

İsveççeden tercümedir

## Özel besin ve uyarlanmış beslenmeye ihtiyaç duyan çocuk sahibi

### velilere yönelik bilgiler

Göteborg temelokullar eğitim müdürlüğü, Gıda ve Beslenme Bürosunun ”Anaokulu ve okullarda özel besin ve uyarlanmış beslenme konusunda ulusal tavsiyeleri” ile Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğünün ”Okullarda verilen yemek konusunda ulusal temel ilkelerine” uymaktadır.

#### **Başvuru formlarına ilişkin bilgiler.**

Çocuğunun, özel besin ya da uyarlanmış beslenmeye ihtiyacı olduğunda veli olarak başvuru formunu doğru doldurmanız önemlidir. Ortak velayetlerde başvuru formu her iki ebeveyn tarafından imzalanmalıdır. Veli olarak başvuru formuyla birlikte olası doktor raporunu her yeni eğitim yılında en geç güz eğitim döneminin başlamasını izleyen iki hafta zarfında sınıf öğretmenine bırakmalısınız. Çocuğunuzun beslenmesiyle ilgili değişiklikler olduğunda okul yönetimine yeni başvuru formu bırakmalısınız.

Çocuğunuz vejetaryenlere uygun yemek ya da domuz eti içermeyen yemek arzu ediyorsa normal menüde vejetaryen seçeneği bulunduğundan başvuru formunu doldurmanıza gerek **yoktur**.

Çocuğunuzun vejetaryenlere uygun yemek ya da domuz eti içermeyen yemek arzu etmesinin yanında, özel besin ya da uyarlanmış beslenmeye ihtiyacı varsa bu durumu başvuru formunda belirtmelisiniz ki okul mutfağı çocuğunuzun arzusuna göre olan yemeği hazırlayabilsin.

#### **Çocuğunuzun velisi olarak ne zaman özel besin için başvuru yapabilirsiniz?**

- Alerji olduğunda: vücudun savunma sistemi belirli bir gıdaya tepki gösterir. Alerji hafif dereceden ciddi reaksiyonlara kadar belirti gösterebilir. Alerjilere örnek olarak, soya yağı, yumurta, inek sütü proteini ya da balıklar gösterilebilir. Ender sayıda kişilerin havadan yayılan ya da temasa bağlı alerjileri de vardır.
- Çapraz alerjisinde: bir kişinin örneğin huş ağacı polenine veya çim polenine karşı alerjisi varsa, vücut çekirdekli meyve, elma, fındık vd gibi yiyeceklerde bulunan benzer maddelere de tepki gösterebilir. Bu alerjik tepkiler genellikle ciddi olmamakla birlikte, örneğin ağız içi ve yutak bölgesinde kaşıntıya yol açabilir. Kişi genelde yüksek ısıda pişirilmiş olan bu besine alerji duymaz. Öte yandan, sık rastlanmasa da ciddi tepki gösterenler de vardır.
- Laktoz alerjisinde: vücudun laktoz emilimini yapabilme yeteneği düşüktür. Ciddi reaksiyonlara yol açmaz, ama rahatsızlık, mide ağrısı, ishal ve barsaklarda gaz yapar. Laktoz alerjisinde doktor raporu şartı aranmaz.
- Çölyak/glüten alerjisinde: gluten alındığında barsağın bir bölümünün hasar gördüğü bir hastalıktır. Katı şekilde glutensiz besin diyeti uygulamak gerekir.
- Diğer alerjik reaksiyonlarda: bazı kişiler, örneğin farklı meyve, sebze ya da yaban meyveleri yediklerinde ağız kenarında kızarma gibi hafif belirtiler gösterebilirler.
- Özel besin gerektiren daha ender başka gerekçeler de vardır. Bu hususu başvuru formunun ”Diğer izahatlar” bölümünde belirtebilirsiniz ve gerektiğinde okul sizle irtibata geçecektir.

