



## Informacja dla opiekuna prawnego, gdy twoje dziecko potrzebuje specjalnego żywienia i przygotowywania dopasowanych posiłków

Zarząd szkół podstawowych w Göteborgu postępuje zgodnie z „Państwowymi rekomendacjami dotyczącymi specjalnego żywienia i przygotowywania dopasowanych posiłków w przedszkolach i szkołach” oraz „Państwowymi wytycznymi dotyczącymi posiłków w szkołach” ustalonymi przez Krajowy Urząd ds. żywności.

### Informacja dotycząca formularza z wnioskiem

Gdy twoje dziecko potrzebuje specjalnego żywienia lub przygotowywania dopasowanych posiłków, ważne jest, aby opiekun prawny, złożył wypełniony wniosek. W przypadku opieki naprzemiennej oboje opiekunowie muszą podpisać wniosek. Wniosek należy złożyć razem z ewentualnym zaświadczeniem lekarskim do wychowawcy klasy na początku każdego roku szkolnego, najpóźniej dwa tygodnie od rozpoczęcia semestru jesiennego. W przypadku zmian w żywieniu dziecka należy złożyć nowy wniosek.

Jeśli twoje dziecko życzy sobie żywienia wegetariańskiego lub żywienia z wyłączeniem wieprzowiny, oferujemy opcje wegetariańskie z podstawowego menu, więc **nie** musisz składać wniosku. Jeśli twoje dziecko życzy sobie żywienia wegetariańskiego lub z wyłączeniem wieprzowiny i jednocześnie potrzebuje specjalnego żywienia lub dopasowanych posiłków, musisz zaznaczyć to we wniosku, tak żeby szkoła mogła zapewnić posiłki dostosowane do potrzeb twojego dziecka.

### Kiedy opiekun prawny może złożyć wniosek o specjalne żywienie dla dziecka?

- W przypadku alergii: system odpornościowy reaguje na dany produkt. Alergia może skutkować łagodnymi i silnymi objawami. Przykładami alergenów są soja, jaja, białko mleka krowiego lub ryby. Niektóre osoby mają alergię wziewną lub kontaktową.
- W przypadku alergii krzyżowej: osoba ma alergię na np. pyłek brzozy lub pyłki traw, lecz organizm może reagować na podobne alergeny np. owoce pestkowe, jabłka, orzechy laskowe i inne. Reakcje nie są zazwyczaj silne i mogą np. objawiać się świądem w jamie ustnej i przelyku. Produkt, po jego podgrzaniu, jest często tolerowany przez alergika. Niektórzy reagują jednak znacznie poważniej, mimo że nie zdarza się to często.
- W przypadku nietolerancji laktozy: organizm ma obniżoną zdolność trawienia laktozy. Nie powoduje to żadnych poważnych reakcji, ale objawia się uczuciem dyskomfortu, bólem brzucha, biegunką i powstawaniem gazów w brzuchu. W przypadku nietolerancji laktozy zaświadczenie lekarskie nie jest wymagane.
- W przypadku celiakii/nietolerancji glutenu: choroba polega na uszkodzeniu części jelita w momencie kontaktu z glutenem. Wymaga restrykcyjnej, bezglutenowej diety.
- W przypadku pozostałych reakcji na nadwrażliwość: u niektórych osób mogą pojawić się łagodne symptomy, takie jak zaczerwienienie wokół warg podczas jedzenia np. różnych owoców lub warzyw.
- Występują także inne, nietypowe wskazania dla zastosowania specjalnego żywienia. Możesz je wpisać we wniosku w rubryce "Inne". Szkoła skontaktuje się z tobą w razie potrzeby.

## **Kiedy opiekun prawny może złożyć wniosek o przygotowywanie dopasowanych posiłków dla dziecka?**

- W przypadku wyboru diety wegańskiej: dieta oparta wyłącznie na roślinach.
- W przypadku dopasowania konsystencji: zwykła dieta z dopasowaną konsystencją z powodu trudności w przeżuwaniu i połykaniu.
- W przypadku diety wysokokalorycznej: podstawowa dieta wzbogacona o dodatkowe kalorie, zwykle w postaci dodatkowego tłuszczu.
- W przypadku diety niskokalorycznej: np. przy nadwadze, otyłości lub chorobach mających wpływ na przemianę materii. Zanim wystąpisz z wnioskiem o dietę niskokaloryczną, twoje dziecko musi otrzymać indywidualne wskazania z opieki zdrowotnej.
- W przypadku dopasowanych posiłków z powodu cukrzycy: niektóre posiłki mogą być nieodpowiednie dla cukrzyków, np. naleśniki, ryż, purée ziemniaczane i zupy. Należy jednak dopasować dietę indywidualnie.
- W przypadku dopasowanych posiłków i/lub selektywnego doboru potraw, gdy twoje dziecko je wyłącznie wybrane produkty.
- W przypadku dopasowanych posiłków i/lub żywienia dzieci z zaburzeniami neuropsychicznymi.

## **Jakie dopasowane posiłki proponujemy?**

Chętnym uczniom proponujemy dietę wegańską.

### **Przy przygotowywaniu pozostałych dopasowanych posiłków**

Jeśli twoje dziecko potrzebuje diety dopasowanej z powodu cukrzycy, diety niskokalorycznej, wysokokalorycznej, o dopasowanej konsystencji lub w przypadku selektywnego zaburzenia odżywiania i/lub zaburzeniami neuropsychicznymi, szkoła wzywa rodzica i dziecko na spotkanie z przedstawicielem szkoły.

