

The background of the cover is a blurred photograph of children in a classroom or dining area. A child in a red shirt is visible on the right side, and other children are seated at tables in the foreground and middle ground. The lighting is warm and soft, creating a bokeh effect with out-of-focus light spots.

Kost & Närings nationella rekommendationer

för specialkost och anpassade måltider
i förskola och skola

Version 1.0
Februari 2020

Innehåll

Inledning	4
Om dokumentet	6
Specialkost och anpassade måltider	7
Del 1: Specialkost	8
1.1 Inledning och bakgrund.....	8
<u>Rekommendationer</u> Specialkost, generellt	10
1.1.1 Ansvar	10
1.2 Matallergi.....	11
1.2.1 "Spår av.." – nötter, ägg med mera	12
<u>Rekommendationer</u> "Spår av.." – nötter, ägg med mera	12
1.2.2 Luftburen allergi.....	14
<u>Rekommendationer</u> Luftburen allergi, generellt	14
1.2.2.1 Luftburen äggallergi	14
<u>Rekommendationer</u> Luftburen äggallergi	15
1.2.2.2 Luftburen fiskallergi	15
<u>Rekommendationer</u> Luftburen fiskallergi.....	15
1.2.2.3 Luftburen jordnötsallergi.....	15
<u>Rekommendationer</u> Luftburen jordnötsallergi.....	16
1.2.3 Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel.....	16
<u>Rekommendationer</u> Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel.....	16
1.3 Celiaki.....	17
<u>Rekommendationer</u> Celiaki	17
1.4 Laktosintolerans.....	17
1.4.1 Tumregel: 2-gramsgränsen	18
<u>Rekommendationer</u> Laktosintolerans	18
1.5 Övrigt: kontaktallergi, korsreaktioner, överkänslighet.....	20
1.5.1 Kontaktallergi	20
<u>Rekommendation</u> Kontaktallergi	20
1.5.2 Korsreaktioner	20
<u>Rekommendation</u> Korsreaktioner	20
1.5.3 Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner.....	20
<u>Rekommendationer</u> Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner	21

Del 2: Anpassade måltider	22
2.1 Inledning och bakgrund.....	22
2.1.1 Vad räknas som en anpassad måltid?.....	22
2.1.2 Ansvar	24
2.2 Anpassningar av religiösa skäl.....	24
<u>Rekommendationer</u> Anpassningar av religiösa skäl.....	25
2.3 Anpassningar vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)	25
<u>Rekommendationer/förslag till arbetsmodell</u> Anpassningar vid NPF	25
2.4 Anpassningar av etiska och övriga skäl	26
2.4.1 Vegankost.....	26
<u>Rekommendationer</u> Anpassningar av etiska och övriga skäl, inkl. vegankost.....	27
Del 3: Runt om måltiden – planering, intyg, logistik	28
3.1 Flervalsbuffé	28
<u>Rekommendationer</u> Flervalsbuffé	28
3.2 Intyg	29
3.2.1 Läkarintyg/journalutdrag.....	30
<u>Rekommendationer</u> Läkarintyg/journalutdrag.....	30
3.2.2 Kostintyg.....	31
<u>Rekommendationer</u> Kostintyg	31
3.3 Specialkost eller anpassad måltid för pedagoger och andra vuxna	32
<u>Rekommendationer</u> Specialkost eller anpassad måltid för pedagoger och andra vuxna	32
3.4 Indragen rätt till specialkost och/eller anpassad måltid.....	32
<u>Rekommendationer</u> Indragen rätt till specialkost och/eller anpassad måltid	34
3.5 Utbildning och kompetens.....	34
<u>Rekommendationer</u> Utbildning och kompetens.....	34
Avslutning	36
Fortsatt arbete och framtida behov.....	36
Referensförteckning	38



Nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola

Syftet med dessa nationella rekommendationer är att ge vägledning rörande rätten till specialkost och anpassade måltider för barn/elever inom förskola och skola. De primära målen med rekommendationerna är:

- Att skapa förutsättningar för nationellt likvärdig, och därmed rättvis och förutsägbar, praxis på området.
- Att skapa samsyn i vad som är en rimlig balans i avvägningen mellan individens behov och önskemål, kontra rimlig fördelning av de skattemedel som finansierar de offentliga måltidsverksamheterna.
- Att etablera detta dokument som given utgångspunkt i dialogen mellan måltidsverksamheter, matgäster, anhöriga, rektorer, pedagoger och elevhälsa, liksom i utbytet med företrädare för myndigheter och politik.

Bakom rekommendationerna står Kost & Näring, en branschförening inom chefsorganisationen Ledarna vars medlemmar består av kostchefer, måltidsansvariga och andra ledare som finns och verkar inom landets offentliga måltidsverksamheter. Arbetet med rekommendationerna har letts av föreningens experter på området, medlemmarna i fokusgrupp Förskola och skola.

Rekommendationerna är indelade i tre huvudavsnitt. De båda första fokuserar på barns/elevs rätt till specialkost respektive ”anpassade måltider”, det vill säga till anpassningar som inte grundas i allergi eller överkänslighet. Med rekommendationer för bland annat serveringslösningar och intyg vänder sig det tredje avsnittet i första hand till ansvariga inom måltidsverksamheterna.

