อาหารพิเศษ และ อาหารปรับเฉพาะบุคคล

ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับอาหารพิเศษและอาหารปรับเฉพาะบุคคลในโรงเรียนและโรงเรียนอนุบาล

ในเขตเทศบาลของดอลาร์นา เราต้องการสร้างสรรค์อาหารที่ปลอดภัยและมีคุณภาพที่ดีสำหรับเด็กๆ และนักเรียนที่มาเป็นแขกร่วมรับประทานอาหารของเรา เทศบาลเมืองทุกแห่งในดอลาร์นา ได้ร่วมมือกับฝ่ายภูมิภาคดอลาร์นา ในการพัฒนาแนวปฏิบัติร่วมกันสำหรับอาหารพิเศษ และอาหารที่ปรับเฉพาะบุคคล ในเอกสารฉบับนี้ เราจะอธิบายว่า มีการเสนออาหารพิเศษและการที่ปรับเปลี่ยนอะไรบ้างที่ทางเราเสนอให้ รวมไปถึงเงื่อนไขสำหรับอาหารเหล่านั้น

การสมัคร/การยื่นคำร้องขออาหารพิเศษหรืออาหารที่ปรับเฉพาะบุคคลจะต้องลงนามโดยท่านในฐานะผู้ปกครอง (หรือนักเรียนที่บรรลุนิติภาวะแล้ว) และ ต้องยื่นคำร้องเสียแต่เนิ่น ๆ ก่อนที่ภาคเรียนฤดูใบไม้ร่วงของทุกปีจะเริ่ม ในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงระหว่างปีการศึกษา การสมัคร/การยื่นคำร้องต้องได้รับการปรับเปลี่ยนทันที

ความจำเป็นในการรับประทานอาหารพิเศษเนื่องจากการแพ้อาหาร รวมไปถึง โรคและอาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารจะต้องได้รับการรับรองโดยแพทย์หรือนักโภชนาการ โดยมีข้อยกเว้นบางประการ ความจำเป็นของอาหารปรับเฉพาะบุคคลอันเนื่องจากความบกพร่องทางระบบประสาทจิตเวช หรือสิ่งที่คล้ายกันนั้น จะต้องได้รับการรับรองโดย กลุ่มดูแลสุขภาพนักเรียนของโรงเรียน ครูใหญ่ของโรงเรียนอนุบาล แพทย์ หรือนักโภชนาการ ใบรับรองช่วยให้เรามั่นใจว่าเรามีข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับความจำเป็นของบุตรหลานของท่าน

ในความร่วมมือของเทศบาลเมืองดอลาร์นา และเขตภูมิภาคดอลาร์นา

AVESTA KOMMUN · ORSA KOMMUN · MORA KOMMUN · Älvdalens kommun Älvdaelien tjïelte · LUDVIKA KOMMUN

SMEDJEBACKEN Smedjebackens kommun · HEDEMORA KOMMUN · Malung-Sälens kommun · SÄTERS KOMMUN · Vansbro kommun

Falu kommun · BORLÄNGE · GAGNEF Gagnefs kommun · LEKSANDS KOMMUN · RÄTTVIKS KOMMUN · REGION DALARNA

อาหารพิเศษเนื่องจากการแพ้อาหาร หรือ อาการที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

โรคภูมิแพ้
หากบุตรหลานของท่านจำเป็นจะต้องรับประทานอาหารพิเศษเนื่องจากการแพ้ ท่านต้องส่งใบสมัคร/ยื่นคำร้องและใบรับรองการแพ้จาก แพทย์ หรือ นักโภชนาการ ผู้ให้การรักษา ท่านจะต้องยื่นใบรับรองภายในหนึ่งเดือนหลังจากที่เราเริ่มให้บริการอาหารพิเศษแล้ว บนใบรับรองจะต้องระบุว่าบุตรหลานของท่านแพ้อะไร และใบรับรองนั้นมีอายุการใช้งานได้นานแค่ไหน โรคภูมิแพ้หลายชนิดจะหายไปช่วงที่เด็กเติบโตในวัยเด็ก ดังนั้นแพทย์ที่มีหน้าที่รับผิดชอบควรติดตามผลของเด็ก และ โรคภูมิแพ้อยู่เป็นประจำเพื่อไม่ให้ตัดอาหารบางอย่างออกโดยไม่จำเป็น

หากบุตรหลานของท่านมีอาการแพ้ ท่านจำเป็นต้องปรึกษาเป็นพิเศษกับแผนกดูแลสุขภาพนักเรียนของโรงเรียนหรือครูใหญ่ของโรงเรียนอนุบาล และครู/อาจารย์ ของบุตรหลานของท่านเกี่ยวกับ สิ่งที่ต้องทำในกรณีที่อาจเกิดอาการแพ้ขึ้นได้

