

Gemensamma riktlinjer för specialkost och anpassade måltider inom skola och förskola i Dalarnas kommuner

Januari 2024

Dalarnas kommuner och Region Dalarna i samverkan



AVESTA
KOMMUN



ORSA
KOMMUN



MORA
KOMMUN



Älvdalens kommun
Älvdalens tjejlte



LUDVIKA
KOMMUN

SMEDJEBÄCKEN
Smedjebackens kommun



HEDEMORA
KOMMUN



Vansbro
kommun



Malung-Sälens
kommun



SÄTERS
KOMMUN

Falu
kommun



BORLÄNGE

GÄGNEF
Gagnefs kommun



LEKSANDS
KOMMUN

RÄTTVIKS
KOMMUN



REGION
DALARNA

Dalarnas kommuner har gemensamt och i samarbete med Region Dalarna tagit ställning till att använda *Kost & Närings nationella rekommendationer för hantering av specialkost och anpassade måltider i förskola och skola* som grund för praxis kring specialkost och anpassade måltider som erbjuds i de kommunala förskolorna, skolorna och fritidshemmen.

Dalarnas kommuner har i samråd med Region Dalarna också tagit ställning till vissa undantag från och kompletteringar till Kost & Närings nationella rekommendationer. I riktlinjerna (detta dokument) följer en beskrivning av undantagen och kompletteringarna. För övrigt hänvisas till Kost & Närings nationella rekommendationer. Riktlinjerna innehåller även kompletterande text om behovsanpassade måltider och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Riktlinjerna är främst menade att användas internt inom kommunerna.

Till riktlinjerna hör också informationsmaterial som vänder sig till matgäster och vårdnadshavare inom kommunernas förskolor, skolor och fritidshem, samt mallar som kan utgöra grund för kommunernas blanketter/formulär vilka matgästen använder för anmälan eller ansökan om specialkost och anpassade måltider.

Arbetsgrupp och revidering

Dalarnas gemensamma riktlinjer för specialkost och anpassade måltider inom skola och förskola är framtagna år 2020 och reviderade år 2022/2023. De ska fortsättningsvis utvärderas och revideras regelbundet vid behov. Arbetet sker under ledning av följande kontaktpersoner:

- Mathilda Strand, dietist Falu kommun, mathilda.strand@falun.se
- Anna Hane Karlsson, kostchef Smedjebackens kommun, anna.hane.karlsson@smedjebacken.se
- Hanna Vahlström, dietist Barn- och ungdomsmedicinska mottagningen, Region Dalarna, hanna.vahlstrom@regiondalarna.se

Följande kompetenser har varit delaktiga i arbetet med att ta fram riktlinjerna och övrigt gemensamt material, och ska även fortsättningsvis vara inblandade i revideringen:

- Barnallergolog/er vid Barn- och ungdomsmedicinska mottagningen, Region Dalarna
- Dietist/er vid Barn- och ungdomsmedicinska mottagningen, Region Dalarna
- Representant för primärvårdsdietister, Region Dalarna
- Överläkare vid Barnhälsovårdsenheten, Region Dalarna
- Dietist vid Barnhälsovårdsenheten, Region Dalarna
- Dietist/er vid Barn- och ungdomshabiliteringen, Region Dalarna
- Dietist/er vid Barn- och ungdomspsykiatrin, Region Dalarna
- Primärvårdsläkare inom Region Dalarna
- Representant för kommunernas elevhälsa-nätverk
- Skolläkare i Dalarna
- Representanter från kostorganisationerna i Dalarnas kommuner

Definition av specialkost och anpassade måltider

Definitionen av specialkost och anpassade måltider är i enlighet med definitionerna i Kost & Närings nationella rekommendationer, förutom:

- I definitionen av specialkost inkluderar Dalarnas kommuner även specialkost på grund av sjukdom så som irritable bowel syndrom (IBS), och tillstånd som kräver energiberikning och konsistensanpassning.
- Dalarnas kommuner kallar anpassade måltider till matgäster som har svårigheter att äta och/eller delta i den ordinarie måltiden på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsnedsättningar för *Behovsanpassade måltider*.

Specialkost

Celiaki

Enligt Kost & Närings nationella rekommendationer ska strikt glutenfri kost serveras till matgäster med celiaki. Dalarnas kommuner och Region Dalarna förtydligar att strikt glutenfri kost inte är samma som naturligt glutenfri kost. En strikt glutenfri kost kan innehålla livsmedel med märkningen "glutenfri", det vill säga livsmedel med glutenhalten max 20 ppm.

