasås lämpar sig för celiakipatienter, eftersom gluten i vetet som används som råvara spjälkas helt under tillverkningsprocessen (Celiakiförbundets expertråd). **Om elevens/den studerandes kost inte får innehålla glutenfri havre eller glutenfri vetestärkelse ska detta anges på blanketten för specialkost.**

Till elever/ studerande med celiakikost serveras mjukt glutenfritt bröd enligt basmatsedeln.

2.4. Födoämnesallergier

Svåra allergiska symtom eller viktiga födoämnen: Mjök, ägg, vete, fisk och nötter är de vanligaste orsakerna till allvarliga allergiska reaktioner. Näringsmässigt viktiga födoämnen ersätts med andra födoämnen som lämpar sig för eleven/den studerande. Kosthållningen grundar sig på en av läkaren ställd diagnos och ett läkarintyg. **Ett läkarintyg behövs för alla födoämnen som framkallar svåra symtom**, även om de inte behöver ersättas med andra råvaror. Om kosten är särskilt begränsad ska också en individuell kostplan bifogas anmälan.

Märkningarna på matsedeln som anger rätternas lämplighet är gjorda baserat på råvarornas produktinformation och i dem beaktas inte tillverkarens märkning "kan innehålla spår av".

På blanketten för specialkost anges om eleven/den studerande kan serveras råvaror med märkningen "kan innehålla spår av".

Om råvaror med märkningen "kan innehålla" är förbjudna, används de inte alls i maten. Om råvaror med märkningen "kan innehålla" är tillåtna, kan de serveras för eleven/den studerande.

Vid allergier som kan ge livshotande symtom kan man för säkerhetens skull separat komma överens om att eleven hämtar sin hos kökspersonalen som lämnar över den på en separat bricka med elevens namn. Maten på brickan kontrolleras tillsammans med kökspersonalen när den hämtas. Skolans personal ska kunna använda adrenalinspruta och veta hur eleven/den studerande ska behandlas om hen av misstag äter ett förbjudet födoämne.

Födoämnesallergi som ger lindriga symtom som går över av sig själva: Om en elev/studerande får lindriga symtom beaktas detta vid måltiden så att eleven/den studerande själv ser till att undvika födoämnet i fråga. Då behöver eleven/den studerande ingen specialkost och inte heller något läkarintyg. Födoämnen som orsakar lindriga allergisymtom som går över av sig själva, såsom klåda i munnen eller hudrodnad, är i regel råa grönsaker (tomat, morot, äpple) och frukter, i synnerhet hos personer som är allergiska mot björkpollen eller som lider av atopiskt eksem. När dessa grönsaker är tillagade orsakar de i regel inga symtom. Allergier mot tillsatser eller kryddor är ytterst sällsynta. Många rätter som serveras i skolan smaksätts mildt och lämpar sig i regel för elever/ studerande med allergier.

Det är viktigt att eleverna/de studerande lär sig äta mångsidigt. Ju flera födoämnen som undviks i kosthållningen, desto svårare är det att sätta samman en näringsmässigt balanserad kost. Undvikande av grönsaker, frukter och bär minskar i hög grad intaget av många vitaminer och mineralämnen och kan öka benägenheten att gå upp i vikt. God medicinsk praxis-rekommendation: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle (www.kaypahoito.fi). Lasten ruoka-allergia -opas (www.allergia.fi)

2.4.1. Mjölkfri kost

Proteinet (äggviteämnet) i mjölken framkallar en allergisk reaktion. Mjölkfri kost får inte innehålla mjölk eller mjölkprodukter eller deras beståndsdelar i någon som helst form. Som måltidsdryck vid skolmåltiderna serveras växtdryck (eleven/den studerande kan även välja vatten).

2.4.2. Spannmålsallergi

Spannmålsallergi är inte detsamma som celiaki. Vid spannmålsallergi utesluts det opassande sädeslaget helt ur elevens/den studerandes kost.

Som brödprodukter serveras lämpliga brödprodukter som ersätter skolans normala brödsortiment.

2.5. Kost för diabetiker

Diabetiker äter samma mat som de övriga eleverna/studerandena. Vårdnadshavaren ska vid behov lämna in en personlig måltidsplan för en elev/studerande med diabetes till skolan.