## Velisi olarak çocuğunuz için ne zaman uyarlanmış beslenme başvurusunda bulunabilirsiniz?

- Vejetaryenlere uygun yemek seçiminde: tamamen sebze bazlı besindir.
- Kıvamın ayarlanmasında: çiğneme ve yutma güçlükleri sebebiyle kıvamı ayarlanmış olan normal besindir.
- Enerji yönünden zengin besinlerde: Genellikle ekstra yağ eklenerek ekstra enerji zengini olan normal besindir.
- Enerjisi az olan besinlerde: örneğin, fazla kilolularda, obezlerde ya da metabolizmayı etkileyen hastalıklar olduğunda. Enerjisi az olan beslenmeye başvurmadan önce çocuğunuzun bu konuda sağlık ve bakım hizmetlerinden bireysel tavsiyeler almış olması gerekmektedir.
- Diyabet sebebiyle uyarlanmış beslenmelerde: örneğin İsveç krepisi, sütlaç, patates püresi ve çorba gibi bazı yemekler diyabet hastaları için sorun teşkil edebilir. Ama beslenmede bireysel uyarlama yapmanın önemi vardır.
- Çocuğunuzun sadece birkaç gıdadan ibaret kısıtlayıcı yeme bozukluğunda yemeklerin ve/veya yemek yenilen ortamın uyarlanmasında.
- Nöropsikiyatrik bozukluklarda (NPF) yemeklerin ve/veya yemek yenilen ortamın uyarlanmasında.

## Uyarlanmış beslenme olarak hangi yiyecekleri sunuyoruz?

İsteyen öğrencilere vejeteryan besin veriyoruz.

### Diğer uyarlamalarda

Çocuğunuzun diyabete uygun, az enerji içeren, enerji zengini, kıvamı ayarlanmış olan besin, kısıtlayıcı yeme bozukluğu veya nöropsikiyatrik bozukluklar (NPF) sebebiyle uyarlanmış beslenmeye ihtiyacı varsa okul yönetimi sizi ve çocuğunuzun okul temsilcileriyle yapılacak bir toplantıya davet eder.

Çocuğunuzun diyabete uygun, az enerji içeren, enerji zengini, kıvamı ayarlanmış beslenmeye ihtiyacı varsa okul yönetimi bireysel tavsiyelerle birlikte düzenlenmiş olan doktor raporunu esas alır.

Çocuğunuzun yemek yenilen ortamın uyarlanmasına ve kısıtlayıcı yeme bozukluğunda veya nöropsikiyatrik bozukluklarda (NPF) hangi yemeklerin servis edileceğine ilişkin gereksinim duyması halinde, çocuğunuzun yemek sırasında ne tür uyarlama ve desteğe ihtiyaç duyduğu okul yönetimi tarafından gözden geçirilir.

## Doktor raporunu ne zaman bırakmanız gerekir?

Veli olarak, aşağıdaki durumlarda özel besin ya da uyarlanmış beslenme başvurusuyla birlikte doktor raporunu bırakmanız gerekir:

- Çocuğunuzda anafilaktik şok riski varsa.
- Öğrencinin, örneğin adrenal oto enjektörü gibi acil ilaçları varsa.
- Çoklu-alerji varsa (üç veya daha fazla sayıda alerji).
- Havadan geçen alerjisi varsa.
- Temasla geçen alerjisi varsa.
- Hayati tehlikesi olmayan ama yaşam kalitesi, performans ve katılımcı olmaktan (örn., astım, mide ağrıları, ishal, bulantı, ürtiker, kaşıntı, egzema, baş ağrısı, solunum güçlükleri) azalma gibi fonksiyon bozukluklarına yol açan alerjiler varsa.
- Çölyak/glüten alerjisi varsa.
- Diyabet uyarlı beslenme ihtiyacı varsa.
- Kıvamı ayarlanmış: çiğneme ve yutma güçlüklerinde kıvamı ayarlanmış besin ihtiyacı varsa.