Dokumentet ger **inte** praktisk vägledning rörande säker hantering av specialkost. Här hänvisar vi istället till branschriktlinjen ”Offentlig säker mat”, framtagen av Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) våren 2019. En länk till branschriktlinjen återfinns i avsnittet Del 1: Specialkost.

För att uppnå bredast möjliga förankring formerades i inledningsskedet av arbetet en referensgrupp bestående av representanter för myndigheter, bransch- och intresseorganisationer. Kontakterna mellan Kost & Näring och referensgruppen har under arbetets gång varit täta.

Följande aktörer (i bokstavsordning) har ingått i referensgruppen och dessutom fungerat som remissinstanser i framtagningen av rekommendationerna:

- Astma- och Allergiförbundet
- Svenska Barnläkarföreningen, delföreningen för allergi och lungmedicin
- Svenska Celiakiförbundet
- Dietisternas Riksförbund, sektion Barnhälsovård
- Kristina Georgiev, skolöverläkare, Kristianstads kommun
- Livsmedelsverket, nationellt kompetenscentrum för måltider i vård, skola och omsorg
- Svenska skolläkarföreningen
- Sveriges Kommuner och Regioner
- Unga Allergiker

Kost & Närings fokusgrupp Förskola och skola (direktkontakt till gruppen via e-post: skola@kostochnaring.se) består av följande medlemmar:

- Åsa Kullberg, sammankallande i gruppen och vice ordförande i Kost & Näring
- Kerstin Berg
- Gunilla Martinsson
- Camilla Wiström



Inledning

Om dokumentet

Detta dokument är indelat i tre huvudavsnitt. Ambitionen med dokumentstrukturen är att – ett relativt komplext innehåll till trots – ge läsaren en tydlig, lättillgänglig helhet med potential att fylla viktiga funktioner i de offentliga måltidsverksamheterna:

- Som utgångspunkt i strategisk verksamhetsplanering
- Som grund för dialogen mellan matgäster, vårdnadshavare, rektorer, pedagogisk personal, elevhälsa, politiska företrädare med flera
- Som konkret resurs i den dagliga verksamheten

Detta är dokumentets huvudavsnitt:

- Del 1: Specialkost
- Del 2: Anpassade måltider
- Del 3: Runt om måltiden
– planering, intyg, logistik

Sist i dokumentet återfinns arbetsgruppens reflektioner kring behoven av fortsatt arbete, tillsammans med referensförteckning och en projekt-/metodbeskrivning.

Specialkost och anpassade måltider

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:** 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 måltids-situationen 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.

Del 1: Specialkost

1.1 Inledning och bakgrund

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.

Detta dokument behandlar de vanligast förekommande anledningarna till barns/elevs behov av specialkost:

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

Fördjupning

Om säker specialkost:

- "Offentlig säker mat." Branschriktlinjer med fakta och råd utgivna av Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) våren 2019: <http://www.offentligsakermat.se/>
- "Bra måltider i förskolan." Råd från Livsmedelsverket, uppdaterade 2016: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/forskola/>
- "Bra måltider i skolan." Råd från Livsmedelsverket, uppdaterade 2018: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/skola/>



Figur 1: Lagstiftning och ansvar rörande specialkost i förskola och skola.

Rekommendationer | Specialkost, generell

- Elever med konstaterat behov av specialkost upplever ofta ett stort utanförskap då de känner sig annorlunda. Specialkosten bör därför likna den ordinarie måltiden så mycket som möjligt och måltiden ska vara klar när eleven kommer till skolrestaurangen.
- Det är viktigt att vårdnadshavare har regelbunden kontakt med vården och att det görs ordentliga allergiutredningar, om möjligt med genomförande av provokationer, så att inte livsmedel utesluts i onödan.

Fördjupning

"Säker mat i förskola och skola." Handbok framtagen av Astma- och Allergiförbundet:
<https://www.yumpu.com/sv/document/read/19438109/saker-mat-i-forskola-och-skola-pdf-astma-och-allergiforbundet>

1.1.1 Ansvar

Skyldighet att servera säker och näringsriktig mat också till elever med en konstaterad matallergi vilar på huvudmannen. Det är juridiskt prövat.

Den lagstiftning som kommer i fråga om något går fel i hanteringen av specialkost är arbetsmiljölagstiftningen och livsmedelslagstiftningen. Vid inträffad incident råder anmälningsplikt.

I arbetsmiljölagstiftningen benämns vanligtvis den ytterst ansvariga för arbetsmiljön "huvudman". Huvudmannen har oftast lämnat över ansvaret för det systematiska arbetsmiljöarbetet till förskolans eller skolans rektor.¹

I livsmedelslagstiftningen kallas de fysiska eller juridiska personer som ansvarar för att kraven i regelverket uppfylls för "livsmedelsföretagare". Livsmedelsföretagaren har oftast lämnat över ansvaret till en måltidsansvarig.