Havrebaserade mjölkersättningsprodukter

Dalarnas kommuner och Region Dalarna förtydligar att havrebaserade mjölkersättningsprodukter (havredryck, havregurt med mera) med en högre glutenhalt än 20 ppm inte ska användas i matlagning eller som dryck till matgäster med celiaki.

Vetestärkelse

Dalarnas kommuner och Region Dalarna förtydligar att vetestärkelse som ingår i produkter märkt "glutenfri" kan ingå i glutenfri kost. Vetestärkelse som ingår i produkter utan en glutenfri märkning ska däremot inte inkluderas i en glutenfri kost. Anledningen är att vetestärkelse som ingår i glutenfria produkter är noggrant kontrollerad och inte får innehålla mer än 20 ppm gluten, medan vetestärkelse i övriga produkter kan innehålla för höga halter gluten.

Laktosintolerans

Enligt Kost & Närings nationella rekommendationer behöver ingen specialkost erbjudas om normalkosten har ett lågt laktosinnehåll, definierat som max 3 gram laktos per portion. Dalarnas kommuner ställer sig tveksamma till om det är möjligt att ha kontroll över mängden laktos i varje maträtt. Varje kommun måste därför själva bedöma vilka kök som har möjlighet att erbjuda en låglaktoskost med max 3 gram laktos per portion. Viktiga faktorer som påverkar är kockens frihet att smaksätta och justera i tillagningen, möjlighet att ta till vara produkter för att minska matsvinnet samt kapacitet att beräkna och underhålla recept avseende laktosinnehåll.

Korsreaktioner vid pollenallergi

Eftersom korsreaktioner mot exempelvis äpple, stenfrukt och morötter vid pollenallergi ofta ger lindriga besvär räcker det att livsmedlen i rå form utesluts ur kosten. Det behöver inte intygas av läkare eller dietist men en specialkostansökan eller -ansökan behöver lämnas in så att kök-, skol- och förskolepersonal har kännedom om matgästens behov.

Barn med svåra korsallergiska besvär bör ha en kontakt med vården och i de fall där det är nödvändigt kan livsmedlen i tillagad form också uteslutas ur kosten. I dessa fall ska de behoven intygas av läkare eller dietist.

Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner (exempelvis mot röda livsmedel och citrus)

Eftersom icke-allergiska överkänslighetsreaktioner ofta ger lindriga besvär räcker det att livsmedlen i rå form utesluts ur kosten. Det behöver inte intygas av läkare eller dietist men en specialkostansökan eller -ansökan behöver lämnas in så att kök-, skol- och förskolepersonal har kännedom om överkänsligheten. Barn med svåra icke-allergiska överkänslighetsreaktioner bör ha en kontakt med vården och i de fall där det är nödvändigt kan livsmedlen i tillagad form också uteslutas ur kosten. I dessa fall ska de behoven intygas av läkare eller dietist.

Kryddor

Livsmedel som innehåller kategoribeteckningen "kryddor" eller "kryddblandning" där kryddan inte specificerats därför att den inte omfattas av "allergenlistan" i EU-förordning 1169/2011, utesluts inte ur kosten till en allergisk matgäst. Om livsmedel med "kryddor" eller "kryddblandningar" där kryddan inte specificerats behöver uteslutas ur kosten till en matgäst ska det intygas av läkare eller dietist.

Förtydligande gällande diabetes

Diabetes innebär normalt sett inte att specialkost behöver erbjudas, eftersom kosten som rekommenderas till personer med diabetes är i linje med de svenska kostråden och de nationella rekommendationerna för måltiderna i skolan och förskolan. Dock är det viktigt att köksansvarig ser till att matgästen med diabetes vid varje måltid erbjuds mat som innehåller tillräcklig mängd kolhydrater av god kvalitet, så som potatis/pasta/ris/bulgur/bröd eller motsvarande kolhydratrika livsmedel. Dessutom kan en matgäst med diabetes behöva information om matens näringsinnehåll, vilket köksansvarig eller annan person inom kostorganisationen bör hjälpa till med. Om en matgäst med anledning av diabetes önskar specifika maträtter eller livsmedel som inte ingår i den vanliga menyn, exempelvis extra sockerläga eller fiberrika produkter, ska behovet intygas av behandlande läkare eller dietist.

