

## اطلاعاتی برای شما به عنوان سرپرست کودک به هنگام نیاز به یک رژیم غذایی خاص و یک وعده غذایی تطبیق داده شده برای فرزندان

اداره امور مدارس در یوته بوری از "توصیه های ملی برای رژیم های غذایی خاص و وعده های غذایی تطبیق داده شده در دوره های پیش دبستانی و دبستانی" منتشر شده از سوی انجمن تخصصی "Kost och näring" و "دستورالعمل های ملی برای وعده های غذایی در مدرسه" منتشر شده از سوی اداره ملی امور مواد خوراکی Livsmedelsverket پیروی می کند.

### اطلاعات مربوط به فرم درخواست

هنگامی که فرزند شما به رژیم غذایی خاص یا وعده غذایی تطبیق داده شده نیاز دارد مهم است که شما به عنوان سرپرست او فرم درخواست را به درستی پر کنید. در مورد سرپرستی مشترک هر دو سرپرست باید فرم درخواست را امضا کنند. به عنوان یک سرپرست باید فرم درخواست را به همراه گواهی پزشکی احتمالی در هر سال تحصیلی جدید و حداکثر دو هفته پس از شروع ترم پاییزی به آموزگار کلاس تحویل دهید. در صورت تغییر در رژیم غذایی فرزندان یک فرم درخواست جدید می فرستید.

اگر فرزند شما رژیم گیاهخواری یا رژیم غذایی بدون گوشت خوک می خواهد گزینه گیاهی منوی معمولی به او داده خواهد شد و نیازی به پر کردن فرم درخواست نیست. اگر کودک شما خواهان رژیم گیاهخواری یا رژیم بدون گوشت خوک است و در عین حال به رژیم غذایی خاص یا غذای تطبیق داده شده نیاز دارد باید این را در فرم درخواست پر کنید تا مدرسه بتواند مطابق میل کودک شما غذا بپزد.

### چه زمانی می توانید به عنوان سرپرست برای فرزندان رژیم غذایی خاص درخواست کنید؟

- در صورت آلرژی: زمانی که سیستم ایمنی بدن به ماده خوراکی خاصی واکنش نشان می دهد. آلرژی می تواند باعث واکنش های خفیف تا شدید شود. نمونه هایی از عوامل آلرژی های خوراکی عبارتند از سویا، تخم مرغ، پروتئین شیر گاو یا ماهی. تعداد کمی از افراد آلرژی های تنفسی یا پوستی دارند.
- در صورت آلرژی متقاطع: وقتی فردی به عنوان مثال به گرده درخت غان یا گرده علف آلرژی دارد بدن می تواند به مواد مشابه در میوه هسته دار، سیب، فندق و غیره واکنش نشان دهد. واکنش ها معمولاً جدی نیستند و برای مثال می توانند شامل خارش در دهان و گلو باشند. فرد اغلب غذا را زمانی که گرم شده است تحمل می کند. اما کسانی هستند که می توانند واکنش های شدید از خود نشان دهند حتی اگر رایج نباشد.
- در نبود تحمل لاکتوز: زمانی که توانایی تجزیه لاکتوز بدن کاهش یافته است. هیچ واکنش جدی ایجاد نمی کند اما باعث ناراحتی، درد معده، اسهال و نفخ معده می شود. در صورت نبود تحمل لاکتوز نیازی به گواهی پزشکی نیست.
- در بیماری سلیاک / نبود تحمل گلوتن: بیماری که در آن قسمتی از روده هنگام مصرف گلوتن آسیب می بیند. نیاز به یک رژیم سختگیرانه غذایی بدون گلوتن دارد.
- در سایر واکنش های ناشی از آلرژی: برخی افراد ممکن است با علائم خفیف مانند قرمزی اطراف دهان هنگام خوردن میوه ها سبزیجات یا انواع میوه های حبه ای واکنش نشان دهند.
- همچنین دلایل نامعمول دیگری برای رژیم های غذایی خاص وجود دارد. می توانید این مورد را در قسمت «Annat» در فرم درخواست پر کنید و در صورت لزوم مدرسه با شما تماس خواهد گرفت.

