

Ljusdals kommuns Riktlinjer för specialkost och anpassade måltider inom förskola, grundskola, grundsärskola, fritidsverksamhet och gymnasium.

Ljusdal 2021-06-15

Dessa riktlinjer är framtagna av:

Maria Persson, Verksamhetschef Kost och Städ

Linda Hörnell, Enhetschef, Kostenheten

Susanne Eriksson, Enhetschef, Kostenheten

Monica Ingerhed, Administrativ samordnare, Kostenheten

Anna Wikstrand, Verksamhetschef för elevhälsans medicinska insats

Anne-Sofie Hammarqvist, Skolsköterska

Dessa riktlinjer har i samråd med rektorer reviderats 2026-09-07

Susanne Eriksson, Kostchef, Kostenheten

Linda Hörnell, Enhetschef, Kostenheten

Malin Lindén, Administrativ samordnare, Kostenheten

Inledning

Ljusdals kommuns riktlinjer är framtagna utifrån de nationella rekommendationerna för specialkost och anpassade måltider. Bakom de nationella riktlinjerna står Kost & Näring, en branschförening vars medlemmar består av kostchefer, måltidsansvariga och andra ledare som finns och verkar inom landets offentliga måltidsverksamheter.

Tidigare har begreppet ”specialkost” i många fall fungerat som en bred, samlad – och därför också förhållandevis otydlig – definition på alla typer mat- och måltidsavvikelser. Mot den bakgrunden delas mat- och måltidsavvikelser fortsättningsvis in i två huvudgrupper: **specialkost** respektive **anpassade måltider**. Syftet med distinktionen är att tydligare strukturera och kategorisera de skäl som ligger till grund för behoven av olika avvikelser, då detta har avgörande betydelse för hur dessa ska hanteras av måltidsverksamheten och skolan/förskolan.

Specialkost: Är samma begrepp som tidigare men nu i den specifika betydelsen ”kost som är anpassad till ett visst sjukdomstillstånd” (definition hämtad från Socialstyrelsens termbank) och som avser medicinskt motiverade avvikelser från standardkosten.

Anpassade måltider: Med det nya begreppet ”anpassad måltid” avses de avvikelser från standardkosten och/eller den ordinarie måltidssituationen som utgår ifrån rätten till anpassningar huvudsakligen enligt diskrimineringslagstiftningen, och som anses nödvändiga för att barnet/eleven ska klara sin studiegång i skolan eller vistelse i förskolan. Uteslutning av vissa livsmedel på grund av religion, valet att äta en helt växtbaserad kost och olika anpassningar av mat och/eller måltidsmiljö på grund av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är tre exempel på anpassade måltider.

Riktlinjerna för specialkost och anpassade måltider revideras vid behov och minst en gång per år. Kostchef är ansvarig att det genomförs.

Runt om måltiden – Måltidsmiljön, planering, beställning via E-tjänst, pedagogiska måltider, indragen specialkost

De måltider som dagligen serveras barn/elever i allmänhet – och specialkost och anpassade måltider i synnerhet – är resultatet av en lång måltidskedja som involverar en mängd olika aktörer. Mycket runtomkring som skapar förutsättningarna för det som i förlängningen blir till mat och måltider för den enskilda individen. Insikten om den fysiska måltidsmiljöns stora betydelse har under de senaste åren ökat. En lugn och harmonisk måltidsmiljö kan många gånger ha större påverkan på måltiden som helhet än vad som faktiskt ligger på tallriken. Bemötandet i skolrestaurangen är en annan viktig faktor.

Medicinskt intyg, journalutdrag och utlåtande från elevhälsoteamet

Syftet med medicinska intyg, journalutdrag och utlåtande från skolsköterskan är bl a att säkerställa en korrekt hantering i skolköket. För barnets/elevens bästa är det av yttersta vikt att misstanke om sjukdom alltid utreds av läkare.

För barn i förskolan ska befintligt medicinskt intyg förnyas varje år.

För elever i skolan ska befintligt medicinskt intyg förnyas vart tredje år.

Vid diagnosticerad celiaki behöver inte medicinskt intyg förnyas, då detta är en livslång, kronisk sjukdom.