Om fel i hanteringen av specialkost ger upphov till exempelvis en allergisk reaktion, innebär detta i praktiken att:

1 <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/broschyren/arbetsmiljon-i-skolan-broschyr-adi565.pdf>

- Den som är ansvarig för elevens arbetsmiljö, vanligtvis **rektor**, ska göra en anmälan om det inträffade till Arbetsmiljöverket.
- Den som är ansvarig för efterlevnad av livsmedelslagstiftningen, vanligtvis **måltidsansvarig**, ska göra en anmälan om det inträffade till kommunens miljö- och hälsoinspektör.

Kommunen eller den enskilda huvudmannen anpassar ansvarsfördelningen efter sin organisation. Det är viktigt att det finns en tydlig ansvars- och arbetsfördelning mellan skolläring och den som ansvarar för mat och måltider i förskolan eller skolan.²

1.2 Matallergi

Vid matallergi³ 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.

Fördjupning

Livsmedelsverket om olika allergier och om skillnaderna mellan dem: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet>

Studier har visat att eliminationskost på grund av matallergi kan leda till ett lägre energiintag med negativa effekter på barnets tillväxt.⁴ Det finns även studier som visat att barn och ungdomar med matallergi ofta upplever sig ha en sämre livskvalitet.⁵

Vissa matallergier tenderar att växa bort. Det gäller främst mjölk- och äggallergi. Vid två års ålder har knappt hälften av barnen vuxit ifrån sin

2 <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyren/bra-maltider-i-skolan.pdf>

3 I detta dokument används konsekvent benämningen matallergi. En annan, synonym benämning är födoämnesallergi.

4 Robbins KA, et al. Milkallergi is associated with decreased growth in US children. *J Allergy Clin Immunol* 2014).

5 Kansen HM, et al. The impact of oral food challenges for food allergy on quality of life: a systematic review. *Peiatr Allergy Immunol* 2018;1-11.

mjölkallergi och 85 % har gjort det innan skolåldern.^{6,7} Mot den bakgrunden är det därför viktigt att regelbundet undersöka om allergin vuxit bort. Rekommendationer rörande uppdatering av läkarintyg återfinns i det här dokumentets del 3.

Noterbart är att allergivården står inför stora utmaningar, då det redan i nuläget finns få allergologer ute i landet och stora pensionsavgångar väntar inom de kommande åren. I dag utreds de flesta barn och unga av primärvården som inte har samma kunskaper om allergi som allergologer. Av den anledningen kan flexibilitet vara motiverat, exempelvis för de tidsfrister måltidsverksamheterna fastställer för när intyg senast ska vara inkomna eller uppdaterade.

1.2.1 ”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.

Rekommendationer | ”Spår av...” – nötter, ägg med mera

- Livsmedel märkta ”kan innehålla spår av” kan användas till normalkosten.
- Livsmedel med denna märkning ska däremot inte erbjudas matgäster som anmält allergi mot ämnet via kostintyg och som även i hemmet utesluter detta.
- Eftersom känsligheten mot ett och samma allergen kan variera från individ till individ kan sjukvården göra individuella bedömningar.

6 Schoemaker AA, et al. Incidence and natural history of challenge-proven cow's milk allergy in European children –EuroPrevall birth cohort. *Allergy* 2015; 70:963-72.

7 Elizur A, et al. Natural course and risk factors for persistence of IgE mediated cow's milk allergy. *J Pediatr* 2012; 161:482-7.



1.2.2 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.

Fördjupning

Livsmedelsverket om det i sammanhanget relevanta begreppet "fri från": <https://www.livsmedelsverket.se/produktion-handel--kontroll/livsmedelsinformation-markning-och-pastaenden/glutenfria-laktosfria-och-andra-fri-fran-livsmedel/>

Rekommendationer | 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.

1.2.2.1 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.

Rekommendationer | Luftburen äggallergi

- Anpassning kan vid behov göras så att barnet/eleven vid måltid kan sitta vid ett bord där maträtter innehållande ägg inte serveras.
- Det är inte motiverat att helt sluta servera ägg i förskolan/skolrestaurangen.

1.2.2.2 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.

Rekommendationer | Luftburen fiskallergi

- Anpassning kan vid behov göras så att eleven/barnet vid måltid kan sitta vid ett bord där fisk inte serveras.
- Det är inte motiverat att sluta servera fisk i förskolan/skolrestaurangen.

1.2.2.3 Luftburen jordnötsallergi

Den senaste forskningen har visat att allvarlig luftburen jordnötsallergi inte förekommer.^{8,9} 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.

8 Greenhawt M. Environmental exposure to peanut and the risk on an allergic reaction. *Ann Allergy Asthma Immunol* 2018;120:476-81e3.

9 Leonardi S, et al. Allergic reactions to foods by inhalation in children. *Allergy Asthma Proc* 2014; 35: 288-94.

Rekommendationer | Luftburen jordnötsallergi

- Jordnötsallergi kan i sig vara mycket allvarlig, men då vetenskapliga belägg för allvarlig luftburen jordnötsallergi saknas behöver inga specifika åtgärder vidtas avseende kontamination via luften.
- **OBS: Notera att ovanstående endast avser luftburen jordnötsallergi, inte jordnötsallergi generellt och inte heller allergi mot nötter och mandel.** På grund av risken för allvarliga allergiska reaktioner är jordnötter ett av de livsmedel som inte ska förekomma i förskolor och skolrestauranger. Se vidare avsnitt 1.2.3 Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel.

