

## اطلاعاتی درباره "گواهی خوراک ویژه" به دلایل پزشکی و اخلاقی/فرهنگی

برای اینکه بخش خدمات تغذیه بتواند خوراک مناسب در اختیار کودکان بگذارد فرم چاپی مخصوصی برای کودکانی که خوراک ویژه صرف میکنند وجود دارد. خوراکی که با آداب مذهبی تطبیق داده شده است، خوراک‌های گیاهی و خوراک‌های با لاکتوز کم در صورت درخواست سرپرست کودک برای او سرو میشود. آن فرم چاپی باید تحویل آشپزخانه گردد. دیگر خوراک‌های ویژه باید به دلایل پزشکی باشد. فرم چاپی را بر کنید و آن را به همراه خلاصه‌ای از ژورنال پزشکی کودک به پرستار یا مدیر مدرسه تحویل دهید. آنان این مدارک را برای آشپزخانه مربوطه می‌فرستند.

این برگه اطلاعاتی را پیش از پرکردن فرم چاپی بخوانید! شما میتوانید اطلاعات با ارزشی در اختیار ما بگذارید به گونه‌ای که ما بیش از آنچه که لازم است در خوراک تغییر ندهیم. اگر شما اطلاعی درباره یکی از مطالبی که در پایین آمده است دارید در فرم چاپی خوراک ویژه و زیر عنوان متفرقه بنویسید.

بهنگام بیماری و یا تعطیل بودن از مدرسه قبل از ساعت ۸ صبح به آشپزخانه تلفن کنید و خبر بدهید تا مانع از درست کردن خوراک ویژه و بعد دور انداختن آن بشوید. این وظیفه سرپرست کودک است که در صورت تغییر شرایط آن را به آگاهی آشپزخانه برساند.

اگر پرستاری درباره فرم چاپی دارید با متخصص تغذیه در کمون با شماره تلفن ۰۳۲۰-۲۱ ۸۱ ۴۲ تماس بگیرید.

### تحمل نکردن لاکتوز نزد خردسالان

تحمل نکردن لاکتوز نزد کودکان زیر پنج تا شش سال بسیار نادر است (منبع Läkartidningen مورخ ۳۱ ژانویه ۲۰۱۲). اگر کودکی مشکلات مربوط دستگام هاضمه دارد به احتمال این ناراحتی به چیزی غیر از تحمل نکردن لاکتوز بستگی دارد. اگر مشکوکید که کودک نسبت به شیر واکنش نشان میدهد مهم است که به پزشک مراجعه کنید تا دلیل آن بدرستی روشن شود نه اینکه بدون روشن شدن دلیل ناراحتی به خوراک کم لاکتوز رو بیاورید. آنچه که تحمل نکردن لاکتوز بنظر می‌آید میتواند حساسیت به پروتئین شیر یا یک دلیل پزشکی دیگر باشد مثل بیماری سلیاک یا تحمل نکردن گلوتن.

### چه مقدار لاکتوز کودک/دانش آموز می‌تواند مصرف کند؟

تحمل نکردن لاکتوز یک بیماری نیست، بخش بزرگی از جمعیت دنیا توان هضم لاکتوز را ندارند. اغلب کسانی که تحمل لاکتوز را ندارند میتوانند بین ۵ تا ۱۰ گرم لاکتوز در طول روز دریافت کنند. مقداری هضم و جذب لاکتوز بنظر میرسد برای روده بزرگ خوب باشد (منبع Läkartidningen مورخ ۳۱ ژانویه ۲۰۱۲). اگر کودک/دانش آموز میتواند غذای عادی بخورد اما با خوراک نیاز به شیر بدون لاکتوز دارد، در چهارگوش شماره ۱ ضریب بزنید. اگر هم غذای با لاکتوز پایین لازم بود چهارگوش شماره ۲ را ضریب بزنید.

