

# وعده‌های غذایی خاص و وعده‌های غذایی متناسب

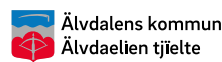
اطلاعات برای سرپرستان در مورد وعده‌های غذایی خاص (specialkost) و وعده‌های غذایی متناسب (anpassade måltider) در مکتب و کودکستان می‌باشد.

در صورت نیاز به وعده‌های غذایی خاص به دلیل حساسیت نسبت به مواد غذایی و یا به دلیل دیگر بیماری‌های مربوط به غذا باید از داکتر یا متخصص رژیم غذایی (dietist) تصدیق شود، موارد استثنائی نیز وجود دارد که در ادامه این اطلاعات مطرح خواهد شد. نیاز به وعده‌های غذایی متناسب به دلیل ناتوانی‌های روان پزشکی عصبی (neuropsykiatrisk funktionsnedsättning) یا مشابه آن باید توسط هم مسئولین صحتی شاگردان مکتب (elevhälsogrupp)، مدیر کودکستان، داکتر، یا متخصص رژیم غذایی، تصدیق شود. تصدیق نامه ما را کمک می‌کند طوری که با اطمینان بیشتر و اطلاعات درست در مورد نیازهای فرزندان، بهتر بتوانیم رسیدگی کنیم.

هدف ما در کمون‌های دالارنا این است که وعده‌های غذایی با اطمینان و با کیفیت خوب برای کودکان و شاگردان که مهمانان غذاخوری‌های ما می‌باشند، فراهم کنیم. تمام کمون‌های دالارنا با همکاری ولایت دالارنا (Region Dalarna) برنامه‌های مشترکی را برای وعده‌های غذایی خاص (specialkost) و وعده‌های غذایی متناسب (anpassade måltider) توسعه داده‌اند. از طریق این اطلاعات مربوط به این که چه وعده‌های غذایی خاصی (specialkost) و چه وعده‌های غذایی متناسبی (anpassade måltider) امکان پذیر می‌باشد و همچنین در مورد شرط شروع این وعده‌ها، توضیحاتی می‌دهیم.

درخواست نامه‌ی وعده‌های غذایی خاص و وعده‌های غذایی متناسب باید توسط سرپرست یا شاگردی که به سن قانونی رسیده است امضا شود و به موقع پیش از شروع ترم تحصیلی خزان هر سال، ارسال شود. اگر در طول سال تحصیلی تغییراتی رخ دهد، درخواست خود را فوراً تمدید کنید.

## Dalarnas kommuner och Region Dalarna i samverkan



## وعده های غذایی خاص به دلیل حساسیت نسبت به مواد غذایی یا علائم مربوط به مواد غذایی

### حساسیت (Allergi)

اگر فرزندتان به دلیل حساسیت به مواد غذایی نیازمند به وعده های غذایی خاص (specialkost) می باشید، باید یک درخواست نامه برای وعده های غذایی خاص مربوط به حساسیت و همچنین یک تصدیق نامه از داکتری که فرزندتان را مورد درمان قرار داده است یا تصدیق نامه از طرف متخصص رژیم غذایی (dietist) تحویل دهید. تصدیق نامه باید تا حد اکثر یک ماه بعد از این که ما وعده های غذایی خاص را شروع کرده ایم، تحویل داده شود. در تصدیق نامه باید نوشته شده باشد که فرزند شما نسبت به چه حساسیت دارد و همچنان تصدیق نامه تا چه مدتی معتبر است. بسیاری از حساسیت ها در دوران کودکی از بین می رود و به همین دلیل است که داکتر مسئول طفل باید به طور مرتب طفل و حساسیت طفل را پیگیری کند طوری که مواد غذایی بی دلیل پرهیز نشود.

اگر فرزندتان حساسیت دارد، باید ملاقاتی با کلینیک مکتب (elevhälsan) یا مدیر کودکان و معلم ها نیز داشته باشید و در این مورد گفت و گو کنید که اگر فرزند شما دچار واکنش حساسیتی شوید، چه کار باید کرد.