1.2.3 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.

Andra allergener så som mjölk, ägg och vete kan också de orsaka allvarliga allergiska reaktioner. Men då det i nämnda exempel handlar om närmast outhärliga baslivsmedel utesluts de ändå inte generellt ur måltiden för alla matgäster, utan enbart för dem med allergi.

Rekommendationer | Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel

- Måltidsverksamheten ska säkerställa att förskolans eller skolans kök inte använder jordnötter, nötter, sesamfrö eller mandel, varken som ingrediens i matlagningen eller som tillbehör. Denna rekommendation 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 noteras på kostintyget, i syfte att möjliggöra hänsyn till ”spår av...”-märkningar.
- För att säkerställa en miljö fri från jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel ska medhavda matlådor och liknande vara förbjudna i förskolan/skolrestaurangen.
- Ansvar för rutiner gällande övriga lokaler i förskolan/skolan ligger på rektor.

1.3 Celiaki

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.

Rekommendationer | Celiaki

- Strikt glutenfri kost ska serveras.
- Var uppmärksam på att även små mängder av gluten kan bryta ned tarm-luddet och orsaka stora besvär för individen.

1.4 Laktosintolerans

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

Total avsaknad av laktas vid födelsen är ytterst ovanlig och debuterar så fort barnet börjar äta bröstmjölk eller laktosinnehållande bröstmjölksersättning.¹⁰ Laktosintolerans hos barn före fem års ålder är mycket ovanligt.¹¹

De flesta personer med laktosintolerans tål 5,0-7,5 g laktos per dag, vilket motsvarar den mängd som finns i 1,0-1,5 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

¹⁰ Läkartidningen nr 5, 2012-01-31

¹¹ <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet/mjolk-och-laktos>

konsumtionsfärdig vara. I **laktosfria** livsmedel ska laktos inte kunna påvisas med en metod som har en detektionsgräns på 0,01 g per 100 g.

Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas redovisar inte laktosinnehållet separat. För att fastställa mängden laktos i en måltid kan istället mängden disackarider beräknas.

1.4.1 Tumregel: 2-gramsgränsen

I syfte att skapa en tydlig tumregel för servering av måltider med lågt laktosinnehåll, utformad för praktisk användning i måltidsverksamheten, lanserar rekommendationerna begreppet ”2-gramsgränsen” rörande laktosintolerans.

2-gramsgränsen innebär att mängden laktos i en **portion** av en viss maträtt får uppgå till max 2 g. Dryck är ej inräknad. Observera att individuella faktorer styr portionsstorleken.

Rekommendationer | Laktosintolerans

- Om normalkosten ligger under 2-gramsgränsen behöver ingen specialkost erbjudas.
- Dagar då normalkosten ligger *över* 2-gramsgränsen ska laktosintoleranta matgäster erbjudas ett måltidsalternativ som ligger *under* 2-gramsgränsen.
- Minskning av portionens laktosinnehåll till under 2 g kan ske genom att enskilda komponenter i normalkosten byts ut. Exempel på mjölkrika komponenter är stuvningar och såser.
- Exempel på mjölkrika rätter som i regel ligger över 2-gramsgränsen är pannkakor, risgrönsgröt, lasagne, potatisgratäng och redda soppor.
- Barn under fem år ska inte erbjudas specialkost på grund av laktosintolerans annat än i undantagsfall.
- Om laktosintolerans misstänks vara orsak till problem med magen är kontakt med primärvården nödvändig. Detta för att säkerställa rätt diagnos, då minskad mängd laktos i kosten riskerar att dölja sekundär laktosintolerans orsakad av en ännu odiagnostiserad sjukdom.
- Ovanstående rekommendationer gäller inte för matgäster hos vilka komplett avsaknad av laktas konstaterats. Dessa erbjuds specialkost fri från komjölksprotein (det vill säga helt mjölkfri kost).



1.5 Övrigt: kontaktallergi, korsreaktioner, överkänslighet

1.5.1 Kontaktallergi

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

Rekommendation | Kontaktallergi

- För att minska riskerna för en reaktion krävs att tydliga rutiner tas fram och anpassas till varje enskilt fall.

1.5.2 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 pollen-säsongen. Korsallergier ger sällan allvarliga besvär.

Fördjupning

Fördjupade kunskaper om korsallergi: <https://www.astmaochallergilinjen.se/allergi/korsallergi/>

Rekommendation | Korsreaktioner

- Barn/elever med svåra korsallergiska besvär ska notera detta som allergen på inlämnat kostintyg.

1.5.3 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.¹²

Rekommendationer | 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 ska vårdnadshavare ta kontakt med sjukvården.

¹² <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/tillsatser-e-nummer/antioxidanter/citronsyra>

Del 2: Anpassade måltider

2.1 Inledning och bakgrund

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.

Förskolan och skolan får inte – och ska givetvis inte – diskriminera något barn eller elev. 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.

2.1.1 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.



Figur 2: Lagstiftning och ansvar rörande anpassade måltider.

Konkreta exempel på anpassade måltider:

- Anpassning av religiösa skäl, t.ex. kosher, halal, minus fläsk
- Anpassning av etiska skäl, t.ex. vegetariska kosten, vegankost
- 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

2.1.2 Ansvar

I skolan är det rektor som med stöd av den medicinska 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.