### تحمل نکردن گلوتن و حساسیت به پروتئین شیر

اگر کودک/دانش آموز هم قادر به تحمل گلوتن نیست و هم نسبت به پروتئین شیر حساسیت دارد، در این صورت ما مایلیم بدانیم که آیا شما از محصولات تولید شده از جو دوسر (havre) در آشپزی استفاده میکنید یا خیر. برای نمونه محصولات Oatlys به روی بسته بندی خود نمی‌نویسند "گلوتن با غلظت بسیار کم" اما بگفته سازنده کمتر از ۱۰۰ ppm گلوتن دارند. اگر استفاده از آن در خوراک کودک/دانش آموز مجاز است در بخش متفرقه اطلاع دهید.

### تحمل مقدار کم

گاهی چنین است که فرد میتواند چیزی را که بطور عادی نمیتواند تحمل کند به مقدار کم بخورد برای نمونه فلفل دلمه‌ای یا پاپریکا و یا پیاز مخلوط با ادویه. این اطلاعات را در بخش متفرقه وارد کنید.

### تحمل سیب، هویج و گوجه فرنگی هنگامی که گرم شده باشند

برخی از میوه‌ها و سبزی‌ها بصورت خام قابل تحمل نیستند اما میتوان آنها را بصورت گرم شده خورد برای نمونه سیب. این اطلاعات را در بخش متفرقه وارد کنید.

### حساسیت به غلات

فرد مبتلا به آلرژی نسبت به غلات میتواند مقدار کمی از پروتئین غلات را تحمل کند. در سال ۲۰۱۲ میزان گلوتن در مواد غذایی بدون گلوتن به ۲۰ ppm گلوتن کاهش یافت. اگر کودک/دانش آموز قادر به تحمل این مقدار گلوتن است آن را در بخش متفرقه بنویسید.

### حساسیت نسبت به پروتئین سویا

در موارد نادر افراد دارای حساسیت نسبت به پروتئین سویا می‌توانند به محصولات سویا که از دانه سویا فراهم شده نیز واکنش نشان دهند، برای نمونه به سویالکتین (E322) یا به همی سلولز دانه سویا (E426). این اطلاعات را در بخش متفرقه وارد کنید.

**"گواهی خوراک ویژه" به دلایل پزشکی و اخلاقی/فرهنگی**  
**Specialkostintyg medicinska och etiska/kulturella skäl**

نام کودک/دانش آموز: Barnet/Elevens namn:	شماره شناسایی: Personnummer:	تاریخ Datum:
مدرسه / مرکز اوقات فراغت /کودکستان Skola/Fritidshem/Förskola:	کلاس/بخش Klass/avdelning	
سرپرست ۱ Vårdnadshavare 1:	ایمیل و تلفن: E-mail och telefon:	
سرپرست ۲ Vårdnadshavare 2:	ایمیل و تلفن: E-mail och telefon:	
مری/کارکنان کودکستان Mentor/Förskolepersonal:	ایمیل و تلفن: E-mail och telefon:	

گواهی تحویل شود به:  
Intyget lämnas till:

این گواهی تازه است   
Intyget är: Nytt  
به روز شده است   
Uppdaterat

خوراک ویژه به دلایل پزشکی باید به دستور پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه باشد. نام و شماره تلفن و مطب صادر کننده را در اینجا بنویسید:

Specialkost av medicinska skäl ska vara ordinerad av läkare, sjuksköterska eller dietist. Skriv namn, telefonnummer och vårdmottagning till ordinatoren här:

---



---



---

دلایل پزشکی که نیاز به تأیید دارد  
Medicinska skäl som behöver styrkas

کودک/دانش آموز دارای حساسیت شدید/حساسیت/ نیازهای ویژه است  
**Barnet/eleven är överkänslig/allergisk/ särskilda behov**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> گوتن Gluten  | <input type="checkbox"/> گوجه فرنگی خام Rå tomat  |
| <input type="checkbox"/> پروتئین شیر Mjölprotein  | <input type="checkbox"/> ریشه هویج خام Rå morot   |
| <input type="checkbox"/> ماهی Fisk  | <input type="checkbox"/> گوجه فرنگی پخته را تحمل میکند Tål kokt tomat   |
| <input type="checkbox"/> تخم مرغ Ägg  | <input type="checkbox"/> ریشه هویج پخته را تحمل میکند Tål kokt morot  |
| <input type="checkbox"/> پروتئین سویا Sojaprotein   | <input type="checkbox"/> خوراک ویژه به دلیل نیاز ویژه، تشخیص اختلال عصبی تکاملی و / یا اختلال خوردن انتخابی Anpassad kost på grund av särskilda behov, neuropsykiatrisk diagnos och/eller selektiv ätstörning |
| <input type="checkbox"/> دیگر انواع لوبیا، نخود، عدس کدامیک؟<br>Annan böna, ärta, linser, vilken? |   |

کودک/دانش آموز مایل است این خوراک ویژه را داشته باشد

**Barnet/eleven önskar följande kost**

کسانی که لاکتوز تحمل نمیکنند، **گزینه ۱** از گزینه‌های زیر را انتخاب کنند:

Laktosintolerans, **välj 1** av nedanstående alternativ

- Behöver laktosfri dryck نیاز به نوشیدنی بدون لاکتوز دارد
- Behöver laktosfri dryck och laktoslåg mat (max 2g laktos) نیاز به نوشیدنی بدون لاکتوز و خوراک کم لاکتوز (حداکثر ۲ گرم لاکتوز) دارد
- Vegetarisk mat, mjölk/ost ingår همراه با شیر/پنیر
- Vegetarisk mat, mjölk/ost och ägg ingår همراه با شیر/پنیر و تخم مرغ
- Vegetarisk mat, mjölk/ost, ägg och fisk ingår همراه با شیر/پنیر، تخم مرغ و ماهی
- Vegetarisk mat, mjölk/ost, ägg, fisk och kyckling ingår همراه با شیر/پنیر تخم مرغ، ماهی و مرغ
- Äter inte griskött (halalkött erbjuds inte) گوشت خوک نمیخورد (گوشت حلال داده نمیشود)

**متفرقه:** (برگه اطلاعاتی را پیش از پرکردن این قسمت بخوانید)

**Övrigt:** (Läs informationsbrevet innan du fyller i detta)

- اگر کودک/دانش آموز نسبت به چیزی جز آنچه که در بالا آمده حساسیت/حساسیت شدید دارد در اینجا تشریح کنید.
- توضیح دهید که کودک/دانش آموز چیزی را به مقدار کم تحمل میکند یا نه مانند ادویه
- توضیح دهید آیا کودک/دانش آموز میوه پخته/سبزی پخته را تحمل میکند یا خیر.
- Beskriv om barnet/eleven är allergisk/överkänslig mot något annat än ovanstående.
- Beskriv om barnet/eleven tål något i små mängder ex. kryddor.
- Beskriv om barnet/eleven tål frukt/grönsak när det är kokt.

---

---

---

---

سرپرست ۱ Vårdnadshavare 1

سرپرست ۲ Vårdnadshavare 2

**اطلاعات مهم، همیشه پر شود!**  
**Viktig information, ifylls alltid!**  
علائم و عارضه، واکنش  
Symptom, reaktion:

---

---

معالجه فوری احتمالی:  
Eventuell akutbehandling:

---

---

از آجیل، بادام زمینی، تخم کنجد و بادام در خوراک استفاده نمیشود و نبایستی به مدرسه آورده شود. اگر کودک/دانش آموز حساسیت شدید به این مواد دارد مهم است که اطلاعات مربوط به آن در بخش متفرقه آورده شود.

Nötter, jordnötter, sesamfrön och mandel förekommer inte i maten och får heller inte medtas till skolan. Om barnet/eleven har en svår allergi mot detta är det ändå viktigt att informationen fylls i under övrigt.