### واکنش نسبت به مواد غذایی به دلیل حساسیت فصلی/بهاری (pollenallergi)

از آنجا که واکنش علیه مواد غذایی مثل سیب، میوه های هسته دار و زردک ضمن حساسیت فصلی اغلب اوقات علائم خفیفی ایجاد می کند، کافی است که این گونه مواد غذایی خام از رژیم غذایی حذف شود. اگر فرزند شما نیازمند به حذف شدن مواد غذایی از وعده های خود می باشد، باید این موضوع را در تقاضا نامه نوشته کنید، تصدیق نامه داکتر یا متخصص رژیم غذایی نیاز نیست. اگر مهم است که این مواد غذایی پخته شده از وعده های غذایی حذف شود، در این صورت تصدیق نامه داکتر یا متخصص رژیم غذایی لازم می باشد.

حساس بودن (نه واکنش حساسیتی) نسبت به مواد غذایی سرخ رنگ و مرکبات چون پرتقال، لیمو و چنین میوه هایی (citrus)

اطفال در سنین کودکی بعضی اوقات از مواد غذایی سرخ رنگ و مرکبات چون پرتقال، لیمو و چنین میوه هایی (citrus) دچار واکنش های غیر حساسیتی واقع دور ناحیه دهان می شوند، به طور مثال بعد از خوردن توت فرهنگی (jordgubbar) یا بادنجان رومی (tomater). این گونه مشکلات تنها از مواد غذایی خام یا تازه ایجاد می شود و نه مواد غذایی پخته. چنین مشکلات در اثر حساسیت به وجود نمی آید و خطرناک نیست. اگر کودک شما نیاز به پرهیز از مرکبات (citrus) یا دیگر مواد غذایی سرخ رنگ خام می باشد، درخواست نامه ای مربوط به وعده های غذایی خاص (specialkost) پر کنید و نوشته کنید که دقیقاً چه مواد غذایی باید پرهیز شود، برای این کار تصدیق داکتر یا متخصص رژیم غذایی نیاز نیست. برای این که وعده های غذایی خاص که مواد غذایی قرمز پخته شده ندارد برای طفل شما تایید شود، تصدیق داکتر یا متخصص رژیم غذایی نیاز است.

### عدم تحمل لاکتوس (Laktosintolerans)

علائم عدم تحمل لاکتوس می تواند ناراحت کننده باشد اما خطرناک نیست. اکثر افرادی که لاکتوس را تحمل کرده نمی توانند با این حال مقدار کمی لاکتوس خورده می توانند. بیشتر وعده های غذایی مقدار کمی لاکتوس دارد و اکثر افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوس می توانند این مقدار محدود را تحمل کنند. اما غذاهایی که حاوی شیر زیادی می باشند، مانند «پن کیک» (pannkaka)، شیر برنج (risgrynsgröt)، «لازانیا» (lasange)، کچالوی گراتینه شده در فر (potatisgratäng) و بعضی از سوپ ها میتوانند حاوی لاکتوز بیش از حدی باشند. عدم تحمل لاکتوز بین اطفال کودکی در سویدن معمول نیست ولی هر گونه تکلیف معده یا شکم باید توسط داکتر معاینه شود. به این دلیل است که برای این که طفل شما بتواند در کودکی غذای بدون لاکتوس (laktos) بخورد شما باید تصدیق داکتر یا تصدیق متخصص رژیم غذایی تحویل دهید. اگر فرزندتان در مکتب درس می خواند، تصدیق داکتر یا متخصص رژیم غذایی برای دریافت غذای بدون لاکتوس نیاز نیست.

## سندروم روده تحریک پذیر (IBS)

اگر فرزندتان به دلیل سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یا دیگر بیماری های گوارشی نیاز به رژیم غذایی خاص دارد، درخواست نامه و تصدیق داکتر مسئول یا متخصص رژیم غذایی باید تحویل داده شود. در تصدیق نامه باید نوشته شود که چه مواد غذایی باید از وعده های غذایی حذف شود و چه مدت تصدیق نامه معتبر است.

