

## Informationsbrev angående specialkostintyg medicinska och etiska/kulturella skäl

Läs detta informationsbrev innan du fyller i blanketten! 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 specialkostblanketten.

**Vid sjukdom eller ledighet, ring köket före kl. 8.00 på ert barns förskola/skola/fritids för att undvika att specialkost tillagas och slängs. Vid ändrade förhållanden är det viktigt att du meddelar köket.**

### Hur mycket laktos klarar du av att äta?

Laktosintolerans är inte en sjukdom, men en stor del av världens befolkning har en nedsatt förmåga att bryta ner laktos. De flesta laktosintoleranta klarar av att få i sig ca 5-10 g laktos/dag jämt fördelat under dagen. En viss nedbrytning av laktos verkar vara bra för tjocktarmen (*Läkartidningen 31 januari 2012*). Om du klarar av att äta vanlig mat, men behöver laktosfri mjölk till maten, kryssa i ruta 1. Om även laktoslåg mat behövs, kryssa i ruta 2.

### Glutenintolerans och mjölkproteinallergi

Om du har både glutenintolerans och mjölkproteinallergi vill vi veta om du använder Oatlys produkter. De är inte märkta med "mycket låg glutenhalt", men innehåller enligt tillverkaren inte mer än 100 ppm gluten. Meddela under "Övrigt" om du tillåter det i maten.

### 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. Klarar du av denna mängd, fyll i det under "Övrigt".

### Nötallergi

Nötter, jordnötter, sesamfrön och mandel förekommer inte i skolmaten och får heller inte medtas till skolan då denna allergi oftast är mer allvarlig än andra.

### Tål i små mängder

Ibland kan man äta små mängder av det man vanligtvis inte tål exempelvis paprika eller lök i kryddblandningar. Fyll i den informationen under "Övrigt".

### Tål exempelvis äpple, morot och tomat när det är upphettat.

Vissa frukter och grönsaker tolereras inte råa men kan ätas i upphettad form, exempelvis äpple. Fyll i den informationen under "Övrigt".

### Sojaproteinallergi

I sällsynta fall kan sojaproteinallergiska personer även reagera på produkter som utvinns från sojabönan, t.ex. sojalecitin (E322) eller sojabönshemicellulosa (E426). Fyll i den informationen under "Övrigt".



## Specialkostintyg medicinska och etiska/kulturella skäl

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Namn                       | Datum: |
| Skola/Fritidshem/Förskola: |        |
| E-mail och telefon dagtid: |        |

Foto  
Önskvärt

**Jag är överkänslig/allergisk mot**

Laktosintolerans, **välj 1** av nedanstående alternativ

|  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Behöver laktosfri dryck                                   | <input type="checkbox"/> Nötter, vilken sorts nöt? _____          |   |
| <input type="checkbox"/> Behöver laktosfri dryck och laktoslåg mat (max 1g laktos) | <input type="checkbox"/> Ägg                                      |   |
| <input type="checkbox"/> Gluten  | <input type="checkbox"/> Sojaprotein                              |   |
| <input type="checkbox"/> Mjölprotein   | <input type="checkbox"/> Annan böna, ärtor, linser, vilken? _____ |   |
| <input type="checkbox"/> Fisk  | <input type="checkbox"/> Rå tomat                                 | <input type="checkbox"/> Tål kokt tomat |
|  | <input type="checkbox"/> Rå morot                                 | <input type="checkbox"/> Tål kokt morot |

**Specialkost av medicinska skäl behöver styrkas med ett intyg av läkare som lämnas till köket.**

I förskola och grundskola följer intyget med barnet under hela skoltiden under förutsättning att barnet stannar på en och samma förskola/grundskola. Om barnet byter förskola eller skola är det vårdnadshavarens ansvar att lämna intyget till det nya köket

**Jag äter följande mat av etiska/kulturella skäl:**

- Vegetarisk mat, mjölk ingår
- Vegetarisk mat, mjölk och ägg ingår
- Vegetarisk mat, mjölk, ägg och fisk ingår
- Vegetarisk mat, mjölk, ägg, fisk och kyckling ingår
- Äter inte griskött

**Övrigt:** (Läs informationsbrevet innan du fyller i detta)

- Beskriv om du är allergisk/överkänslig mot något annat än ovanstående.
- Beskriv om du tål något i små mängder ex. kryddor.
- Beskriv om du tål frukt/grönsak när det är kokt.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

|                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| _____               | _____                   |
| Målsmansunderskrift | Namnförtydligande datum |