

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

Dalarnas kommuner har gemensamt och i samarbete med Region Dalarna tagit ställning till att använda ***Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola (version 1.0 februari 2020)*** 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 och kompletteringar till ovanstående rekommendationer. I dessa riktlinjer följer en beskrivning av undantagen och kompletteringarna och vilka riktlinjer Dalarnas kommuner istället valt att använda. Dessa riktlinjer innehåller även kompletterande text om behovsanpassade måltider vid selektivt ätande på grund av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) och liknande. Till dessa riktlinjer 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 ansökan om specialkost och anpassade måltider. Utöver undantagen och kompletteringarna i dessa riktlinjer hänvisas till ***Kost & Närings nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola (version 1.0 februari 2020)***, fortsatt benämnt som *Kost & Närings nationella rekommendationer*.

Dalarnas gemensamma riktlinjer för specialkost och anpassade måltider inom skola och förskola är framtagna under våren 2020. Riktlinjerna ska utvärderas och revideras årligen eller vid behov. Arbetet sker under ledning av följande kontaktpersoner:

- Mathilda Strand, dietist Falu kommun, mathilda.strand@falun.se
- Åsa Kluck, kostchef Älvdalens kommun, asa.kluck@alvdalen.se
- Hanna Vahlström, dietist Barn- och ungdomsmedicinska mottagningen, Region Dalarna, hanna.vahlstrom@regiondalarna.se

Följande personer har varit delaktiga i arbetet med att ta fram dessa riktlinjer och övrigt gemensamt material:

- *Anders Berg, barnallergolog Barn- och ungdomsmedicinska mottagningen, Region Dalarna*
- *Hanna Vahlström, dietist Barn- och ungdomsmedicinska mottagningen, Region Dalarna*
- *Mia Hansdotter, avdelningschef för primärvårdsdietisterna i Region Dalarna*
- *Lisa Lundberg, dietist Barnhälsovårdsenheten, Region Dalarna*
- *Kristin Lindblom, överläkare Barnhälsovårdsenheten, Region Dalarna*
- *Åsa Forsberg, Barnhälsovårdsöverläkare, Barnhälsovårdsenheten, Region Dalarna*
- *Anna Jurland-Ståby, BVC-läkare och skolläkare, Mora, Region Dalarna*
- *Maria Bäck, enhetschef Elevhälsan, Falu kommun*
- *Anna-Lena Selgeryd, dietist Barn- och ungdomshabiliteringen, Region Dalarna*
- *Ulrika Bökman, dietist Barn- och ungdomshabiliteringen, Region Dalarna*
- *Michael De Wit, specialistsjuksköterska Barn- och ungdomspsykiatri, Region Dalarna*
- *Mathilda Strand, dietist Kommunstyrelseförvaltningen, Falu kommun*
- *Åsa Kluck, kostchef Service- och utvecklingsförvaltningen, Älvdalens kommun*
- *Representanter för samtliga kostorganisationer i Dalarnas kommuner*

Dalarnas undantag och kompletteringar till *Kost & Närings nationella rekommendationer*

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), diabetes och tillstånd som kräver energiberikning och konsistensanpassning.
- Dalarnas kommuner kallar anpassade måltider vid selektivt ätande på grund av exempelvis neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF), ätstörning och liknande 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 2 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 2 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 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 behöver lämnas in så att kök-, skol- och förskolepersonal har kännedom.

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.

Anpassade måltider

Behovsanpassade måltider

Behovsanpassade måltider erbjuds till matgäster med selektivt ätande, till exempel på grund av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF), ätstörning eller liknande.

Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (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 man hanterar information och hur sinnesintryck upplevs och bearbetas. Det gör att skolan/förskolan kan behöva ordna verksamheten för individen med NPF så att det inte ställs orimliga krav. Till exempel kan vissa behöva få anpassade måltider.

Behovsanpassade måltider handlar om att anpassa både måltidsmiljön och maträtterna. Både själva maten och måltidsmiljön innebär ofta många intryck, vilket kan vara problematiskt för matgästen med NPF. I en skolrestaurang fås ofta många intryck från omgivningen; 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 måltidmiljö 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 eller liknande problematik är därför av stor betydelse.

Måltidsmiljö

Förutsägbarhet är ofta en viktig faktor för matgästen med NPF, 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 matsedel. 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 med NPF.

Mat

Vilka maträtter som fungerar för matgästen med NPF 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.

För matgäster med behovsanpassad kost i skolan eller förskolan är det viktigast att matgästen får i sig mat som ger energi att orka delta i skol- eller förskoleverksamheten samt för tillväxt och utveckling. Att maten är näringsriktig är därför inte en prioritering.

Riktlinjer för erbjudande av Behovsanpassade måltider

För matgäster i skola och fritids som behöver behovsanpassad kost bör köket vid lunchen i första hand erbjuda en fast 5-dagars meny med maträtter som ofta fungerar bra för matgäster med NPF. I andra hand bör ansvarig i köket tillsammans med elev, vårdnadshavare och elevhälsogrupp/elevhälsoteam ta fram en mer individanpassad meny för matgästen. Matgästen bör i förväg få veta vad som serveras, eftersom förutsägbarhet ofta är en viktig faktor för att den behovsanpassade kosten ska fungera.

För matgäster i skola och fritids som behöver behovsanpassade måltider vid frukost och mellanmål bör ansvarig i köket tillsammans med elev, vårdnadshavare och elevhälsogrupp/elevhälsoteam komma överens om vilka anpassningar som ska ske.

Elevhälsogruppen/elevhälsoteamet bör, i samråd med ansvarig i köket och i förekommande fall rektor, ansvara för att anpassa måltidsmiljön efter elevens behov.

För matgäster som behöver behovsanpassad kost i förskolan bör köksansvarig tillsammans med vårdnadshavare och rektor komma överens om anpassningar av maten vid alla måltider. 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 ska 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 ansöker om anpassad kost.

Enligt *Kost & Närings nationella rekommendationer* avråds från servering av vegankost till små barn. Livsmedelsverket och Region Dalarna avråder däremot inte från detta. Dalarnas kommuner tar därför ställning till att vegankost kan serveras även till barn under tre år.

Var och en av Dalarnas kommuner behöver ta ställning till vilka typer av vegetariska koster som erbjuds utöver lakto-ovo-vegetarisk och vegansk kost.

Runt om måltiden -planering, intyg, logistik

Ansökan

Det som i *Kost & Närings nationella rekommendationer* kallas *kostintyg* kallas inom Dalarnas kommuner för *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 laktosfri eller laktoslåg kost inom skola och fritids, för specialkost på grund av korsreaktioner mot enstaka råa livsmedel orsakade av pollenallergi och för 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 vartannat 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 efter hur lång tid 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 rektor, kökets chef/dietist och behandlande läkare.

Intyg för behovsanpassad måltid

För att matgäster i skola och fritids ska få behovsanpassad kost på grund av NPF, ätstörning eller liknande 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.

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.