



Utredning om specialdiet av hälsoskäl

Blanketten används i daghem och skolor

Läkaren eller vårdnadshavaren fyller i blanketten, läkarens underskrift eller ett separat intyg krävs.

Matgästen/vårdnadshavaren lämnar in blanketten till skolhälsovårdaren eller daghemsföreståndaren som granskar blanketten.

1. Uppgifter om den som meddelar specialdiet

Efternamn	Förnamn	Födelsedatum	Grupp/klass
Daghem/skola		Vårdnadshavarens namn	
Vårdnadshavarens telefon		Vårdnadshavarens e-post	

2. Specialdiet av hälsoskäl - Läkarens underskrift behövs.

Sjukdom som kräver permanent dietbehandling (diabetes, celiaki) - utredningen förnyas endast vid byte av daghem/skola. Rapporteras årligen.

☐ Diabetes ☐ Celiaki

De måltider som serveras i daghem och skolor är laktosfria så att en laktosfri diet inte behöver meddelas separat.

Specialdiet för en viss tid - kontrolleras i rådgivningen årligen och varje höst i början av skolåret för barn i skolåldern.

☐ Födoämnesallergi med svåra symptom*

☐ Adrenalinpruta som reservmedicin

☐ Födoämnen som ska undvikas/tillåtas listas i ett separat läkarutlåtande som bifogas.

Förbjudet födoämne	Produkter med märkningen "kan innehålla små mängder" får användas.	Fara för anafylaxi
1.	☐ Ja ☐ Nej	☐ Ja ☐ Nej
2.	☐ Ja ☐ Nej	☐ Ja ☐ Nej
3.	☐ Ja ☐ Nej	☐ Ja ☐ Nej
4.	☐ Ja ☐ Nej	☐ Ja ☐ Nej
5.	☐ Ja ☐ Nej	☐ Ja ☐ Nej
6.	☐ Ja ☐ Nej	☐ Ja ☐ Nej

* Allergier med lindriga symptom anmäls inte, utan den som äter lägger själv åt sidan olämpliga födoämnen. Om allergin ska beaktas vid ordnandet av måltider, ange hur noggrant födoämnet ska undvikas, t.ex. "äpple – undviks endast i färsk form" eller "paprika – undviks färsk och tillagad, men inte som pulver".

3. Annat att beakta

Ange eventuella tilläggsuppgifter om dieten, t.ex. behov av en diet på grund av övertygelse.

4. Ändringar i dieten

Meddela alla ändringar i dieten till **daghemsföreståndaren/skolans hälsovårdare**, som ansvarar för att informera kökspersonalen om ändringar. Frånvaro från måltiderna ombeds meddelas till köket.

5. Underskrift och namnförtydligande

Intyget är giltigt till / / 20	Läkarens underskrift, namnförtydligande och stämpel Behövs inte om ett separat utlåtande undertecknat av läkaren bifogas.
Underskrift och namnförtydligande	

Vårdnadshavarens underskrift

Underskrift och namnförtydligande

Specialdieter i Åbo stads daghem och skolor

Specialdieter 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 daghemmet/skolan eller då hen byter daghem eller skola, ska man vid behov komma överens om ett möte där vårdnadshavare/vårdnadshavarna, barnet, representanter för daghemmet/skolan, representanter för matjänsterna, hälsovårdaren och/eller den instans som ansvarar för vård av barnet deltar. Vid mötet går man igenom rutiner och ansvar i fråga om beräkning av kolhydrater, eventuella extra mellanmål samt behandling av akuta hypoglykemier. Vårdnadshavaren överlämnar vid behov en personlig måltidsplan som registrerats av en läkare eller en diabetesskötare.

Celiaki

För att beviljas specialdiet för celiaki (glutenfri diet) krävs att en celiakidiagnos gjorts. Vete, råg och korn ersätts med glutenfria spannmål och produkter. Vid genomförandet av dieten används även glutenfri havre (s.k. ren havre) samt glutenfri vetestärkelse. På blanketten ska det separat anmälas om glutenfri havre eller glutenfri vetestärkelse inte kan användas för barnet/den unga i fråga.

Födoämnesallergier

Födoämnesallergier ska vara fastställda inom hälso- och sjukvården. Förbjudna födoämnen ersätts med andra födoämnen som lämpar sig för barnet/den unga. Om dieten är särskilt begränsad ska läkaren göra upp en lista över lämpliga eller olämpliga födoämnen som lämnas till daghemmet/skolan. **Till daghemmet/skolan ska det anmälas om barnet löper risk att få en anafylaktisk reaktion. Dessutom ska man anmäla om användning av adrenalinspruta och hur barnet ska skötas om barnet/den unga av misstag får i sig ett födoämne som ska undvikas.**

Lindriga symptom som försvinner av sig själv:

Enligt det nationella allergiprogrammet anmäls allergier med lindriga symptom inte. Om barnet/den unga 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 daghem- och skolmat 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.

Övriga specialdieter av hälsoskäl

Även för övriga specialdieter av hälsoskäl krävs ett läkarintyg. Vid mycket individuella specialdieter kan det vara nödvändigt att lämna in en separat anvisning som utarbetats av en läkare eller en näringsterapeut.

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

Ytterligare information:

Anvisning för god medicinsk praxis Matallergi (för barn) 2025: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50026>

Lasten ruoka-allergia-opas, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2022: https://allergia.fi/wp-content/uploads/2025/04/Opas_lasten_ruoka-allergia.pdf