- Enerji yönünden zenginleştirilmiş besin ihtiyacı varsa.
- Enerjisi az olan besin ihtiyacı varsa.

Tereddüt oluştuğunda okul yönetimi sizden doktor raporu bırakmanızı isteyebilir.

### **Şu nedenle doktor raporu bırakmanız gerekmektedir**

Öğrencinin alerjik rahatsızlığının tetkik edildiğini veya tanı konulup en iyi şekilde tedavisinin sağlandığını görmemiz için doktor raporu bırakmanız gerekmektedir. Pratik gerekçelerden dolayı doktor veya diyetist tarafından yazılmış olan hasta kayıt çıktıları da doktor raporu olarak kabul görmektedir.

### **Doktor raporunu nasıl bırakırsınız?**

Çocuğun velisi olarak doktor raporunu başvuru formuyla birlikte her yeni eğitim yılı başında bırakmalısınız. Daha önce bırakılmış olan doktor raporunun bir kopyası veya yeni bir rapor olabilir.

### **Doktor raporu ne kadar süreyle geçerlidir?**

Doktor raporunun üzerinde yazılı olan tarihe kadar geçerlidir. Böyle bir süre belirtilmemiş ise iki yılda bir raporu yenilemeniz gerekmektedir.

### **Test dönemi**

Alerji veya intolerans sebebiyle çocuğunuz bir besini menüsünden çıkarma testi veya önceden alerjisi olduğu bir besin testi yaptıracığında, test dönemine başvurmadan önce sağlık ve bakım hizmetleriyle irtibata geçmeniz önemlidir.

### **Çocuğunuz bir besini menüsünden çıkarma testi yaptıracığında**

Çocuğun velisi olarak başvuru formunu olası doktor raporuyla birlikte bırakırsınız. Çocuğun velisi olarak test dönemi sonunda yeni başvuru formu bırakmazsanız çocuğunuza özel besin verilmesi sonlandırılır.

### **Çocuğunuz önceden alerjisi olduğu bir besin testi yaptıracığında**

Çocuğunuzun bu yeni besini önce evinde test etmesi arzu edilir. Evde yapılan test iyi geçerse okulda da bir test dönemi başlatılabilir. Çocuğun velisi olarak, test döneminin ne kadar süreceğinin belirtildiği yeni başvuru formu bırakmalısınız. Test dönemi son bulduğunda güncellenmiş yeni başvuru formunu okula bırakmanız gerekir.

### **Özel besin ve uyarlanmış beslenme uygulaması sırasında devamsızlık**

Çocuğun velisi olarak çocuğunuzun okula gelmeyeceğini daima bildirmelisiniz ki bu bilgi çocuğun okulundaki mutfak idaresine de ulaştırılmış olsun. Aksi durumda, çocuğunuzun yemeyeceği özel besin ya da uyarlanmış beslenme için gereksiz şekilde hem zaman, gıda ve hem de para israfı yapılmış olur. Devamsızlık bildirimini okulun geçerli rutinlerine göre yapmalısınız. Çocuğunuzun tekrar okula döndüğünü bildirmeniz önemlidir.

Okul mutfağına devamsızlık durumu bildirilmeksizin 14 gün boyunca özel besin veya uyarlanmış beslenmeden yararlanılmaması durumunda çocuğunuzun özel besin veya uyarlanmış beslenme servisi sonlandırılır. Çocuğunuz 14 günlük devamsızlığının ardından halen özel besin veya uyarlanmış beslenme ihtiyaçı duyuyorsa velisi olarak yeni bir başvuru formu bırakmanız gerekmektedir.

### **Çocuğunuzun okuluyla irtibata geçin**

Özel besin veya uyarlanmış beslenme konusunda soru ve düřünceleriniz için çocuğunuzun okuluyla irtibata geçin.