2.2 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.¹³

¹³ <http://www.do.se/om-diskriminering/skyddade-diskrimineringsgrunder/religion-eller-annan-trosuppfattning-som-diskrimineringsgrund/#1>

Rekommendationer | Anpassningar av religiösa skäl

- Anpassad måltid av religiösa skäl ska erbjudas endast om den aktuella religionen omfattas av rådande diskrimineringslagstiftning.
- Trossamfund som inte bedöms tillhöra någon av de fem världsreligionerna sorterar under ”politiska åskådningar och etiska eller filosofiska värderingar” (se föregående sida).
- Ett vegetariskt måltidsalternativ räknas som en fullgod anpassad måltid.

2.3 Anpassningar vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Det är vanligt att barn/elever med exempelvis ADHD eller en diagnos inom autismspektrumet har problem med mat och situationer kring måltider. Det kan finnas flera orsaker till problemen och det är viktigt att dessa utreds nog. Det är viktigt att i samverkan hitta en strategi som fungerar väl både för barnet/eleven och för måltidsverksamheten.

För att undvika att berättigade behov av måltidsanpassningar med tiden utvecklas till mer godtycklig efterfrågan på ”önskekost” är det viktigt att det kontinuerligt förs en dialog mellan föräldrar, måltidsverksamhet, elevhälsa och rektor genom dialogmöten.

Det finns idag inga vetenskapliga bevis för att glutenfri kost skulle lindra symtomen vid ADHD.

Rekommendationer/förslag till arbetsmodell | Anpassningar vid NPF

- Genom regelbundna dialogmöten mellan föräldrar, måltidspersonal, elevhälsa och rektor säkerställs ett kontinuerligt utbyte kring individens/matgästens behov.
- Syftet med dialogmötena är att säkerställa att barnet/eleven ska få så varierad och näringsriktig måltid som möjligt.
- Det långsiktiga målet ska vara att utöka variationen i kosten, förslagsvis med utgångspunkt i den befintliga matsedeln.

- Dagar då erbjudandet via den befintliga matsedeln inte är tillräckligt sker komplettering i form av en rullande, alternativ matsedel.
- Vid behov ska i sista hand en helt individanpassad måltid erbjudas.

2.4 Anpassningar av etiska och övriga skäl

Utöver anpassningar av religiösa skäl och på grund av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), förekommer önskemål om olika avvikelser från normalkosten av en rad andra anledningar. Till de vanligaste hör vegankost och – vilket i många måltidsverksamheter traditionellt räknats som kostavvikelse – vegetarisk kost.

Andra 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.

Att äta mycket grönsaker, frukt, baljväxter och annan mat från växtriets innebär stora fördelar för både hälsa och klimat. Kost & Näring förordar en flervalsbuffé i skolrestaurangerna där bland annat lakto-ovo-vegetarisk kost erbjuds dagligen. **Lakto-ovo-vegetarisk kost ska definieras som normalkost, och inte som anpassad måltid eller specialkost.** Flervalsbuffén ökar möjligheten för matgästen att själv komponera sin lunch. En fördjupning kring flervalsbuffé återfinns i avsnitt 3.1 Flervalsbuffé.

2.4.1 Vegankost

Vegankost räknas till etisk kost och kan serveras enligt Livsmedelsverkets råd. För att kunna servera näringsriktig vegankost krävs emellertid goda kunskaper och användning av berikade livsmedel. Även kosttillskott kan komma att behöva tillsättas för att kosten ska bli näringsmässigt komplett.

Noterbart är att godkända kosttillskott för barn under tre år i dagsläget saknas.

Rekommendationer | Anpassningar av etiska och övriga skäl, inkl. vegankost

- **Vegetarisk** kost ska inte klassas vare sig som anpassad måltid eller specialkost, och ska erbjudas alla barn/elever som önskar det.
- **Vegankost** klassas fortsatt som anpassad måltid, men ska som huvudregel erbjudas alla individer som önskar det. Intyg från vårdnadshavare eller myndig elev ska dock lämnas in. Se vidare de tre avslutande rekommendationerna längre ned på sidan.
- Anpassningar av **övriga skäl**, och som saknar stöd i diskrimineringslagstiftningen, ska inte erbjudas.
- Om servering sker i form av flervalsbuffé ska innehållet i rätter och måltidskomponenter alltid vara tydligt uppmärka, för att säkerställa matgästens möjligheter till välinformerade val.

Vegankost

- Om vegankost serveras är det viktigt att tydliggöra för vårdnadshavare och elev att det är de, och inte förskolan/skolan, som ansvarar för att komplettera maten med kosttillskott och därigenom säkerställa ett tillräckligt näringsintag.¹⁴
- Då godkända kosttillskott för barn under tre år saknas, avråds från servering av vegankost till små barn.
- Om näringsberikade livsmedel inte används i tillagningen av vegankost, och tillräckligt näringsinnehåll därmed inte kan garanteras, bör matgästen informeras om detta, exempelvis i form av en skylt med budskapet: "Vi erbjuder vegankost men kosten är inte fullvärdig på grund av att vi inte använder näringsberikade livsmedel".