Jeśli twoje dziecko potrzebuje diety dopasowanej do cukrzycy, diety niskokalorycznej, wysokokalorycznej lub o dopasowanej konsystencji, szkoła opiera się na zaświadczeniu lekarskim z indywidualnymi zaleceniami przy spotkaniu.

Jeśli twoje dziecko potrzebuje dopasowanego środowiska w czasie spożywania i posiłków podawanych w przypadku selektywnego zaburzenia odżywiania lub zaburzeń neuropsychicznych, szkoła sprawdzi, jakiego dopasowania i pomocy potrzebuje twoje dziecko w czasie spożywania posiłków.

## **Kiedy należy złożyć zaświadczenie lekarskie?**

Jako opiekun prawny musisz złożyć zaświadczenie lekarskie razem z wnioskiem o specjalne żywienie i przygotowywanie dopasowanych posiłków, gdy twoje dziecko:

- Ma ryzyko wstrząsu anafilaktycznego.
- Podlega specjalnemu leczeniu, np. zastrzyki z adrenaliną.
- Ma multialergię (trzy lub więcej alergii).
- Ma alergię wziewną.
- Ma alergię kontaktową.
- Ma alergię ograniczającą sprawność, która nie jest alergią zagrażającą życiu, ale która prowadzi do obniżonej jakości życia, wydajności pracy i zaangażowania (np. astma, bóle brzucha, biegunka, złe samopoczucie, pokrzywka, świąd, egzema, bóle głowy, problemy z oddychaniem).
- Ma celiakię/nietolerancję glutenu.
- Potrzebuje diety dopasowanej z powodu cukrzycy.
- Potrzebuje diety o dopasowanej konsystencji w przypadku trudności w przeżuwaniu i przełykaniu.
- Potrzebuje diety wysokokalorycznej.
- Potrzebuje diety niskokalorycznej.

Gdyby pojawiły się jakieś niejasności, szkoła może zażądać przekazania zaświadczenia lekarskiego.

### **Dlaczego potrzebne jest zaświadczenie lekarskie?**

Musimy otrzymać zaświadczenie lekarskie, abyśmy wiedzieli, że uczeń ma stwierdzoną alergię lub otrzymał diagnozę oraz jest leczony w możliwie najlepszy sposób. Z przyczyn praktycznych wyciąg z karty historii choroby napisany przez lekarza lub dietetyka może być uznany za zaświadczenie lekarskie.

### **W jaki sposób przekazać zaświadczenie lekarskie?**

Jako opiekun prawny przekazujesz zaświadczenie lekarskie razem z wnioskiem przed rozpoczęciem każdego nowego roku szkolnego. Może to być kopia wcześniejszego zaświadczenia lekarskiego lub nowe zaświadczenie.

### **Jak długo ważne jest zaświadczenie lekarskie?**

Zaświadczenie lekarskie jest ważne przez okres podany na zaświadczeniu. Jeśli okres ważności nie jest podany, musisz przedłużyć ważność co drugi rok.

### **Okres próbny**

Jeśli twoje dziecko z powodu alergii lub nadwrażliwości spróbuje próbnie wyeliminować pewien produkt spożywczy lub rozpocząć próbnie spożywanie jakiegoś produktu, na który wcześniej było uczulone, ważne jest, by przed złożeniem wniosku o zastosowanie okresu próbnego skontaktować się najpierw z opieką zdrowotną.

### **Jeśli twoje dziecko chce próbnie wyeliminować pewien produkt spożywczy**

Jako opiekun prawny składasz wniosek i podajesz, jak długo ma trwać okres próbny. Gdy okres próbny zakończy się, należy złożyć nowy wniosek razem z ewentualnym zaświadczeniem lekarskim. Jeśli jako opiekun prawny nie złożysz nowego wniosku, gdy okres próbny się zakończy, specjalne żywienie twojego dziecka zostanie przerwane.

### **Jeśli twoje dziecko chce próbnie spożywać produkt, na który wcześniej było uczulone**

Najlepiej jest próbnie spożyć najpierw dany produkt w domu. Jeśli próba powiedzie się, twoje dziecko może rozpocząć okres próbny w szkole. Jako opiekun prawny składasz nowy wniosek, w którym podajesz, jak długo ma trwać okres próbny. Gdy okres próbny się zakończy, należy złożyć w szkole nowy wniosek.

### **Nieobecność w szkole przy specjalnym żywieniu i przygotowywaniu dopasowanych posiłków**

Jako opiekun prawny musisz zawsze powiadomić pracowników szkoły, gdy twoje dziecko nie przyjdzie do szkoły, aby wiadomość ta dotarła do działu przygotowania posiłków. W przeciwnym razie zmarnuje się czas, produkty oraz pieniądze na przygotowanie specjalnego jedzenia i dopasowanego posiłku, którego twoje dziecko nie odbierze. Musisz powiadomić pracowników szkoły o nieobecności twojego dziecka zgodnie z obowiązującymi zasadami. Ważne jest, aby później powiadomić szkołę o powrocie dziecka.

Specjalne żywienie lub przygotowywanie dopasowanych posiłków dla twojego dziecka zostanie zakończone, jeśli dziecko nie będzie odbierać posiłków przez 14 dni bez zgłoszenia jego nieobecności do działu przygotowania posiłków. Jeśli twoje dziecko nadal potrzebuje specjalnego żywienia lub przygotowywania dopasowanych posiłków po okresie nieobecności przez 14 dni, opiekun prawny musi złożyć nowy wniosek.

### **Skontaktuj się ze szkołą dziecka**

Skontaktuj się ze szkołą dziecka, jeśli masz pytania lub opinie dotyczące specjalnego żywienia lub przygotowywania dopasowanych posiłków.