Behovet av mellanmål beror på hur lång skoldagen är, om eleven/den studerande har idrott under dagen och på hur sjukdomen behandlas. Som mellanmål serveras produkter som ingår i skolans bassortiment, såsom bröd, margarin, grönsaksbitar och mjölk. Ost, pålägg, frukter och yoghurt serveras när de finns på matsedeln. Eleven/den studerande ska själv hämta mellanmålen från skolrestaurangen. Tiderna och de praktiska arrangemangen avtalas med skolan och måltidsservicen.

Smidiga måltider i skolorna är resultatet av ett samarbete mellan olika aktörer och intressegrupper. I synnerhet personer som insjuknat i diabetes nyligen samt diabetiker som inleder sin skolgång eller byter skola och deras familjer ska ordna ett möte med skolans personal. Det är bra om en vårdnadshavare/den studerande samt en representant för skolan och måltidsservicen deltar i mötet.

Man kommer tillsammans överens om bland annat vem som lägger upp portionerna eller kontrollerar maten och mellanmålen (eleven/den studerande själv, en anställd vid måltidsservicen, en lärare eller ett skolgångsbiträde). Dessutom kommer man överens om var saften som används för behandling av lågt blodsocker förvaras.

2.6. Kostförsök

Med undantag av eliminering av råvaror genomförs inga kostförsök i skolrestaurangerna. Förändringar i kosten ska så snabbt som möjligt meddelas till skolan som vidarebefordrar uppgifterna till skolrestaurangen.

2.7. Vegetarisk och vegansk kost

Vegetarisk kost serveras dagligen som ett huvudrättsalternativ i skolan.

Eleverna/de studerande får fritt välja mellan basalternativet och det vegetariska alternativet.

Minst en gång i veckan serveras endast vegetarisk mat (två alternativa vegetariska huvudrätter).

För skolorna planeras en cirkulerande sex veckors basmatsedel och en vegetarisk matsedel som godkänns av fostrans- och utbildningssektorn.

Den vegetariska kosten i skolorna är lakto-ovo-vegetarisk.

I kosten ingår maträtter som inte innehåller kött, fisk, lever, blod eller råvaror som innehåller dessa. Däremot kan rätterna innehålla mjölkprodukter och ägg. En del av produkterna på den vegetariska matsedeln innehåller varken mjölkprodukter eller ägg (vegankost).

Den veganska kosten innehåller inga matvaror av animaliskt ursprung.

Skolmåltiderna sammanställs av lämpliga rätter från den vegetariska matsedeln och kompletteras med lämpliga tillbehör. I vegankosten är variationen av måltidshelheter och antalet alternativa maträtter mer begränsat än utbudet av vegetariska rätter i skolan. Om skolrestaurangen har möjlighet till detta kan eleven serveras veganrätter som funnits på matsedeln tidigare. Som måltidsdryck till vegankost serveras växtdryck (eleven/den studerande kan även välja vatten).

En elev/studerande som vill följa en vegansk kosthållning kan vid behov diskutera kosten och principerna för vegetarisk och vegansk kost vid skolmåltiderna i Helsingfors också med skolhälsovårdaren. Eleven/den studerande ska dessutom komplettera sin kost utanför skolan.

2.8. Religiösa övertygelser

Vid religiösa övertygelser sammanställs elevens/den studerandes måltider av lämpliga produkter från basmatsedeln och den vegetariska matsedeln. Förbjudna råvaror ersätts i regel inte med motsvarande lämpliga råvaror (t.ex. fläskkött med nötkött).

Basmatsedlarna och de vegetariska matsedlarna planeras så att bassortimentet omfattar ett mångsidigt och varierande urval av lämpliga rätter jämte tillbehör (måltidshelheter).

3. Specialkost i personalmåltiderna

Specialkost i personalmåltiderna och principerna för dessa beskrivs i måltidsservicens servicebeskrivning. Som personalmåltider serveras vegetarisk (lakto-ovo-vegetarisk) kost, vegansk kost, laktosfri kost, låglaktoskost och glutenfri kost. Enskilda födoämnesallergier (t.ex. fisk, selleri, ägg, nötter m.m.) uppmärksammas om möjligt. Vi önskar att personal med celiakikost meddelar sitt eventuella förhinder för att inta måltider i skolrestaurangen.

Mer information:

Katja Peränen, måltidsserviceexpert, fostrans- och utbildningssektorn,
Tfn 310 225 96