การแพ้ข้าม (Korsreaktioner) **ในกรณีแพ้ละอองเกสรดอกไม้**
เนื่องจากการแพ้ข้ามต่อแอปเปิ้ล ผลไม้ที่เมล็ดเดียว หรือผลเมล็ดเดียวแข็ง(stenfrukt) และ แครอทในกรณีของการแพ้ละอองเกสรดอกไม้ อาจจะทำให้รู้สึกไม่สบายเล็กน้อย การละเว้นหรืองดรับประทานอาหารที่อยู่ในรูปแบบดิบก็เพียงพอแล้ว หากบุตรหลานของท่านจำเป็นต้องละเว้นหรืองดจากอาหารในรูปแบบดิบ เนื่องจากการแพ้ข้ามในกรณีของการแพ้ละอองเกสรดอกไม้ ท่านต้องเขียนข้อมูลเหล่านี้ไว้ในใบสมัคร แต่ไม่จำเป็นต้องมีใบรับรองจากแพทย์หรือ นักโภชนาการ หากจำเป็นต้องงดจากอาหารเหล่านี้ในรูปแบบปรุงสุก จะต้องได้รับการรับรองจากแพทย์หรือนักโภชนาการ

ความไวต่ออาหารจำพวกส้ม และ อาหารสีแดงเนื่องจากไม่ใช่ปฏิกิริยาของอาการแพ้
เด็กในโรงเรียนอนุบาลบางครั้งอาจมีปฏิกิริยาภูมิไวเกินไปซึ่งไม่ใช่ปฏิกิริยาของอาการแพ้ เกิดขึ้นที่บริเวณปาก เมื่อรับประทานอาหารตระกูลส้ม และอาหารที่มีสีแดง เช่น สตรอเบอร์รี่ และ มะเขือเทศ ปัญหามักเกิดจากอาหารดิบ ไม่เคยเกิดขึ้นจากอาหารปรุงสุก ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากการแพ้ และไม่เป็นอันตราย หากบุตรหลานของท่านจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกส้ม และอาหารดิบสีแดงบางชนิด ท่านต้องส่งใบสมัคร/ยื่นคำร้อง เกี่ยวกับอาหารพิเศษโดยที่ท่านเขียนว่า อาหารชนิดใดบ้างที่ต้องหลีกเลี่ยง แต่ไม่จำเป็นต้องใช่ใบรับรองจากแพทย์หรือนักโภชนาการ เพื่อให้บุตรหลานของท่านจะได้รับอาหารพิเศษโดยปราศจากอาหารสีแดงในรูปแบบปรุงสุก จำเป็นต้องมีใบรับรองจากแพทย์หรือนักโภชนาการ

แพ้น้ำตาลแลคโตส (Laktosintolerans)
อาการของการแพ้น้ำตาลแลคโตสอาจไม่เป็นที่น่าพึงพอใจแต่มันไม่เป็นอันตราย คนส่วนใหญ่ที่แพ้น้ำตาลแลคโตสสามารถรับประทานน้ำตาลแลคโตสได้ในปริมาณเล็กน้อย อาหารส่วนใหญ่มีน้ำตาลแลคโตสในปริมาณต่ำ ซึ่งคนส่วนใหญ่ที่แพ้น้ำตาลแลคโตสสามารถทนได้ แต่อาหารที่มีส่วนผสมของน้ำนมจำนวนมาก เช่น แพนเค้ก พุดดิ้งข้าว ลาซานญ่า กราแตงมันฝรั่ง และซุป อาจมีส่วนผสมของน้ำตาลแลคโตสมากเกินไป การแพ้น้ำตาลแลคโตสของเด็กโรงเรียนอนุบาลเป็นเรื่องปกติในสวีเดน และปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ควรได้รับการตรวจโดยแพทย์ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีใบรับรองจากแพทย์หรือนักโภชนาการ เพื่อให้บุตรหลานของท่านได้รับอาหารที่ปราศจากน้ำตาลแลคโตสในโรงเรียนอนุบาล หากบุตรหลานของท่านไปโรงเรียน ไม่จำเป็นต้องได้รับใบรับรองจากแพทย์หรือนักโภชนาการเพื่อรับประทานอาหารที่ไม่มีน้ำตาลแลคโตส

โรคแพ้กลูเต็น (Celiaki)
มีการเสนออาหารที่ปลอดกลูเตนให้ หากบุตรของท่านเป็นโรคแพ้กลูเต็น โรคแพ้กลูเต็น เป็นโรคที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต การรักษาคือ โดยการรับประทานอาหารที่ไม่มีโปรตีนกลูเตน ท่านต้องส่งใบสมัคร/ยื่นคำร้องและใบรับรองจากแพทย์หรือนักโภชนาการที่ออกโดยผู้ให้การรักษาว่า บุตรของท่านเป็นโรคแพ้กลูเต็น เพื่อให้บุตรของท่านได้รับอาหารที่ปลอดจากกลูเตน