Anpassade måltider

Behovsanpassade måltider

Behovsanpassade måltider erbjuds till matgäster som på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsnedsättningar har svårigheter att äta och/eller delta i den ordinarie måltiden.

Måltidsmiljö

Förutsägbarhet är ofta en viktig faktor för matgästen som behöver behovsanpassade måltider, exempelvis att hen i förväg vet vilken mat hen ska äta och var hen ska sitta under måltiden. En lugn måltidsmiljö är ofta viktigt, vilket kan innebära att matgästen behöver sitta i ett enskilt rum eller vid en lugnare plats i skolmatsalen. Det kan vara till hjälp att det finns bilder av maten på matsedeln. Att slippa stå i kö kan också underlätta måltidssituationen.

Schemalagda måltider (måltider där klassen äter tillsammans med sin lärare, där varje person alltid sitter på sin bestämda plats och där klassen efter måltiden går tillbaka till lektionen istället för att gå ut på rast) ger troligen en lugnare måltidsmiljö i hela skolmatsalen och är därmed sannolikt positivt för matgästen som behöver behovsanpassade måltider.

Mat

Vilka maträtter som fungerar för matgästen med behovsanpassade måltider är individuellt, men generellt brukar det fungera med mer neutrala, beigea livsmedel såsom pasta, kyckling, pannkaka, potatisbullar, klyftpotatis och bröd. Maträtter där komponenterna serveras separat, till exempel köttbullar och makaroner, fungerar ofta bättre än maträtter där ingredienserna blandats ihop, exempelvis grytor eller gratänger. Krispig konsistens kan fungera bra. Att maten serveras separerad i olika skålar och att låta matgästen själv ta för sig av det den vill ha, brukar rekommenderas. Att låta matgästen exponeras för maten utan att behöva smaka eller äta brukar också rekommenderas.

Att den behovsanpassade maten ger matgästen energi och näring för att må bra och klara av dagen i skolan eller förskolan prioriteras högre än att den behovsanpassade maten är näringsriktig.

Kort om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är ett samlingsnamn för flera olika diagnoser. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) och autismspektrumtillstånd (AST) är de mest välkända. NPF påverkar den kognitiva förmågan, hur information hanteras och hur sinnesintryck upplevs och bearbetas. Det gör att skolan/förskolan kan behöva ordna verksamheten för eleven/barnet med NPF. Till exempel kan eleven/barnet behöva anpassade måltider.

I en skolrestaurang fås ofta många intryck från både maten och måltidsmiljön, vilket kan vara problematiskt för matgästen med NPF. Dofter, ljud, rörelse, väntan i kö, att välja plats och socialt småprat är exempel på faktorer som kan öka stressupplevelsen under måltiden. En matgäst med NPF kan också uppleva matens konsistens, lukt, smak och utseende annorlunda jämfört med andra. Därför kan matgästen ha behov av att erbjudas endast ett fåtal maträtter där hen vet hur maten upplevs och kan hantera de intryck som maten ger.

Att inte få i sig tillräckligt mycket mat, på grund av dåligt anpassad måltidsmiljö och att maträtterna inte fungerar, kan medföra svårigheter att klara av resten av tillvaron och även ge fysisk påverkan exempelvis på tillväxt och mag- tarmfunktion. Att måltiderna i skola eller förskola fungerar bra för matgästen med NPF är därför av stor betydelse.

Riktlinjer för erbjudande av Behovsanpassade måltider

I skolan och på fritidshemmet bör skolrestaurangen i första hand erbjuda en fast 5-dagarsmeny till sina matgäster som behöver behovsanpassade måltider vid lunchen. Maträtterna bör vara av typen enligt beskrivningen på föregående sida. Eftersom förutsägbarhet ofta är en viktig faktor bör menyn inte ändras oftare än läsårsvis. I andra hand erbjuds en mer individanpassad meny för matgästen. Den individanpassade menyn tas fram i samråd mellan ansvarig i köket, elev/matgäst, vårdnadshavare och skolans elevhälsogrupp/elevhälsoteam. Om matgästen behöver anpassningar vid frukost och mellanmål på fritids bör ansvarig i köket tillsammans med eleven/matgästen, vårdnadshavare och elevhälsogruppen/elevhälsoteamet komma överens om vilka anpassningar som ska göras.