### دلایل دیگر برای رژیم غذایی خاص

اگر فرزندتان به دلیل بیماری های دیگر نیاز به وعده غذایی خاص می باشید، باید درخواست نامه و تصدیق داکتر مسئول یا متخصص رژیم غذایی تحویل دهید. معلومات لازم باید در تصدیق نامه مطرح شده باشد و همچنین تاریخ اعتبار.

## بیماری سلیاک (Celiaki)

اگر فرزندتان بیماری سلیاک (Celiaki) داشته باشد، رژیم های غذایی بدون «گلوتن» (gluten) قابل دسترس است. بیماری سلیاک یک بیماری دائمی می باشد و درمان توصیه شده این است که فرد دچار سلیاک باید پروتئین «گلوتن» را از رژیم غذایی خود حذف کند. برای دسترسی به چنین وعده های غذایی بدون پروتئین گلوتن درخواست نامه و تصدیق داکتر مسئول یا متخصص رژیم غذایی نیاز است. در تصدیق نامه باید نوشته شود که طفل شما دچار بیماری سلیاک است که وعده های غذایی بدون پروتئین گلوتن در اختیار طفل شما گذاشته شود.

اگر خودتان تصمیم بگیرید که گلوتن را به دلیل تکلیف معده و شکم از رژیم غذایی حذف کنید می توانید باعث شوید که دلیل اصلی تکلیف معده یا شکم نا معلوم بماند. به این دلیل ما وعده های غذایی خاص بدون گلوتن ارائه نمی کنیم مگر این که نیاز فرد از طریق تصدیق داکتر یا متخصص رژیم غذایی تصدیق شود.

## وعده های غذایی متناسب (Anpassade måltider)

### وعده های غذایی متناسب به دلایل مذهب

اگر فرزندان به دلیل مربوط به یکی از پنج مذاهب دنیا، مسیحیت، یهودیت، اسلام، بودیسم و یا هندوئیسم نیاز به حذف کردن بعضی از موادهای غذایی می باشد، در این صورت وعده های غذایی خاصی (anpassade måltider) در اختیار شما گذاشته خواهد شد. این وعده های غذایی خاص امکان دارد گیاهی باشد.

### وعده های غذای گیاهی

اگر فرزندان غذای حیوانی نمی خورد، وعده های غذای گیاهی ارائه خواهد شد. هنگام درخواست، مشخص خواهد شد که چه نوع وعده های غذایی گیاهی امکان پذیر می باشد.

### وعده های غذایی متناسب با توجه به نیاز های فرد

اگر فرزندان به دلیل ناتوانی یا معلولیت جسمی، حسی، فکری یا ذهنی دچار بیماری هایی مانند ناتوانی های روان پزشکی عصبی (Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, NPF) شده باشد، در این صورت امکان دریافت وعده های غذایی متناسب (anpassade måltider) برای فرزندان وجود دارد. برای دسترسی به وعده های غذایی متناسب باید درخواست نامه پر کنید و تصدیق مدیر کودکان یا تصدیق از مسئولین صحتی شاگردان مکتب (elevhälsogruppen) و یا تصدیق نامه از داکتر مسئول یا متخصص رژیم غذایی لازم می باشد.

وعده های غذایی طفل در کودکان همیشه بستگی به نیازهای طفل دارد. شاگردان مکتب که نیاز به وعده های غذایی متناسب دارند، در اکثر مکتب ها طبق یک برنامه ۵ روزه (dagars-۵ fast meny) وعده های غذایی متناسب، ارائه می شود. شاگردی که از این برنامه وعده های غذایی ۵ روزه استفاده می کند می تواند از غذای عادی که سرو می شود همچنین استفاده کند. اگر فرزند شما نیاز های بیشتری مربوط به وعده های غذایی متناسب دارد مثلاً مربوط به نان چاشت، صبحانه یا وعده عصرانه، این گونه برنامه ریزی مابین شما/فرزندان، مسئولین صحتی شاگردان مکتب (elevhälsogruppen) و مسئولین آشپزخانه می تواند مشورت و برنامه ریزی شود.

Vid frågor kontakta din kommun.