### چه زمانی می توانید به عنوان سرپرست برای وعده غذایی تطبیق داده شده برای فرزندان درخواست دهید؟

- هنگام انتخاب رژیم غذایی گیاهخواری مطلق (وگان): یک رژیم غذایی کاملاً گیاهی.

- برای تنظیم میزان تغلیظ خوراک: رژیم غذایی عادی با میزان غلظت تطبیق داده شده به دلیل مشکلات جویدن و بلع.
- برای یک رژیم غذایی مقوی: رژیم غذایی عادی غنی شده با انرژی اضافی اغلب به شکل چربی اضافی.
- در رژیم های کم انرژی: به عنوان مثال در اضافه وزن، چاقی، یا بیماری هایی که متابولیسم را تحت تاثیر قرار می دهند. قبل از اینکه برای یک رژیم غذایی کم انرژی برای فرزند خود درخواست دهید کودک شما باید در این مورد از مراکز بهداشتی و درمانی مشاوره شخصی دریافت کرده باشد.
- برای غذاهای تطبیق داده شده به دلیل دیابت: برخی از غذاها مانند پنکیک، شیر برنج، پوره سیب زمینی و سوپ برای بیماران دیابتی می تواند سخت باشد. اما تطبیق داده شدن فردی مهم است.
- هنگام تطبیق دادن خوراک و/یا محیط خوردن غذا بهنگام غذا خوردن انتخابی که کودک می تواند فقط چند خوراک بخورد.
- هنگام تطبیق دادن خوراک و/یا محیط خوردن غذا در اختلال عصبی تکوینی neuropsychiatriiska funktionsnedsättningar (NPF)

### برای وعده های غذایی تطبیق داده شده چه پیشنهادی داریم؟

ما به دانش آموزانی که گیاهخوار مطلق (وگان) هستند غذای گیاهی ارائه می دهیم.

#### برای دیگر غذاهای تطبیق داده شده

اگر فرزند شما به رژیم غذایی سازگار با دیابت، رژیم غذایی کم انرژی، رژیم غذایی مقوی، رژیم غذایی با میزان غلظت تطبیق داده شده یا به غذا خوردن انتخابی و/یا انطباق محیط غذاخوری در اختلال عصبی تکوینی (NPF) نیاز داشته باشد مدرسه، شما و فرزندتان را به یک دیدار با نمایندگان مدرسه فرا خواهد خواند.

اگر فرزند شما به رژیم غذایی سازگار با دیابت، رژیم غذایی کم انرژی، رژیم غذایی مقوی یا رژیم غذایی با میزان غلظت تطبیق داده شده نیاز دارد مدرسه بر اساس گواهی پزشکی همراه با مشاوره فردی در جلسه، عمل خواهد کرد.

اگر کودک شما نیاز دارد با محیط غذا و غذاهایی که برای غذا خوردن انتخابی سرو می شود سازگار شود یا انطباق محیط غذاخوری در اختلال عصبی تکوینی (NPF) باید صورت گیرد، مدرسه آنچه را که کودک شما برای تطبیق داده شدن و حمایت در زمان صرف وعده غذایی نیاز دارد بررسی می کند.

### چه زمانی باید گواهی پزشکی ارائه کرد؟

هنگامی که فرزند شما مشکلات زیر را داراست شما به عنوان سرپرست او باید گواهی پزشکی را همراه با درخواست رژیم غذایی خاص و وعده غذایی تطبیق داده شده ارائه دهید:

- خطر شوک آنافیلاکتیک.
- وقتی دانش آموز داروی اورژانسی مانند تزریق کننده آدرنالین دارد.
- آلرژی چندگانه (سه نوع آلرژی یا بیشتر).
- آلرژی های تنفسی.
- آلرژی پوستی.
- آلرژی ناتوانی آور و کاهنده عملکرد که یک نوع آلرژی است که تهدید کننده زندگی نیست اما منجر به کاهش کیفیت زندگی، عملکرد و حضور می شود (برای نمونه آسم، درد شکم، اسهال، تهوع، کپیر، خارش، آگزما، سردرد، مشکلات تنفسی).
- بیماری سلیاک / نبود تحمل گلوتن.
- نیاز به رژیم غذایی متناسب با دیابت.
- نیاز به تطبیق داده شدن غلظت خوراک بدلیل مشکلات جویدن و بلع.
- نیاز به یک رژیم غذایی مقوی.
- نیاز به رژیم غذایی کم انرژی.

