

## อาหารพิเศษ และ อาหารที่ปรับให้เหมาะสม



# หลักปฏิบัติร่วมทั่วไปของดอลาร์นา

ในเขตเทศบาลเมืองดอลาร์นาเราต้องการที่จะสร้างอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณภาพดีสำหรับเด็กและนักเรียนที่เป็นแขกผู้รับประทานอาหารของเรา เทศบาลเมืองดอลาร์นาทั้งหมดได้ร่วมมือกันกับ ฝ่ายภูมิภาคดอลาร์นา ได้พัฒนาแนวปฏิบัติร่วมทั่วไปสำหรับอาหารพิเศษ และ อาหารที่ปรับให้เหมาะสม ในเอกสารฉบับนี้เราจะอธิบายถึง อาหารพิเศษ และ อาหารที่ปรับให้เหมาะสมชนิดใดบ้าง ที่เรานำเสนอให้และเงื่อนไขสำหรับอาหารเหล่านี้

การยื่นขออาหารพิเศษหรืออาหารที่ปรับให้เหมาะสมจะต้องแจ้งขอ โดยท่านผู้ปกครอง หรือ นักเรียนที่บรรลุนิติภาวะแล้ว และ ต้องแจ้งเข้ามาแต่เนิ่นๆ ก่อนเปิดเทอมปีการศึกษาฤดูใบไม้ร่วงของทุกปี ที่เว็บไซต์ [www.borlange.se](http://www.borlange.se) มีการบริการทางอิเล็กทรอนิกส์สำหรับการแจ้งเกี่ยวกับเรื่องนี้, คลิกลงที่นี่: [แจ้งขออาหารพิเศษ](#) ในกรณีที่ที่มีการเปลี่ยนแปลงระหว่างปีการศึกษาจะต้องอัปเดตการแจ้งขอทันที และ ถ้าหากไม่มีความจำเป็นที่จะได้รับอีกต่อไปแล้ว จะต้องทำการแจ้งยกเลิก

ความจำเป็นในการรับประทานอาหารพิเศษเนื่องจากการแพ้อาหาร และ โรคและอาการต่างๆที่เกี่ยวข้องกับอาหารจะต้องได้รับการรับรองจาก แพทย์ หรือ นักโภชนาการ โดยมีข้อยกเว้นบางประการ (ดูข้อมูลเพิ่มเติม)

ความจำเป็นในการปรับอาหารให้เหมาะสมเนื่องจากความบกพร่องในการทำงานของระบบประสาท หรือสิ่งทีคล้ายคลึงกัน จะต้องได้รับการรับรองจากกลุ่มดูแลสุขภาพเด็กนักเรียนประจำโรงเรียน, อาจารย์ใหญ่ประจำโรงเรียนอนุบาล, แพทย์ หรือ นักโภชนาการ ใบรับรองจะช่วยให้เรามั่นใจได้ว่า เรามีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของคุณ หรือ บุตรของคุณ

## อาหารพิเศษเนื่องจากการแพ้อาหาร หรือ อาการที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

### การแพ้

หากคุณ/บุตรของคุณต้องการอาหารพิเศษเนื่องจากการแพ้ น้านม, ไข่, ถั่วเหลือง, ปลา, ถั่ว, ถั่วลิสง หรือ สารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ชนิดอื่น ๆ ในอาหาร คุณจำเป็นต้องส่งใบรับรองการแพ้จาก แพทย์ หรือนักโภชนาการ ผู้ให้การรักษา

ใบรับรองจะต้องนำมายื่นให้เราอย่างช้าที่สุดภายในหนึ่งเดือนหลังจากที่เราได้เริ่มให้บริการอาหารพิเศษ บนใบรับรองจะต้องระบุว่า คุณ/บุตรของคุณ แพ้อะไร และ ใบรับรองมีอายุการใช้งานนานเท่าใด