Anmälningssrutin för specialkost och anpassade måltider

Specialkost och anpassade måltider anmäls via självservice på ljusdal.se

Om en specialkost eller anpassad måltid efterfrågas och en anmälan via e-tjänst saknas meddelar skolköket skolsköterskan. Då skolköket har meddelat om utebliven anmälan ska den ha registrerats via E-tjänst inom sju arbetsdagar för fortsatt specialkost/anpassad måltid.

Vid inkomna anmälningar via E-tjänst där medicinskt intyg eller journalutdrag saknas, informerar kostenheten skolans administratör. Administratören vidarebefordrar informationen till skolsköterskan, som är kontaktperson för elevhälsoteamet. Under utredningen kan ett utlåtande från elevhälsoteamet ersätta det medicinska intyget eller journalutdraget. Skolans administratör eller elevhälsoteamet kompletterar anmälan med utlåtandet genom E-tjänst och sedan meddelar kostenhetens samordnare

Inkommer inget intyg/utlåtande från skolsköterska kommer skolköket tillhandahålla specialkost/anpassad måltid under en månad. Detta för att ge vårdnadshavare möjlighet att komplettera med medicinskt intyg/journalutdrag.

Fr. o m andra månaden serveras ingen specialkost/anpassad måltid.

Undantag kan göras vid särskilda omständigheter.

Indragen specialkost/anpassad måltid

Tillagade portioner av specialkost och anpassade måltider nyttjas många gånger aldrig av barnen/eleverna de är avsedda för. Detta leder ofta helt i onödan till ökat matsvinn, högre kostnader och sämre resursutnyttjande.

Om barnet/eleven under en två veckors period inte gjort anspråk på beställd specialkost/anpassad måltid utan att meddela frånvaro informerar skolköket elevhälsoteamet att specialkost/anpassad måltid kommer att upphöra om den efter ytterligare en vecka fortfarande inte tagits i anspråk.

Efter dialog med vårdnadshavare, barnet/eleven kan specialkost/anpassad måltid åter bli aktuellt. Elevhälsoteamet har ansvaret.

Specialkost/anpassad måltid för pedagoger/assistenter

Ingår måltiden i det pedagogiska uppdraget erbjuds pedagoger/assistenter vid skolan specialkost/anpassad måltid. Pedagog/assistent ska beställa specialkost/anpassad måltid enligt överenskommelse med skolköket. Undantag kan göras vid särskilda omständigheter.

Vid förskolan erbjuds specialkost/anpassad måltid till pedagoger om kosten förekommer vid aktuell förskola, i annat fall undantas pedagog från arbetsuppgiften att äta pedagogiskt. Undantag kan göras vid särskilda omständigheter.

Medicinskt intyg/journalutdrag krävs vid specialkost för pedagog/assistent. Anmälan görs via E-tjänst.

SPECIALKOST:

Inom begreppet specialkost ryms behov av avvikelser från normalkosten på grund av kostrelaterade sjukdomar, matallergi och/eller andra överkänslighetsreaktioner. Huvudsyftet med specialkost är att säkerställa att de som har medicinskt behov har tillgång till säker kost. Dessa riktlinjer gäller för de vanligast förekommande anledningarna till barns/elevs behov av specialkost:

- Matallergi (även kallat födoämnesallergi)
- Celiaki (glutenfri kost)
- Laktosintolerans
- Kontaktallergi
- Korsreaktioner
- Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner

Matallergi (födoämnesallergi)

Vid matallergi reagerar kroppen på proteinerna i exempelvis mjölk, ägg, fisk, spannmål, soja, skaldjur, baljväxter, nötter, jordnötter, mandel och sesamfrö. Dessa livsmedel kan orsaka allvarliga såväl som milda symtom. Den individuella känsligheten varierar.