در صورت وجود هرگونه ابهام، مدرسه ممکن است از شما درخواست کند که گواهی پزشکی ارائه دهید.

## به این دلیل باید گواهی پزشکی ارائه دهید

شما باید گواهی پزشکی ارائه دهید تا ببینیم دانش آموز دارای آلرژی یا تشخیص بررسی شده است و به بهترین شکل درمان می شود. به دلایل عملی خلاصه سوابق پزشکی که پزشک یا متخصص تغذیه نوشته باشد می تواند به عنوان گواهی پزشکی محسوب شود.

## چگونه گواهی پزشکی را ارائه می کنید؟

شما به عنوان سرپرست، گواهی پزشکی را همراه با فرم درخواست قبل از هر سال تحصیلی جدید ارائه می دهید. این می تواند یک کپی از گواهی پزشکی قبلی یا یک گواهی جدید باشد.

## گواهی پزشکی چقدر اعتبار دارد؟

گواهی پزشکی در طول زمان مندرج در گواهی معتبر است. اگر مدت زمان گواهی مشخص نباشد باید هر دو سال یک بار آن را تمدید کنید.

## دوره آزمایشی

اگر کودک شما به دلیل آلرژی یا حساسیت بیش از حد مجبور است خوراکی را حذف کند یا خوراکی را آزمایش کند که قبلاً به آن حساسیت داشته است، مهم است که قبل از درخواست برای دوره آزمایشی، ابتدا با مراکز بهداشتی و درمانی تماس بگیرید.

## اگر قرار است فرزندتان سعی کند یک خوراک را حذف کند

به عنوان سرپرست شما فرم درخواست را ارسال می کنید و مدت زمان دوره آزمایش را اعلام می کنید. هنگامی که دوره آزمایش به پایان رسید باید یک فرم درخواست به روز شده و جدید همراه با گواهی پزشکی احتمالی بفرستید. اگر شما به عنوان سرپرست فرم درخواست جدید را پس از پایان دوره آزمایشی نفرستید رژیم غذایی ویژه فرزند شما به پایان می رسد.

## اگر قرار است فرزندتان خوراکی را امتحان کند که قبلاً به آن حساسیت داشته است

مطلوب است که کودک شما ابتدا غذای جدید را در خانه آزمایش کند. اگر در خانه کارها به خوبی پیش رفت آنگاه فرزند شما می تواند یک دوره آزمایشی در مدرسه نیز شروع کند. به عنوان سرپرست شما فرم درخواست تازه ای را ارسال می کنید و در آن مدت زمان دوره آزمایش را اعلام میکنید. هنگامی که دوره آزمایش به پایان رسید باید یک فرم درخواست به روز شده و جدید برای مدرسه بفرستید.

## غیبت در طول رژیم غذایی خاص و وعده غذایی تطبیق داده شده

به عنوان سرپرست همیشه باید غیبت فرزندتان را اطلاع دهید تا این آگاهی به بخش امور غذا و خوراک مدرسه ی فرزندتان برسد. در غیر این صورت هم زمان، هم غذا و هم پول صرف تهیه یک رژیم غذایی خاص یا غذای تطبیق داده شده می شود که کودک شما آن را مصرف نمی کند. طبق روال جاری در مدرسه باید ما را از غیبت فرزند خود مطلع کنید. مهم است که زمان بازگشت فرزندتان به مدرسه را نیز اعلام کنید.

اگر کودک شما به مدت 14 روز غذای خود را بدون گزارش غیبت به بخش امور غذا و خوراک مدرسه، تحویل نگیرد رژیم غذایی خاص یا وعده غذایی تطبیق داده شده او به پایان می رسد. اگر فرزند شما پس از 14 روز غیبت همچنان به رژیم غذایی خاص یا وعده غذایی تطبیق داده شده نیاز دارد باید شما به عنوان سرپرست فرم درخواست جدید ارائه دهید.

## با مدرسه فرزندتان تماس بگیرید

اگر سوال یا نظری در مورد رژیم های غذایی خاص و وعده های غذایی تطبیق داده شده دارید با مدرسه فرزندتان تماس بگیرید.