Elevhälsogruppen/elevhälsoteamet bör, gärna i samråd med ansvarig i köket, ansvara för att anpassa måltidsmiljön efter elevens behov.

Om en matgäst i förskolan behöver behovsanpassade måltider görs en överenskommelse om lämpliga och möjliga anpassningar av maten för alla måltider i samråd mellan köksansvarig, rektor och vårdnadshavare. Rektor bör ansvara för att anpassa måltidsmiljön efter barnets behov.

Matgästen bör förutom sin anpassade mat också alltid ha möjlighet att äta av den ordinarie maten som erbjuds i skolrestaurangen eller på förskolan. Detta kan givetvis leda till svinn av den behovsanpassade maten, men matgästens ätande ska prioriteras högre än att undvika matsvinn.

Enligt Kost & Närings nationella rekommendationer ska det långsiktiga målet vara att utöka variationen i kosten. Dalarnas kommuner gör i samråd med Region Dalarna undantag från denna rekommendation genom att i första hand prioritera att matgästen äter mat som ger energi som behövs för att må bra och klara av dagen i skolan eller förskolan.

Anpassade måltider av etiska och övriga skäl

Lakto-ovo-vegetarisk kost ska enligt Kost & Närings nationella rekommendationer definieras som normalkost och inte som anpassad måltid eller specialkost. Dalarnas kommuner kan av praktiska skäl ändå behöva inkludera lakto-ovo-vegetarisk kost i blanketter/formulär där matgäster anmäler eller ansöker om anpassad kost.

Runt om måltiden -planering, intyg, logistik

Anmälan eller ansökan

Det som i Kost & Närings nationella rekommendationer kallas kostintyg kallas inom Dalarnas kommuner för anmälan eller ansökan.

Intyg från läkare eller dietist för specialkost

För att matgästen ska få specialkost behöver behovet intygas av läkare eller dietist. Undantag från kravet på intyg görs för följande:

- Laktosfri eller laktoslåg kost inom skola och fritids
- Specialkost på grund av korsreaktioner mot enstaka råa livsmedel orsakade av pollenallergi
- Specialkost på grund av icke-allergiska överkänslighetsreaktioner mot enstaka råa livsmedel

Intyget bör lämnas in så snart som möjligt, dock senast inom en månad efter att specialkosten börjar serveras.

Enligt Kost & Närings nationella rekommendationer bör läkarintyg förnyas varje eller vart tredje år. Dalarnas kommuner och Region Dalarna har istället kommit överens om att det på intyget utfärdat av behandlande läkare eller dietist ska anges hur länge intyget är giltigt. På så sätt avgör behandlande läkare/dietist när ordinerad kostbehandling ska följas upp. Mjölkalergi och äggallergi bör exempelvis följas upp årligen, eftersom dessa allergier ofta växer bort under barndomen, medan celiaki är en sjukdom som kräver livslång kostbehandling.

När intyget inte längre är giltigt behöver matgästen/vårdnadshavare lämna in ett nytt intyg till kommunen för att få specialkost.

Vid arbetsmiljöåtgärder i samband med luftburen allergi eller kontaktallergi ska alltid rutiner upprättas i samråd mellan behandlande läkare, rektor, kökets chef/dietist och vårdnadshavare.

Intyg för behovsanpassad måltid

För att matgäster i skola och fritids ska få behovsanpassad måltid ska behovet intygas av skolans elevhälsogrupp/elevhälsoteam, alternativt av läkare eller dietist. För matgäster i förskolan ska behovet intygas av förskolans rektor, alternativt av läkare eller dietist. På intyget ska det stå hur länge det gäller och/eller när utvärdering ska göras.

Observera att individen inte behöver ha en NPF-diagnos för att få behovsanpassad måltid.

Övrigt

Enligt Kost & Närings nationella rekommendationer ska matgästen även i hemmet äta enligt inlämnad ansökan för att få anpassad måltid. Dalarnas kommuner tar däremot ställning till att detta inte är ett krav för att få anpassad måltid.

Enligt Kost & Närings nationella rekommendationer ska specialkost och anpassade måltider lagas endast på upphandlade livsmedel. Dalarnas kommuner tar ställning till att använda upphandlade livsmedel i första hand, men även icke-upphandlade livsmedel kan användas om så är nödvändigt.