อาการแพ้หลายอย่างในช่วงวัยเด็ก จะหายไปเมื่อเติบโตขึ้น และ ดังนั้นแพทย์ที่มีหน้าที่รับผิดชอบควรติดตามผลจากเด็กอย่างสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้ถูกปิดกั้นด้านอาหารโดยไม่จำเป็น เมื่อใบรับรองหมดอายุการใช้งาน คุณจำเป็นต้องส่งใบรับรองแพทย์ใบใหม่จากแพทย์ หรือ

นักโภชนาการผู้ให้การรักษามาให้เราเพื่อที่คุณ/บุตรของคุณจะได้รับอาหารพิเศษ หากคุณ/บุตรของคุณมีอาการแพ้อย่างรุนแรงคุณจำเป็นต้องพูดคุยเป็นพิเศษกับแผนกดูแลสุขภาพนักเรียนประจำโรงเรียน หรือ อาจารย์ใหญ่ประจำโรงเรียนอนุบาล ว่าจะต้องทำอะไรบ้างเมื่อเกิดอาการแพ้ขึ้น

## ปฏิกิริยาข้ามกัน (Korsreaktion) เมื่อมีอาการแพ้ละอองเกสรดอกไม้

เนื่องจากปฏิกิริยาข้ามกัน ต่อ แอปเปิ้ล, ผลไม้ที่มีเมล็ดแข็ง และ แครอท เมื่อมีการแพ้ละอองเกสรดอกไม้ อาจทำให้เกิดปัญหาได้



หากคุณ/บุตรของคุณไม่ต้องการทานสิ่งเหล่านี้คุณต้องเขียนสิ่งเหล่านี้ในใบยื่นคำร้องขอแต่ไม่จำเป็นต้องมีใบรับรองจากแพทย์ หรือนักโภชนาการ ถ้าหากไม่ต้องการทานอาหารดิบเท่านั้น ถ้าหากไม่ต้องการอาหารเหล่านี้ในรูปแบบของการปรุงสุกจะต้องมีใบรับรองจาก แพทย์หรือนักโภชนาการ

### **การมีปฏิกิริยาต่ออาหารสีแดง**

บางครั้งเด็กในโรงเรียนอนุบาลอาจมีปัญหาเกี่ยวกับอาหารสีแดง, เช่น สตรอเบอร์รี่ และ มะเขือเทศ ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากการแพ้ และไม่อันตราย

หากบุตรของคุณต้องการหลีกเลี่ยงอาหารสีแดงบางชนิดคุณต้องยื่นคำร้องขออาหารพิเศษที่คุณเขียนระบุว่า อาหารชนิดใดบ้างที่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยง, แต่ไม่จำเป็นต้องมีใบรับรองจากแพทย์ หรือนักโภชนาการ เพื่อให้บุตรของคุณจะได้รับอาหารพิเศษที่ไม่มีอาหารสีแดงในรูปแบบของการปรุงสุก จำเป็นจะต้องมีใบรับรองจาก แพทย์ หรือนักโภชนาการ

### **การแพ้แลคโตส**

อาการของการแพ้แลคโตสอาจทำให้รู้สึกไม่ดี แต่มันไม่เป็นอันตราย

คนส่วนใหญ่ที่แพ้แลคโตสสามารถกินแลคโตสได้ในปริมาณเล็กน้อย

การแพ้แลคโตสในเด็กที่ไปโรงเรียนอนุบาลเป็นเรื่องที่ไม่ปกติในสวีเดน และ ปัญหาใดๆ

ที่เกี่ยวกับภาวะแพ้อาหาร ควรได้รับการตรวจสอบโดยแพทย์ คุณจำเป็นต้องยื่นใบรับรองจากแพทย์หรือนักโภชนาการ เพื่อให้บุตรของคุณได้รับอาหารที่ปราศจากแลคโตสในโรงเรียนอนุบาล หากคุณ/บุตรของคุณไปโรงเรียนจำเป็นต้องมีใบรับรองจากแพทย์ หรือนักโภชนาการ เพื่อขอรับอาหารที่ปราศจากแลคโตส