Vissa matallergier tenderar att växa bort. Det gäller främst mjölk- och äggallergi. Vid två års ålder har knappt hälften av barnen vuxit ifrån sin mjölkallergi och 85 % har gjort det innan skolåldern. Mot den bakgrunden är det därför viktigt att regelbundet undersöka om allergin vuxit bort.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Matallergi

- Ny anmälan via E-tjänst behöver göras inför varje nytt läsår, medicinskt intyg eller journalutdrag krävs för att få specialkost.
- Vid Celiaki allergi krävs medicinskt intyg eller journalutdrag endast vid förstagångs anmälan.
- Anmälan för laktosintolerans kost ska göras inför varje läsår men behöver inget medicinskt intyg.
- Vid utebliven anmälan via E-tjänst, se sidan tre; Anmälningsrutin för specialkost och anpassade måltider

”Spår av...” – nötter, ägg med mera ”

Kan innehålla spår av...” beskrivs av Livsmedelsverket som en varningsmärkning på livsmedel, där fastställda gränsvärden i dagsläget saknas. I vissa produkter kan halterna av allergen vara obefintliga, i andra högre. Halterna i en och samma livsmedelsprodukt kan också variera över tid.

Att utesluta livsmedel märkta med ”kan innehålla spår av” (eller motsvarande formulering) till samtliga matgäster, och inte enbart till de med matallergi, skulle medföra ett radikalt minskat utbud av livsmedel.

Ljusdals kommuns riktlinjer | ”Spår av...” – nötter, ägg med mera

- Livsmedel märkta ”kan innehålla spår av” används till normalkosten.
 - Livsmedel med denna märkning erbjuds inte till matgäster som anmält allergi.
-

Luftburen allergi

Luftburen allergi innebär att immunförsvaret reagerar på luftburna allergener. Det är mycket ovanligt och känsligheten varierar. Trots att allergin är ovanlig är den viktig att nämna, då den kan vara starkt begränsande för den enskilda individen och därigenom också för andra i verksamheten. Till följd av bristande kunskaper och stor oro inför luftburen allergi är det vanligt med krav på mer långtgående säkerhetsåtgärder än vad som egentligen är nödvändigt. Det är inte utan utredning motiverat att helt sluta servera ägg eller fisk i förskolan/skolrestaurangen.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Luftburen allergi, generellt

- Barn/elever med luftburen allergi ska ha kontakt med allergiläkare för att göra provokation och ställa diagnos.
 - Eventuella anpassningar i måltidsmiljön genomförs när en allergisk reaktion på det luftburna livsmedlet påvisats via provokation.
 - När läkarintyg finns för luftburen allergi ska skolan upprätta rutiner för hur situationen ska hanteras.
-

Luftburen äggallergi

Vid servering av äggprodukter som tillagas i ett modernt restaurangkök med fläktar sprids inte äggallergen i omgivande luft. Kokta ägg som skivats och lagts upp på fat sprider inte heller allergen till omgivande luft. Vid vispning av äggsmet kan partiklar av ägg spridas i den mycket nära omgivningen. På grund av utspädningseffekter ska dessa partiklar dock inte kunna förekomma i sådan koncentration att svåra symtom uppstår, inte ens vid svår äggallergi.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Luftburen äggallergi

- Anpassning ska vid behov göras så att barnet/eleven vid måltid kan sitta vid ett bord där maträtter innehållande ägg inte serveras.
 - Grundlig utredning ska göras innan beslut tas om att helt sluta servera ägg i förskolan/skolrestaurangen.
-

Luftburen fiskallergi

Luftburen fiskallergi är ovanligt. En reaktion kan uppstå om den allergiska personen befinner sig i nära anslutning till stekning som görs i stekpanna eller på stekbord. Vid servering av fisk som tillagats i ugn i ett modernt restaurangkök med fläktar sprids inte allergenet i omgivande luft till restaurangen.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Luftburen fiskallergi

- Anpassning kan vid behov göras så att eleven/barnet vid måltid kan sitta vid ett bord där fisk inte serveras.
- Grundlig utredning ska göras innan beslut tas om att sluta servera fisk i förskolan/skolrestaurangen.

Luftburen jordnötsallergi

Den senaste forskningen har visat att allvarlig luftburen jordnötsallergi inte förekommer. Jordnötsproteiner är inte luftburna i sådan utsträckning att det leder till reaktioner i skolmiljö. En vanlig uppfattning är att svåra reaktioner och till och med dödsfall orsakade av jordnöt kan inträffa enbart vid exponering via luften eller vid hudkontakt. Det finns inom vetenskapen inget beskrivet dödsfall orsakat av enbart luftburen jordnötsexponering. Flera vetenskapliga studier visar istället på inga, eller mycket lindriga, symtom.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Luftburen jordnötsallergi

→ Inga specifika åtgärder vidtas gällande luftburen jordnötsallergi detta då inga jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel förekommer i förskolan/skolrestaurangen. Se nedan.

Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel

Allergi mot jordnötter, nötter och mandel hör till de vanligaste i världen och debuterar ofta i skol- eller förskoleåldern. De växer vanligtvis inte bort och den allergiska reaktionen kan vara mycket allvarlig. Av den anledningen ska dessa livsmedel uteslutas i förskolor och skolrestauranger.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel

- Kostenheten följer Livsmedelsverkets, Astma och Allergiförbundet samt Barnläkarföreningens råd om förbud mot nötter, mandel, jordnötter och sesamfrön inom förskola, grundskola, grundsärskola, gymnasium och fritidsverksamhet.
 - Kostenheten ska säkerställa att förskolans eller skolans kök inte använder jordnötter, nötter, sesamfrö eller mandel, varken som ingrediens i matlagningen eller som tillbehör. Detta gäller oavsett om det finns barn/elever med denna typ av matallergi i verksamheten.
 - Trots att nämnda livsmedel inte används i förskolan eller skolans kök ska allergi mot dessa ändå anmälas via E-tjänst, i syfte att möjliggöra hänsyn till ”spår av...”-märkningar.
 - För att säkerställa en miljö fri från jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel är medhavda matlådor och liknande med dess innehåll ej tillåtna i förskola/skolrestaurangen.
 - Ansvaret för rutiner gällande övriga lokaler i förskolan/skolan ligger på rektor.
-

Celiaki (Glutenfri kost)

Celiaki är en så kallad autoimmun sjukdom och räknas som livslång. Barn/ elever med celiaki måste ha en strikt glutenfri kost för att kunna behålla sin hälsa och undvika följsjukdomar och allvarliga sjukdomstillstånd. Allvaret i celiaki tenderar att underskattas då sjukdomen ibland kallas ”glutenintolerans”. En benämning som – helt felaktigt – antyder att små mängder gluten skulle kunna tolereras.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Celiaki

- Strikt glutenfri kost serveras.
 - Kökspersonalen har kunskap om att även små mängder av gluten kan bryta ned tarmluddet och orsaka stora besvär för individen.
-

Diabetes typ 1

Typ 1-diabetes är en autoimmun sjukdom som leder till att kroppens egen insulinproduktion upphör. Bakåt i tiden har olika rekommendationer om specialkost för diabetiker förekommit. Trots att dessa inte längre är aktuella lever de på vissa håll felaktigt fortfarande kvar.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Diabetes typ 1

- Diabetiker kan ta del av ordinarie måltidsutbud fullt ut, specialkost erbjuds inte.
- Om förstärkning i form av exempelvis mellanmål behövas. Ska bedömning ske i varje enskilt fall och görs i samråd med skolsköterskan. Detta ska anmälas via E-tjänst.

Laktosintolerans

Laktosintolerans är inte en sjukdom utan en ärftlig oförmåga att bryta ner laktos. Tillståndet är ofarligt men kan vara obehagligt.

Laktosintolerans hos barn före fem års ålder är mycket ovanligt. De flesta personer med laktosintolerans tål 12 g laktos per dag, vilket motsvarar den mängd som finns i 2,4 dl mjölk. Definitioner för benämningarna ”laktosreducerad” och ”låglaktos” baseras på den nordiska rapporten Nordiske Seminar- og Arbejdsrapporter 1993:557.

I Sverige får ett livsmedel kallas laktosreducerat eller låglaktos om laktoshalten reducerats till en nivå som inte överstiger 1 g per 100 g konsumtionsfärdig vara.

Tumregel: 3-gramsgränsen

I syfte att skapa en tydlig tumregel för servering av måltider med lågt laktosinnehåll, utformad för praktisk användning i måltidsverksamheten, lanserar rekommendationerna begreppet ”3-gramsgränsen” rörande laktosintolerans.