การละเว้นไม่รับประทานอาหารที่มีกูลเต็นด้วยตนเองนั้นเป็นความเสี่ยงของท่าน เนื่องจากปัญหาทางกระเพาะอาหารไม่สามารถตรวจพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาทางกระเพาะอาหารได้ ดังนั้นเราจึงไม่เสนออาหารพิเศษที่ปราศจากกลูเต็นให้ หากความจำเป็นนั้นไม่สามารถรับรองจากแพทย์หรือนักโภชนาการได้

โรคลำไส้แปรปรวน (IBS)
หากบุตรหลานของท่านต้องการอาหารพิเศษเนื่องจากอาการลำไส้แปรปรวน (IBS) หรือโรคระบบทางเดินอาหารอื่นๆ คุณต้องส่งใบสมัคร/ยื่นคำร้องและใบรับรองจากแพทย์หรือนักโภชนาการที่ออกโดยผู้ให้การรักษา ใบรับรองจะต้องระบุว่าอาหารชนิดใดบ้างที่ต้องคัดออกจากอาหาร และใบรับรองนั้นมีกำหนดอายุการใช้งานนานแค่ไหน

เหตุผลอื่นสำหรับการรับประทานอาหารพิเศษ
หากบุตรหลานของท่านจำเป็นต้องได้รับอาหารพิเศษเนื่องจากการเจ็บป่วยอื่นๆ ท่านต้องส่งใบสมัคร/ยื่นคำร้องและใบรับรองจากแพทย์ผู้ให้การรักษาหรือนักโภชนาการ ใบรับรองจะต้องมีข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และต้องระบุว่าใบรับรองนั้นมีอายุการใช้งานนานแค่ไหน

อาหารปรับเฉพาะบุคคล

อาหารที่ปรับเฉพาะบุคคลตามความจำเป็น

หากบุตรหลานของท่านต้องการอาหารที่ปรับเฉพาะบุคคล เนื่องจากความบกพร่องทางร่างกาย ประสาทสัมผัส การรับรู้ หรือ พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เช่น บกพร่องทางระบบประสาทจิตเวช (NPF) บุตรหลานของท่านจะได้รับอาหารที่ปรับเฉพาะบุคคล เพื่อที่จะได้รับอาหารที่ปรับเฉพาะบุคคล ท่านต้องส่งใบสมัคร/ยื่นคำร้อง และความต้องการจะต้องได้รับการรับรองโดย ครูใหญ่ของโรงเรียนอนุบาล กลุ่มดูแลสุขภาพนักเรียนของโรงเรียน หรือโดยแพทย์หรือนักโภชนาการ ผู้ให้การรักษา

ในโรงเรียนอนุบาล อาหารจะถูกปรับให้เหมาะกับเด็กเป็นรายบุคคลเสมอ สำหรับนักเรียนในโรงเรียนที่มีความต้องการอาหารปรับเฉพาะบุคคล โรงเรียนส่วนใหญ่จะมีการเสนอ ประการแรก เมนูคงที่ 5 วัน พร้อมอาหารชนิดอื่นให้เลือกอีก นอกเหนือไปจากเมนู 5 วัน นี้แล้ว นักเรียนที่รับประทานอาหารที่ปรับเปลี่ยนตามความจำเป็น ยังยินดีให้รับประทานอาหารที่เสิร์ฟตามปกติอีกด้วย หากบุตรหลานของท่านต้องการปรับเปลี่ยนอาหารกลางวัน อาหารเช้า หรือของว่างเพิ่มเติม พวกเขาสามารถปรึกษากับท่าน และ/หรือ ท่านกับบุตรหลานของท่าน ปรึกษากับกลุ่มดูแลสุขภาพนักเรียนของโรงเรียน และ เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบในห้องครัว

ปรับเฉพาะบุคคลด้วยเหตุผลทางศาสนา

หากบุตรหลานของท่านจำเป็นต้องงดอาหารบางอย่างด้วยเหตุผลที่เชื่อมโยงกับหนึ่งในห้าศาสนาของโลก ศาสนาคริสต์ ศาสนายิว ศาสนาอิสลาม ศาสนาพุทธ และศาสนาฮินดู เราจะเสนออาหารปรับเฉพาะบุคคล อาหารปรับเฉพาะบุคคลนั้นอาจเป็นอาหารมังสวิรัติได้

อาหารมังสวิรัต

หากบุตรหลานของท่านเลือกที่จะงดอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ จะมีการเสนออาหารมังสวิรัติให้ เมื่อท่านสมัครจะมีระบุไว้ว่า ทางเราเสนออาหารมังสวิรัติประเภทใดบ้าง

หากท่านมีคำถาม โปรดกรุณาติดต่อเทศบาลเมืองของท่าน