### **โรคเซลิแอค (Celiaki)**

อาหารที่ปราศจากกลูเตน เสนอให้ท่าน/บุตรของท่านที่เป็นโรคเซลิแอค

โรคเซลิแอคเป็นโรคที่เป็นตลอดชีวิต ซึ่งการรักษาคือ รับประทานอาหารที่ปลอดจากโปรตีนกลูเตน

คุณจำเป็นต้องยื่นใบรับรองจากแพทย์ และนักโภชนาการผู้ให้การรักษา

สำหรับคุณ/บุตรของคุณที่เป็นโรคเซลิแอค เพื่อให้คุณ/บุตรของคุณได้รับอาหารที่ปราศจากกลูเตน

การเลือกที่จะไม่ทานอาหารที่มีกลูเตน เนื่องจากมีปัญหาทางภาวะแพ้อาหาร

อาจทำให้ตรวจไม่พบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาภาวะแพ้อาหาร

ดังนั้นเราจึงไม่เสนออาหารพิเศษที่ปราศจากกลูเตนให้ หากความต้องการนั้นไม่มีสามารถรับรองได้จาก แพทย์ หรือนักโภชนาการ

### **โรคไอบีเอส หรือ ลำไส้แปรปรวน**

หากคุณ/บุตรของคุณจำเป็นต้องได้รับอาหารพิเศษสาเหตุเนื่องจากโรคลำไส้แปรปรวน (IBS) หรือ

โรกระบบทางเดินอาหารชนิดอื่น ๆ จะต้องยื่นใบรับรองจาก แพทย์ หรือนักโภชนาการที่ให้การรักษา

ในใบรับรองจะต้องระบุไว้ด้วยว่า อาหารชนิดใดที่ต้องการยกเว้นจากอาหาร และ

ใบรับรองแพทย์มีกำหนดอายุการใช้งานนานเพียงใด

เมื่อใบรับรองหมดอายุการใช้งานจำเป็นต้องยื่นใบรับรองใหม่จาก แพทย์ หรือ

นักโภชนาการที่ให้การรักษาเพื่อขอรับอาหารพิเศษ

### **เหตุผลอื่น ๆ สำหรับการขออาหารพิเศษ**

หากคุณ/บุตรของคุณจำเป็นต้องได้รับอาหารพิเศษเนื่องจากโรคอื่น ๆ, เช่น โรคเบาหวาน,

คุณจำเป็นต้องยื่นใบรับรองจาก แพทย์หรือนักโภชนาการผู้ให้การรักษา

ในใบรับรองจะต้องมีข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และ ต้องระบุว่าใบรับรองมีอายุการใช้งานนานเพียงใด เมื่อใบรับรองหมดอายุแล้วจำเป็นต้องยื่นใหม่ เพื่อขอรับอาหารพิเศษ

## อาหารที่ปรับให้เหมาะสม

### การปรับอาหารให้เหมาะสมตามความจำเป็น

หากคุณ/บุตรของคุณจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่ปรับให้เหมาะสมสาเหตุเนื่องจากความบกพร่องของการทำงานของร่างกาย, ประสาทสัมผัส, สติปัญญา หรือ การพัฒนาการ, ตัวอย่างเช่น ความบกพร่องของการทำงานของระบบประสาท (NPF) หรือ พฤติกรรมการบริโภคที่ผิดปกติ, คุณ/บุตรของคุณสามารถ รับ อาหารที่ปรับตามความจำเป็นได้

เพื่อที่จะได้รับอาหารที่ปรับตามความจำเป็น

จะต้องได้รับการรับรองจากอาจารย์ใหญ่ของโรงเรียนอนุบาล, กลุ่มดูแลสุขภาพนักเรียนประจำโรงเรียน หรือ แพทย์ หรือ นักโภชนาการที่ทำการรักษา