3-gramsgränsen innebär att mängden laktos i en portion av en viss maträtt får uppgå till max 3 gram. Dryck är ej inräknad. Observera att individuella faktorer styr portionsstorleken.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Laktosintolerans

- Om normalkosten ligger under 3-gramsgränsen erbjuds ingen specialkost.
- Dagar när normalkosten ligger över 3-gramsgränsen ska laktosintoleranta matgäster erbjudas ett måltidsalternativ som ligger under 3-gramsgränsen.
- Minskning av portionens laktosinnehåll till under 3 g ska ske genom att enskilda komponenter i normalkosten byts ut. Exempel på mjölkrika komponenter är stuvningar och såser.
- Exempel på mjölk rika rätter som i regel ligger över 3-gramsgränsen är pannkakor, lasagne, risgrynsgröt, potatisgratäng och redda soppor.
- Barn under fem år erbjuds inte specialkost på grund av laktosintolerans annat än i undantagsfall.
- Om laktosintolerans misstänks vara orsak till problem med magen ska vårdnadshavare uppmanas att ta kontakt med primärvården. Detta för att säkerställa rätt diagnos, då minskad mängd laktos i kosten riskerar att dölja sekundär laktosintolerans orsakad av en ännu odiagnostiserad sjukdom.
- Ovanstående riktlinjer gäller inte för matgäster hos vilka komplett avsaknad av laktos konstaterats. Dessa erbjuds specialkost fri från komjölkprotein (det vill säga helt mjölkfri kost).

Kontaktallergi

Allergisk reaktion efter hudkontakt med ett visst livsmedel förekommer men är mycket ovanligt.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Kontaktallergi

→ För att minska riskerna för en reaktion ska tydliga rutiner tas fram och anpassas till varje enskilt fall. Elevhälsan är sammankallande.

Korsreaktioner

Korsreaktioner kan uppstå mellan olika allergener och orsaka besvär hos överkänsliga personer. Korsallergi är särskilt vanligt hos individer med pollenallergi, som då kan reagera mot exempelvis äpplen, nötter och stenfrukt och råa morötter. För pollenallergiker brukar korsallergin förvärras under pollensäsongen. Korsallergier ger sällan allvarliga besvär.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Korsreaktioner

→ Barn/elever med svåra korsallergiska besvär ska anmäla det som allergen via E-tjänst.

Köttallergi

Köttallergi är en ovanlig form av allergi som uppmärksammas allt mer. Tre olika varianter av köttallergi har påvisats i samband med andra allergier.

Ljusdals kommuns riktlinjer | köttallergi

→ För att specialkosten inte ska bli mer omfattande än nödvändigt behövs utredning och intyg från vården om vilka specifika köttslag allergin omfattar.

→ Då köttallergi kopplad till mjölkallergi vanligtvis växer bort är löpande kontakt med vården nödvändig, i syfte att fastställa om och när denna allergi upphör.

Baljväxtallergi

Baljväxter kan vara orsaken till allergiska reaktioner hos barn och kvarstår oftast hela livet. Det är möjligt att vara allergisk mot flera baljväxter samtidigt.

Ljusdals kommuns riktlinjer | baljväxtallergi

→ Är uppmärksam på att baljväxter kan finnas med som ingrediens i animaliska färdiga produkter.

→ Sojalecition får inte ingå i en sojafri specialkost.

IBS- Irritable bowel syndrome

Av Mag- och tarmförbundet beskrivs IBS som en så kallad funktionell mag- och tarmstörning, där tarmen fungerar är rubbad.

Ljusdals kommuns riktlinjer | IBS

- För att säkerställa att andra mag- och tarmsjukdomar utesluts är en IBS-diagnos fastställd av vården nödvändig för specialkost på grund av IBS.
 - Kostbehandling, och därmed specialkost i förskola och skola, sker på individnivå och ska ordinerar av vården.
-

Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner

Vissa livsmedel, bland annat citrus och vissa frukter och bär, kan ge en försämring hos vissa yngre barn och orsaka eksem eller klåda och rodnad runt munnen. Dessa reaktioner är inte allergi.

