



Uppgifter om den som meddelar specialdiet	Efternamn		Förnamn	
	Daghem/skola/läroanstalt		Personbeteckning	
	Grupp/klass			
	Vårdnadshavare			
	Telefon		E-post	
Specialdiet på grund av hälsoskäl Läkarens underskrift och namnförtydligande	☐ Bestående specialdiet (diabetes, celiaki); utredningen görs om enbart då barnet byter vårdplats eller skola			
	☐ Diabetes (en personlig måltidsplan bifogas vid behov)			
	☐ Celiaki			
	☐ Specialdiet för en viss tid ; kontrolleras i rådgivningen årligen och varje höst i början av skolåret för barn i skolåldern.			
	☐ Födoämnesallergi med svåra symptom			
	☐ Adrenalinspruta som reservmedicin			
	Förbjudet födoämne		Fara för allergisk reaktion/anafylaxi	
Annat att notera (t.ex. behov av specialdiet som grundar sig på övertygelse)				
Ändringar i dieten	Meddela alla ändringar till daghemsföreståndaren/skolans hälsovårdare , denna ansvarar för att informera kökspersonalen om ändringar.			
Underskrift och namnförtydligande	☐ Intyget är giltigt till _____			
	_____ Läkares underskrift, namnförtydligande och stämpel			
	_____ Vårdnadshavarens underskrift			

Specialdieter i Åbo stads daghem och läroanstalter

Specialdieter på grund av hälsoskäl ordnas alltid på basis av ett läkarintyg. Läkarintyg förutsätts inte för laktosfri diet, laktosfri mjölkdryck, vegetarisk diet eller dieter som grundar sig på övertygelse. För att återgå till en diet utan begränsningar krävs enbart att man meddelar om saken.

Diabetes

Vanlig hälsosam mat som serveras i daghemmet/skolan passar också diabetiker. Då en diabetiker börjar i småbarnspedagogiken eller platsen för småbarnspedagogik eller skolan byts, ska man i god tid med vårdnadshavaren komma överens om ett möte, i vilket deltar vårdnadshavarna, barnet/den unga, representanter för daghemmet/skolan, den som ansvarar för kökets verksamhet, hälsovårdaren och vårdplatsens representant. Man kommer överens om måltider, mellanmål och vård av akuta hypoglykemier. Som hjälp används social- och hälsovårdsministeriets planeringsblankett. Blankettens uppgifter uppdateras årligen. Vårdnadshavaren överlämnar vid behov en personlig måltidsplan.

Celiaki

För att beviljas specialdiet för celiaki krävs att en celiakidiagnos gjorts. Vete, råg och korn ersätts med glutenfria spannmål och glutenfria produkter, vars analyserade glutenhalt är under 20 mg/kg. I specialdieten meddelas om barnet/den unga inte tål glutenfri havre eller glutenfri vetestärkelse.

FODMAP-dieter är alltid individuella och tillämpas en viss tid och förutsätter en separat utredning.

Specialmodersmjölksersättning, kliniska näringspreparat och andra kosttillskott som läkaren ordinerat och individuella varumärken som Fpa ersätter (sjukförsäkringslagen 364/63); vårdnadshavaren levererar dem alla själv till köket.

Allergi

Ett allvarligt allergisymptom eller ett centralt födoämne:

Mjölk, ägg, vete, fisk och nötter är de vanligaste födoämnen som orsakar svåra allergiska symptom. Näringsmässigt centrala födoämnen ersätts med andra födoämnen som passar barnet/den unga. Dieten baserar sig på läkarens diagnos och för den krävs ett läkarintyg. Ett läkarintyg krävs för alla födoämnen som orsakar svåra symptom, även om de inte ersätts med andra födoämnen. Om dieten är särskilt begränsad, ska du bifoga en personlig dietplan.

Småbarnspedagogiken/skolan måste veta om barnet/den unga löper risk för en generaliserad allergisk reaktion (anafylaxi), om användning av adrenalinspruta och hur man ska agera om barnet/den unga av misstag får i sig ett födoämne som ska undvikas.

Lindriga symptom som försvinner av sig själv:

Om barnet får lindriga symptom beaktas det vid måltiden så att det ifrågavarande födoämnet flyttas åt sidan eller inte alls tas på tallriken. Barnet/den unga behöver inte specialdiet eller ett läkarintyg i dessa fall.

Vanliga födoämnen som kan orsaka lindriga symptom såsom kliande i munnen och hudrodnad är till exempel olika okokta grönsaker och frukter (tomater, morötter, äpplen) speciellt hos barn som lider av björkpollenallergi och som har atopisk hud. Grönsaker som orsakar lindriga symptom går oftast att äta utan problem då de är tillredda. Allergier mot tillsatser och kryddor är mycket sällsynta och milt kryddad mat som serveras i daghemmen/skolan passar vanligen också för barn med födoämnesallergi. Det är viktigt att barn och unga lär sig att äta mångsidigt. Ju fler födoämnen man undviker i barnets diet, desto svårare är det att sammanställa en näringsmässigt fullvärdig diet. Om man undviker grönsaker, frukter och bär minskar intaget av flera vitaminer och mineralämnen och risken för fetma ökar. Mer information: Anvisning för god medicinsk praxis: Matallergi hos barn/patienter (<https://www.kaypa-hoito.fi/sv/>). Guide för matallergier hos barn, på finska (www.allergia.fi).

Tilläggsinformation om barnens och hela familjens kost: Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (Livsmedelsverket och THL, 2019), Terveystä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset (Livsmedelsverket, UBS och THL, 2018) och Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus (Livsmedelsverket, UBS och THL, 2017).