ในโรงเรียนอนุบาลจะมีการปรับอาหารสำหรับเด็กเป็นรายบุคคลเสมอ

สำหรับนักเรียนในโรงเรียนที่มีความจำเป็นในการปรับอาหารเนื่องจาก NPF ทางเทศบาลเมืองโบรลิ่งเงะ เสนอบริการเมนูอาหาร 5 วัน เป็นหลัก ด้วยหัวข้อเลือกอาหารเมนูชนิดต่างๆ นอกเหนือจากเมนูอาหาร 5 วัน แล้ว นักเรียนที่รับประทานแบบปรับตามความจำเป็น

ยังสามารถรับประทานอาหารที่นำเสนอในรูปแบบปกติได้ด้วย หากคุณ/บุตรของคุณ

จำเป็นต้องได้รับการปรับเปลี่ยนอาหารกลางวันเพิ่มเติมอีก, อาหารเช้า หรือ อาหารว่าง

สามารถทำได้โดยการปรึกษากับ คุณ/บุตรของคุณ, กลุ่มดูแลสุขภาพนักเรียน และ

ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบในห้องครัว กลุ่มดูแลสุขภาพนักเรียน หรือ อาจารย์ใหญ่ของโรงเรียนอนุบาล

ยังช่วยเหลือในกรณีที่

คุณ/บุตรของคุณต้องการความช่วยเหลือในการปรับสภาพแวดล้อมที่คุณ/บุตรของคุณรับประทานอาหารเช้าด้วย

### อาหารที่ปรับให้เหมาะสมเนื่องจากเหตุผลทางศาสนา

หากคุณ/บุตรของคุณจำเป็นต้องเว้นจากการรับประทานอาหารบางชนิดด้วยเหตุผลที่เกี่ยวข้องกับศาสนาใดๆ ใน ห้า ศาสนาของโลก ศาสนาคริสต์, ศาสนายูดาห์หรือยิว, ศาสนาอิสลาม, พุทธศาสนา และ ศาสนาฮินดู เรายินดีบริการอาหารที่ปรับให้เหมาะสม อาหารจานที่ปรับให้เหมาะสม อาจเป็นอาหารมังสวิรัต

สิ่งนี้ไม่จำเป็นต้องแจ้งที่เว็บการบริการทางอิเล็กทรอนิกส์ของเทศบาลเมืองโบรลิ่งเงะ

เนื่องจากในโรงเรียนมีบุฟเฟ่ต์อาหารมังสวิรัตให้เลือกเสมอ ภายในโรงเรียนอนุบาล

คุณสามารถปรึกษากับครูที่มีหน้าที่รับผิดชอบ ซึ่งจะเป็นผู้ถ่ายทอดข้อมูลเหล่านี้ให้กับทางห้องครัว

### อาหารมังสวิรัต (Vegetarisk mat)

หากคุณ/บุตรของคุณเลือกที่จะเว้นจากการรับประทานอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์

เราให้บริการอาหารมังสวิรัต สิ่งนี้ไม่จำเป็นต้องยื่นขอที่เว็บการบริการทางอิเล็กทรอนิกส์

ของเทศบาลเมืองโบรลิ่งเงะ

เพราะที่โรงเรียนมีอาหารมังสวิรัตให้เลือกในบุฟเฟ่ต์เสมอ

ภายในโรงเรียนอนุบาลคุณพูดคุยกับผู้รับผิดชอบด้านการศึกษาซึ่งแจ้งเรื่องนี้ต่อไปยังห้องครัว

### อาหารวีแกน (Vegan)

หากมีความจำเป็นต้องรับประทานอาหารวีแกน

ต้องยื่นขอที่เว็บการบริการทางอิเล็กทรอนิกส์ของเทศบาลเมืองโบรลิ่งเงะ,

อย่างไรก็ตามไม่สามารถรับประกันความถูกต้องทางโภชนาการได้อย่างเต็มที่