Citronsyra Varför vissa personer reagerar på citronsyra är en omdiskuterad fråga som hittills inte kunnat besvaras av forskningen. Livsmedelsverket konstaterar att det inte är möjligt att vara allergisk mot citronsyra, eftersom man vid allergi reagerar på proteiner och citronsyra är inte ett protein.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner

- Vid lindrig överkänslighet räcker det att plocka bort det aktuella livsmedlet från tallriken, exempelvis om barnet/eleven blir rött om munnen. Livsmedlet behöver inte ersättas med annan produkt.
 - Vid överkänslighetsreaktion som misstänks vara orsakad av citronsyra bör vårdnadshavare ta kontakt med sjukvården. Detta ska anmälas som allergen via E-tjänst.
-

Histaminkänslighet

Personer som har denna känslighet har en begränsad eller blockerad förmåga att bryta ned vissa biogena aminer. Enligt livsmedelsverket är histaminkänslighet ovanligt, särskilt hos barn.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Histaminkänslighet

- Vid histaminkänslighet undviks servering av tonfisk, makrill, ansjovis, sardeller, jästextrakt, ostar, fisk-såser, fermenterade korvar så som salami, sojasåser samt surkål och andra fermenterade grönsaker. Detta ska anmälas via E-tjänst.
-

Antiinflammatorisk kost

Inom forskning saknas evidens för att vissa livsmedel skulle kunna orsaka inflammation, eller att andra livsmedel skulle kunna fungera inflammationsdämpande.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Antiinflammatorisk kost

- Så kallad antiinflammatorisk kost accepteras inte som ett legitimt behov av specialkost, utan sker på individnivå och ska ordinerar av vården
-

ANPASSADE MÅLTIDER

Med anpassad måltid avses anpassningar som bedöms vara nödvändiga för att individen ska klara sin skolgång eller vistelse på förskolan. Utöver själva maten kan sådana anpassningar även innefatta måltidsmiljön. Diskrimineringslagen (2008:567) förbjuder diskriminering som har samband med kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Vad räknas som en anpassad måltid?

Till kategorin anpassade måltider hör behov av mat- och måltidsanpassningar för barn/elever som på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsnedsättningar har svårigheter att äta och/eller delta i den ordinarie måltiden. Detta inkluderar neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF).

Kategorin omfattar även andra kostavvikelser, grundade i exempelvis etiska ställningstaganden och religion.

Konkreta exempel på anpassade måltider:

- Anpassning av religiösa skäl, t.ex. kosher, halal, minus fläsk
- Anpassning av etiska skäl, t.ex. lakto-ovo-vegetariska kosten, vegansk kost
- Konsistensanpassning: ordinarie kost med anpassad konsistens
- Separering: ordinarie kost där komponenterna är uppdelade
- Energiberikning: ordinarie kost berikad med extra fett
- Kost vid selektivt ätande
- Anpassning i måltidsmiljön

Ansvar

I skolan är det rektor som med stöd av elevhälsan ansvarar för bedömningen av vilka behov eleven har för att klara skolgång och uppsatta mål.

I förskolan kan rektor med föräldrars samtycke ta kontakt med barnhälsovården för samverkan och dialog.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Anpassad måltid

→ En ny anmälan ska göras inför varje läsår, men något intyg behövs inte.

Anpassningar av religiösa skäl

Att inte erbjuda alternativ till standardkosten till barn/elever som av religiösa skäl avstår från vissa livsmedel kan vara diskrimineringsgrundande.

Definition av religion

Med religion avses i dessa rekommendationer de fem världsreligionerna; kristendom, judendom, islam, buddism och hinduism.

Politiska åskådningar och etiska eller filosofiska värderingar som inte hör till de fem världsreligionerna omfattas inte av diskrimineringslagens skydd.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Anpassningar av religiösa skäl

→ Ett vegetariskt måltidsalternativ erbjuds och räknas som en fullgod anpassad måltid.

Anpassningar vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Det är vanligt att barn/elever med NPF har problem med mat och situationer kring måltider. Det kan finnas flera orsaker till utmaningar och det är viktigt att dessa utreds noga. Det är viktigt att i samverkan hitta en strategi som fungerar väl både för barnet/eleven och för skolköket.

En relativ ny diagnos är ARFID (Avoidant Restrictive Food Intake Disorder), som klassificeras som en ätstörning men som skiljer sig från anorexi och bulimi. En huvudskillnad är att individen inte har en förvrängd kroppsuppfattning. ARFID uppträder som regel i samband med NPF-diagnos, i synnerhet autism.

