



Den grundläggande utbildningen och matservicen 1/2026

SPECIALKOST INOM VASA STADS GRUNDLÄGGANDE UTBILDNING

Syftet med skolmåltiden är att stödja elevernas sunda tillväxt och utveckling samt deras studieförmåga och måltidskunskap. De som deltar i undervisningen ska varje skoldag avgiftsfritt få en fullvärdig måltid. Måltiden ska intas under en ändamålsenligt ordnad och övervakad matrast. Skolmåltiden ska ordnas med hänsyn till måltidens hälsomässiga, sociala och kulturella betydelse.

I skolorna i Vasa serveras eleverna mat enligt en specialkost om det finns klara hälsomässiga eller etiska skäl för det (bilaga 1). Skolans matservice ska ha kännedom om specialkosten redan innan skolan börjar, senast 30.4.2026.

Specialkosten meddelas på blanketten **Anmälan om specialkost**. Blanketten lämnas in till skolans kansli. Skolan skickar det ena exemplaret till matservicen.

Skolbetspisningen tillreder specialkosten så att eleven inte får i sig några olämpliga födoämnen. Matsedeln för en elev med specialkost görs upp så att den i så hög grad som möjligt liknar de övriga elevernas matsedel. Läkarintygen sänds på begäran till skolhälsovårdaren.

Specialkost som inte förutsätter läkarintyg

Läkarintyg behövs inte i fråga om laktosfattig kost, vegetarisk kost och inte heller av religiösa skäl. En anmälan om dessa görs på blanketten **Anmälan om specialkost**.

Enligt det nationella allergiprogrammet ska födoämnen som orsakar lindriga symtom (övergående kliande eller svidande i munnen eller hudrodnad) inte skötas genom undvikande utan genom exponering och gradvis tillvänjning. När det gäller födoämnen som orsakar lindrig allergi upprättas det således inte något intyg om att födoämnet bör undvikas. Födoämnen undviks inte för säkerhets skull.

Skolorna erbjuder vegetarisk kost som alternativ. Vegetariska alternativ är en lakto-ovo-vegetarisk kost eller en lakto-ovo-vegetarisk kost + fisk. Vegetarisk kost serveras om eleven inte följer någon annan specialkost. I årskurserna 1–6 serveras vegetarisk kost endast om familjen följer samma kost hemma. För andra födoämnen som ska undvikas behövs ett läkarintyg. Inom den grundläggande utbildningen erbjuds inte vegankost.

Om en elev som behöver specialkost är frånvarande från skolan, begärs en frånvar oanmälan till skolköket. På så sätt undviker man att specialkost tillreds i onödan. Ifall specialkostportionerna inte har ätits under en tvåveckorsperiod utan något motiverat skäl, anses det vara onödigt att tillreda dessa portioner.

När det gäller ändringar i specialkosten ska man ta kontakt med skolköket och skolan. Läkarintyg (av hälsoskäl) lämnas vid behov in till skolhälsovårdaren. Om det uppstår problem i tillredningen av specialkosten, önskar man att vårdaren tar kontakt med skolköket.

Bilaga 1

Diabetes

Maten är samma som för de andra eleverna. Vid behov ska vårdnadshavaren lämna in elevens personliga måltidsplan till skolans rektor, som förmedlar informationen till kökspersonalen.

Celiaki

Vete, korn och råg ersätts med glutenfritt spannmål och glutenfria produkter, vars analyserade glutenhalt är gluten under 20 mg/kg. Vid skolmåltiderna serveras med föräldrarnas tillåtelse mat som innehåller glutenfri havre eller glutenfri vetestärkelse.

Allergi

- a. Svårt allergisymtom eller centralt födoämne: Mjölk, ägg, vete, fisk och nötter är de vanligaste födoämnen som orsakar svåra allergiska reaktioner. Näringsmässigt centrala födoämnen ersätts med andra födoämnen som är lämpliga för eleven. Kosten baserar sig på en läkardiagnos och läkarens skriftliga intyg. Läkarityg behövs för alla födoämnen som ger svåra symtom, även om de inte ersätts med annan mat. Om kosten är särskilt begränsad bifogas till anmälan även en individuell kostplan.
- b. Lindriga symtom som går över av sig själv: Om eleven får lindriga symtom av ett födoämne beaktas detta genom att man vid måltiderna flyttar födoämnet i fråga åt sidan. Då behöver eleven varken specialkost eller läkarityg. Det är viktigt att eleven lär sig äta mångsidigt. Ju fler födoämnen som ska undvikas i kosten, desto svårare är det att sätta samman en näringsmässigt fullvärdig kost.

Laktosintolerans

Laktoshaltiga mjölkprodukter ersätts med laktosfattiga eller laktosfria produkter. För att få en laktosfattig kost räcker det med ett meddelande från föräldrarna. För att få en helt laktosfri kost behövs ett läkarityg.

Vegetarisk kost och kost som följs av religiösa skäl

Till elever som äter vegetarisk kost serveras vegetarisk mat, vilken utöver spannmålsprodukter, grönsaker, frukt och bär innehåller animaliska produkter såsom mjölkprodukter och ägg (lakto-ovo-vegetarisk kost). I skolan tillreds inte veganmat.

I fråga om kost som följs av religiösa skäl ersätts griskött, nötkött eller blodprodukter i regel med lakto-ovo-vegetarisk kost.