¹⁴ Bra mat i skolan, sid 22, Livsmedelsverket

Del 3: Runt om måltiden – planering, intyg, logistik

De offentliga måltider som dagligen serveras landets barn/elever i allmänhet – och specialkost och anpassade måltider i synnerhet – är resultatet av en lång och inte sällan komplex måltidskedja, med en mängd involverade aktörer.

Denna del av dokumentet fokuserar på ”allt runtomkring” det faktiska tillhandahållandet av specialkost och anpassade måltider, det vill säga på de områden som definierar förutsättningarna för det som i förlängningen blir till mat och måltider avsedda för den enskilda matgästen.

3.1 Flervalsbuffé

Med flervalsbuffé ökar matgästens möjligheter att själv komponera sin måltid, vilket i sin tur kan minska behovet av specialkost och anpassade måltider generellt. I **skolrestaurangerna**, men däremot *inte* i förskolans måltidsmiljö på grund av barnens låga ålder, förordar Kost & Näring därför flervalsbuffé som dagligen erbjuder lakto-ovo-vegetarisk kost.

Rekommendationer | Flervalsbuffé

- I flervalsbuffén bör även en grönsaksbuffé ingå, med 4-8 komponenter där minst en innehåller vegetabiliskt protein, exempelvis i form av baljväxter.
- För att säkerställa matgästens möjligheter att göra säkra och/eller välinformerade val ska tydlig uppmärkning ske av rätter och måltidskomponenter.

- Placering av maträtterna i serveringsdisken ska göras med utgångspunkt i att undvika kontaminering.
- Matgästerna ska informeras om att inte använda samma redskap för olika maträtter.
- Om någon spiller från en maträtt till en annan ska köket kontaktas.
- Vid servering till yngre elever bör en pedagog finnas med för att säkerställa att eleven får rätt mat.
- Elever med svåra allergier ska avrådas från att ta mat från flervalsbuffé.

3.2 Intyg

Intyg delas upp i två kategorier: läkarintyg/journalutdrag respektive kostintyg, det vill säga intyg utställda till måltidsverksamheten i syfte att säkerställa korrekt hantering och förmåga att erbjuda specialkost och anpassade måltider.

Integritet och GDPR

Känsliga personuppgifter, dit läkarintyg, journalutdrag och kostintyg räknas, ska förvaras och hanteras i enlighet med offentlighets- och sekretesslag (2009:400) samt GDPR-förordningen.

För att underlätta GDPR-hantering ska vårdnadshavare/myndig elev i samband med inlämning av kostintyg godkänna att uppgifterna hanteras i måltidsverksamheten.

3.2.1 Läkarityg/journalutdrag

Det finns i dagsläget inget lagrum för att kräva läkarityg för specialkost, utan det är huvudmannen som avgör vilka åtgärder som är nödvändiga för att säkerställa att den mat som serveras är säker.

Vården kan bara intyga de sjukdomstillstånd som objektivt går att verifiera. Detta gäller exempelvis allergier och celiaki. När det gäller exempelvis laktosintolerans går detta i de flesta fall inte att verifiera objektivt och därmed kan vården inte heller skriva intyg om tillståndet.¹⁵

Viktigt att notera är att exempelvis mjölk- och äggallergi växer bort under de första åren hos en majoritet av de drabbade. För att undvika att specialkost i onödan tillhandahålls för allergier och tillstånd som hunnit växa bort är därför regelbunden uppföljning av central betydelse. Såväl för individen som för måltidsverksamheten.

Rekommendationer | Läkarityg/journalutdrag

- För barnets/elevens bästa är det av yttersta vikt att misstanke om sjukdom alltid utreds av läkare.
- Läkarityg ska begäras åtminstone vid följande diagnoser:
 - Svår matallergi med akut allergisk reaktion (egenvårdsplan**)
 - Funktionsnedsättande matallergi* (egenvårdsplan**)
 - Multiallergi (egenvårdsplan**)
 - Luftburen matallergi
 - Celiaki
- Efter fastställd diagnos ska regelbundna uppföljningar genomföras av vården.
- Fokus ska vid uppföljning ligga på hur allergin eller överkänsligheten utvecklats, inklusive om den minskat eller helt försvunnit – och inte på att endast förnya själva läkarityget.

¹⁵ Innehåll hämtat från Västra Götalandsregionens dokument "Angående intyg om laktosintolerans": <https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/uppdrag-och-avtal/vardval-wardcentral/nyheter---vardval-wardcentral/angaende-intyg-om-laktosintolerans/>

- För äldre elever bör befintliga läkarityg förnyas vartannat år.
- För barn i förskoleåldern bör befintliga läkarityg förnyas varje år.
- Vid diagnosticerad celiaki rekommenderas undantag från regeln om förnyelse av läkarityg, då detta är en livslång, kronisk sjukdom.
- Vid behov kan lokala variationer på intygskrav utarbetas i samråd med vården.
- Under den tid barnet/eleven är under utredning ska önskad specialkost/måltidsanpassning erbjudas.
- Måltidsverksamheten bör generellt inta en ödmjuk hållning inför det faktum att utredning och andra kontakter med vården kan ta lång tid.
- Av praktiska skäl kan utdrag ur journal skrivna av läkare likställas med läkarityg.