För att undvika att berättigade behov av måltidsanpassningar med tiden utvecklas till mer godtycklig efterfrågan på "önskekost" är det viktigt att det kontinuerligt förs dialogmöten i olika former mellan rektor, elevhälsoteam, skolkök och vårdnadshavare.

Det finns idag inga vetenskapliga bevis för att gluten eller sockerfri kost skulle lindra symtomen vid adhd.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Anpassningar vid NPF

- Anmälan görs via e-tjänst av vårdnadshavare och kostenheten meddelar respektive skolas administratör som i sin tur vid behov ansvarar för vidare information till elevhälsoteamet.
 - Vid utebliven anmälan via E-tjänst, se sidan tre; Anmälningsrutin för specialkost och anpassade måltider.
 - Elevhälsoteamet beslutar och kommunicerar med skolköket vilka beslut som tagits.
 - Eventuella förändringar skall gå via elevhälsoteamet och som i sin tur kommunicerar till skolköket.
 - Elevhälsoteamet säkerställer så barnet/eleven får en så varierad och näringsriktig måltid som möjligt.
 - Elevhälsoteamet följer regelbundet upp barnets/elevens behov och meddelar skolköket vid förändringar.
 - Det långsiktiga målet är att utöka variationen i kosten, med utgångspunkt av den befintliga matsedeln.
 - Vid behov ska i sista hand en helt individanpassad måltid erbjudas med strikt uppföljning.
-

Anpassningar vid ätstörningar

Det finns flera olika typer av ätstörningar, men med en och samma gemensamma nämnare, att individen har svårigheter i sitt förhållande till mat och ätande.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Anpassningar vid ätstörning

- Då snabba viktförändringar kan ha andra orsaker än just ätstörningar, så som celiaki eller diabetes, måste orsaken till symptomen utredas. Elevhälsoteamet har ansvaret.
 - Behov av måltidsanpassningar till följd av diagnosticerad ätstörning avgörs i varje enskilt fall och ska ske i samråd med vården.
 - Elevhälsoteamet kommunicerar med skolköket vilka beslut som tagits.
-

Anpassningar av etiska och övriga skäl

Det förekommer önskemål om en rad olika avvikelser från normalkosten av andra anledningar. Till exempel är glutenfri kost utan fastställd celiakidiagnos, LCHF-kost, kost utan E-nummer samt kost med endast svenskt kött och kyckling. Gemensamt för dessa exempel på kostpreferenser är att de i första hand grundas i personlig övertygelse och att de som regel är självordinerade. Diskrimineringslagstiftningen ger inget stöd för denna typ av kostpreferenser.

Vegansk kost

Vegansk kost räknas till etisk kost och kan serveras enligt Livsmedelverkets råd. För att kunna servera näringsriktig vegans kost krävs emellertid goda kunskaper och användning av berikade livsmedel. Även kosttillskott och/eller berikade livsmedel kan komma att behöva tillsättas för att kosten ska bli näringsmässigt komplett. Växtbaserade måltider tenderar ofta att bli stora volymmässigt (portionsstorlek) vilket kan göra det svårt för inte minst yngre barn att få i sig tillräckligt med energi.

Ljusdals kommuns riktlinjer | Anpassningar av etiska och övriga skäl, inkl. veganskost

- Vegetarisk kost, lakto-ovo-vegetarisk och vegansk kost klassas som anpassad måltid och ska anmäls via E-tjänst.
- Anpassningar av övriga skäl, och som saknar stöd i diskrimineringslagstiftningen, erbjuds inte.
- Näringsriktigheten i vegansk kost kan inte garanteras, detta främst på grund av brist på möjlighet till användning av berikade livsmedel.
- Vid anmälan av vegansk kost, informeras vårdnadshavare och elev att det yttersta ansvaret är deras, och inte förskolans/skolans, att dygnets övriga måltider innehåller kosttillskott och berikade livsmedel i sådan utsträckning att ett tillräckligt totalt näringsintag säkerställs. Förskola/skola tillhandahåller inte kosttillskott.