* *Matallergi som inte är livshotande men som leder till sänkt livskvalitet, prestationsförmåga och närvaro (t.ex. astma, magsmärtor, diarré, illamående, nässelutslag, klåda, eksem, huvudvärk, andningssvårigheter).*

** *Med egenvårdsplan avses i detta sammanhang en individuell, skriftlig plan framtagen av behandlande läkare.*

3.2.2 Kostintyg

För specialkost och anpassade måltider ska alltid ett kostintyg fyllas i för att säkerställa en korrekt hantering i köket. Kostintyget fylls i av vårdnadshavare eller myndig elev.

Rekommendationer | Kostintyg

- Kostintyg ska förnyas regelbundet, förslagsvis vid läsårsstart och i samband med konkreta förändringar.
- För att få specialkost eller anpassade måltider ska barnet/eleven även i hemmet äta enligt inlämnat kostintyg. Vårdnadshavare intygar att så är fallet.
- Specialkost och anpassade måltider lagas endast på upphandlade livsmedel.
- Måltidsverksamheten ska delge rektor, elevhälsa och berörda pedagoger kostintyget för kännedom.

- Måltidsverksamheten rekommenderas att föra statistik över antalet specialkost och anpassade måltider som tillagas, för att kunna jämföra behoven över tid. Ett förslag till statistikblankett finns tillgängligt för nedladdning via Kost & Närings hemsida.¹⁶

3.3 Specialkost eller anpassad måltid för pedagoger och andra vuxna

Rätt till specialkost och/eller anpassad måltid kan finnas för pedagoger och andra vuxna i förskolan/skolan.

Rekommendationer | Specialkost eller anpassad måltid för pedagoger och andra vuxna

- Om det ingår i den vuxnes tjänst att delta i måltider ska specialkost och/eller anpassad måltid erbjudas på samma villkor som för barnen/eleverna.
- Vuxna som äter i förskolan eller skolrestaurangen men utan att detta sker inom ramen för pedagogiska måltider eller annat ansvar som ingår i tjänsten, ska som huvudregel inte erbjudas specialkost eller anpassad måltid.
- Undantag kan göras fall då den aktuella avvikelser hos den vuxne redan förekommer som specialkost eller anpassad måltid i barn-/elevgruppen.

3.4 Indragen rätt till specialkost och/eller anpassad måltid

Många specialkostportioner och anpassade måltider som tillhandahålls tas aldrig i anspråk av de barn/elever som de är avsedda för. Detta leder – ofta helt i onödan – till ökat matsvinn, högre kostnader och sämre resursutnyttjande. Mot den bakgrunden kan sanktioner i vissa fall vara motiverade.

¹⁶ <https://www.kostochnaring.se/specialkostsammanstallning>



Rekommendationer | Indragen rätt till specialkost och/eller anpassad måltid

- Om en elev under två veckors tid inte gjort anspråk på överenskommen specialkost eller måltidsanpassning, utan att frånvaro meddelats, ska tillhandahållandet av specialkosten/måltidsanpassningen upphöra.
- I samband med detta ska måltidsverksamheten informera vårdnadshavare och rektor/elevhälsa om den vidtagna åtgärden.
- Efter dialogmöte kan specialkost/måltidsanpassning åter bli aktuell.

3.5 Utbildning och kompetens

Det är inte enbart den kökspersonal som tillhandahåller specialkost och anpassade måltider som behöver utbildning. Behovet finns också för serveringspersonal och pedagoger, i syfte att säkerställa att hela kedjan fram till matgästen fungerar.

Bristande kompetens ökar risken för fel och kontaminering i samband med tillagning och servering av lunch och mellanmål, liksom vid utflykter och andra aktiviteter som involverar mat och dryck.

Rekommendationer | Utbildning och kompetens

- All personal som tillagar, serverar eller på annat sätt hanterar specialkost och/eller anpassade måltider ska ha utbildning på området.
- Kunskaperna ska uppdateras kontinuerligt genom fortbildning.



Avslutning

Fortsatt arbete och framtida behov

Under arbetet med rekommendationerna har vi i Kost & Näring kunnat konstatera att lagtext saknas angående rätten till specialkost och anpassade måltider. Inte heller finns idag juridiska tolkningar av skollagen och diskrimineringslagstiftningen rörande skolmåltider och rätten till specialkost/anpassad måltid.

För att säkerställa likvärdig och rättssäker hantering i skolrestauranger och förskolor, oavsett var i landet matgästen bor, behövs vägledning. Vi ser ett behov av att Livsmedelsverket, Skolverket, Diskrimineringsombudsmannen och Socialstyrelsen gemensamt tar fram en juridisk tolkning för rätten till specialkost och anpassad måltid. Det skulle även underlätta om specialkost/anpassade måltider ingick som en naturlig del i vägledningen för elevhälsan.

Kost & Närings arbetsgrupp har under arbetets gång stått i kontakt med ett flertal viktiga aktörer inom området. En förteckning över de myndigheter, organisationer och nyckelpersoner som ingått i projektets referensgrupp återfinns i inledningen.

Aktörerna har bekräftat vikten av samsyn och förstår behovet av rekommendationerna. De ställer sig också positiva till fortsatt samverkan i syfte att framöver utveckla rekommendationerna vidare.

Utöver de aktörer som ingått i referensgruppen och som presenteras i början av dokumentet, har fokusgruppen också stått i kontakt med Karolinska Institutet, Riksföreningen för skolsköterskor, Skolverket och Socialstyrelsen.

Projektbeskrivning

Upprinnelsen till det som senare skulle mynna ut i de nationella rekommendationer som finns samlade i detta dokument var en önskan från Kost & Närings medlemmar om ett verktyg att använda i bedömningar om rätten till specialkost och anpassade måltider.

Då – 2017 – liksom nu rådde osäkerhet inom måltidsverksamheterna kring gällande lagstiftning, och nationell vägledning saknades.

Sedan en motion om att utarbeta gemensamma, nationella rekommendationer antagits vid Kost & Närings årsmöte samma år tilldelades föreningens fokusgrupp Förskola och skola uppdraget.

Arbetet inleddes med att etablera kontakt och inventera synpunkter från myndigheter, branschorganisationer, Kost & Närings medlemmar samt från intresseorganisationer.

Fokusgruppen fick också ta del av uppföljningsverktyget Skolmat Sveriges insamlade data på området, från de skolor som använder deras tjänst. Från läsåret 2016/17 har 458 svar bearbetats och analyserats, och från läsåret 2017/18 har ytterligare 420 svar. Fokusgruppen har även genomfört 72 intervjuer med måltidsansvariga från hela landet.

I tillägg till detta har fokusgruppen också tagit del av resultaten från Livsmedelsverkets undersökning om olika myndigheters syn på sina övergripande skyldigheter rörande specialkost och anpassade måltider, utifrån gällande styrdokument. Undersökningen genomfördes hösten 2018 och

riktade sig till Diskrimineringsombudsmannen, Skolverket, Skolinspektionen, Specialpedagogiska skolmyndigheten, Socialstyrelsen och Livsmedelsverket.

Avslutningsvis vill fokusgruppen rikta ett särskilt tack till skolöverläkare **Kristina Georgiev** i Kristianstad, som inte bara ingått i referensgruppen och bistått med värdefulla synpunkter under arbetets gång, utan dessutom i inledningsskedet förmedlat kontakt till ett flertal av de organisationer som senare kommit att ingå i referensgruppen.

Samtliga foton i dokumentet är tagna av Kost & Näring i Änglandaskolans skolrestaurang, Örebro kommun, i januari 2020.

Referensförteckning

- 1 <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/broschyrer/arbetsmiljon-i-skolan-broschyr-adi565.pdf>
- 2 <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrer/bra-maltider-i-skolan.pdf>
- 3 *I detta dokument används konsekvent benämningen matallergi. En annan, synonym benämning är födoämnesallergi.*
- 4 Robbins KA, et al.. Milkallergi is associated with decreased growth in US children. J Allergy Clin Immunol 2014).
- 5 Kansen HM, et al. The impact of oral food challenges for food allergy on quality of life: a systematic review. Peiatr Allergy Immunol 2018;1-11.
- 6 Schoemaker AA, et al. Incidence and natural history of challenge-proven cow's milk allergy in European children – EuroPrevall birth cohort. Allergy 2015; 70:963-72.
- 7 Elizur A, et al. Natural course and risk factors for persistence of IgE mediated cow's milk allergy. J Pediatr 2012; 161:482-7.
- 8 Greenhawt M. Environmental exposure to peanut and the risk on an allergic reaction. Ann Allergy Asthma Immunol 2018;120:476-81e3.
- 9 Leonardi S, et al. Allergic reactions to foods by inhalation in children. Allergy Asthma Proc 2014; 35: 288-94.
- 10 Läkartidningen nr 5, 2012-01-31
- 11 <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet/mjolk-och-laktos>
- 12 <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/tillsatser-e-nummer/antioxidanter/citronsyra>
- 13 <http://www.do.se/om-diskriminering/skyddade-diskrimineringsgrunder/religion-eller-annan-trosuppfattning-som-diskrimineringsgrund/#1>
- 14 Bra mat i skolan, sid 22, Livsmedelsverket
- 15 Västra Götalandsregionens dokument "Angående intyg om laktosintolerans": [https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/varldgivarwebben/uppdrag-och-avtal/varldval-varldcentral/angaende-intyg-om-laktosintolerans/](https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/varldgivarwebben/uppdrag-och-avtal/varldval-varldcentral/nyheter---vardval-varldcentral/angaende-intyg-om-laktosintolerans/)
- 16 <https://www.kostochnaring.se/specialkostsammanstallning>

Kost & Näring är en branschförening inom Ledarna vars medlemmar utgörs av kostchefer, måltidschefer och andra som planerar, leder och utvecklar de offentligfinansierade måltidsverksamheterna inom skolan, vården och omsorgen. Vi kämpar för rätt förutsättningar och en jämn, hög kvalitet på de cirka tre miljoner måltider – Sveriges viktigaste, anser vi – som våra medlemmar och andra kollegor ansvarar för. Varje vardag, över hela landet.

Följ vårt arbete på:
www.kostochnaring.se



För Sveriges viktigaste måltider.
www.kostochnaring.se