

Säker mat i förskola och skola

Hur du förbättrar skolmåltiderna för elever med allergi



En handbok framtagen av Astma- och Allergiförbundet



Detta material är skyddat av upphovsrätten och får ej kopieras utan tillstånd.

Citera gärna enstaka stycken, men ange i så fall källan.

För mer information: Marianne Jarl, Astma- och Allergiförbundet, telefon 08-506 28 200.

www.astmaoallergiforbundet.se

Materialet är FSC-märkt.

Forest Stewardship Council (FSC) är en internationell och oberoende miljöorganisation. FSC uppmuntrar till ett miljöanpassat, samhällsnyttigt och ekonomiskt livskraftigt bruk av världens skogar genom att koppla samman skogsbruk och konsumtion.

Innehållsförteckning

Till dig som driver skolrestaurang	Sid 5
Till dig som jobbar i skolrestaurang.....	Sid 5
Förberedelser inför terminsstart	Sid 6
Ansvar	Sid 7
Planering av menyn	Sid 8
Bemötande	Sid 10
Fakta om orsaker och symtom	Sid 12
Planering av kök och utrustning	Sid 13
Val av leverantörer	Sid 14
Förvaring	Sid 14
Matlagning	Sid 15
Servering	Sid 16
Andra måltider än skollunch.....	Sid 16
Rengöring	Sid 18
Beredskap inför incidenter.....	Sid 19
Akutingripande.....	Sid 20
Checklista om någon får en reaktion	Sid 21
Rapportering av incidenter.....	Sid 22
Kommunikation.....	Sid 22
Lagstiftning och mer information	Sid 23
Litteraturtips	Sid 24
Källor	Sid 25
Bilaga 1: Livsmedel som ofta framkallar allergi	Sid 26
Bilaga 2: Se upp för följande	Sid 32
Bilaga 3: Förslag på frågeformulär för utvärdering av leverantör	Sid 33
Bilaga 4: Egna åtgärder för säkrare mat, checklista för skolrestauranger	Sid 37

”

Att koppla av en stund i skolan i trevlig miljö och äta gott tillsammans med kompisar – det är något som alla Sveriges elever ska kunna göra.

Med det här materialet blir det lättare för köken att bidra till att skolmåltiden blir en positiv upplevelse för alla.

”

Ingalill Björn
förbundsordförande i Astma- och Allergiförbundet



Till dig som driver skolrestaurang

Kunskap ger självförtroende

En skolmåltid tar inte slut när de sista matbitarna på tallriken är uppätta. En skolmåltid sträcker sig ända ut i klassrummet och ut i sambället. Maten i skolan ska bära eleverna genom dagen, ge dem kraft att orka med de krav som livet ställer, ett aktivt lärande och ett socialt liv. Därför måste också kunskapen i skolköket ständigt utvecklas och förnyas.



Omkring en tiondel av alla elever har någon form av matallergi. I tonåren är siffran cirka 15 procent. Det är alltså en stor grupp elever som behöver speciallagad mat för att klara av sin skoldag.

I förskola och skola ska alla kunna äta säkert och gott – därför är kraven på skolköken höga. Bra kunskaper och

strikta rutiner är en förutsättning för att elever, personal och föräldrar ska kunna känna sig trygga.

Den här boken ska hjälpa dig och din personal att bemöta elever med allergi och överkänslighet och att laga mat som gör alla glada och välmående. Det är viktigt att laga säker mat. *Och det är enklare än du tror.*

Till dig som jobbar i skolrestaurang

Det är enkelt. Om alla hjälps åt.

Flera led i arbetet ska fungera bra på en skolrestaurang för att elever med allergi eller annan överkänslighet ska kunna äta där; planering och inköp, förvaring, kommunikation med eleven, beredning, tillagning, servering och städning. I den här handboken hittar du all information som behövs för att du och dina kollegor ska kunna laga säker mat för alla.

Vem som gör vad på en skolrestaurang varierar. Därför har vi valt att fokusera på de olika arbetsmomenten, istället för på yrkesrollerna.

Det finns fyra enkla grundregler att hålla sig till. Om skolrestaurangen klarar av dem, så klarar ni allt!

Ni ska bara:

1. ha kunskap om matens innehåll
2. kunna informera om matens innehåll
3. hålla isär råvaror och redskap i köket
4. hålla rent

Att den allergiska eleven får rätt mat är förstås en grundförutsättning. Och glöm inte att ett vänligt bemötande är lika viktigt som att ge korrekt information. Det behövs så lite för att göra någon glad.

Lycka till!

Blanketten – grunden för all planering

När en elev med matallergi eller matöverkänslighet ska börja i förskolan ska föräldrarna fylla i ett formulär om allergin som lämnas till föreståndaren. Föräldrar respektive myndiga elever i skolan lämnar in en likadan blankett till mentor eller motsvarande person.

Det är föreståndare respektive rektor som ansvarar för att föräldrarna får en sådan blankett. Den ska på ett tydligt sätt redovisa vilka livsmedel som eleven inte tål.

Kopia på den ifyllda blanketten ska förmedlas vidare till andra personer i förskolan/skolan som måste ha kunskap om elevens matallergier, till exempel skolsköterska, klasslärare och hemkunskapslärare, tillagningskök (alternativa benämningar: centralkök, produktionskök). Även den person som har ansvar för maten på fritidshemmet ska ha en kopia, liksom den person som ansvarar för ”elevens val” och praktikdagar som exempelvis PRAO.

Det är viktigt att fylla i en ny blankett inför *varje nytt läsår*, eftersom allergier kan förändras över tid, försvinna eller tillkomma. Om elevens matallergi förändras under terminens gång ansvarar föräldrarna för att förskolan/skolan informeras om detta genom att begära och fylla i en ny blankett.

På förskolan ska föräldrarna få tillfälle att gå igenom formuläret tillsammans med avdelningspersonalen, den som lagar maten och den som är kostansvarig. Alla bör få kunskap om vilka reaktioner eleven kan få och hur den ska tas omhand vid en allergireaktion.

Det är bra om förskolan/skolan uppmuntrar föräldrar till allergiska elever att informera andra föräldrar om elevens allergi, till exempel i samband med föräldramöte. På så sätt förebygger man situationer då eleven av misstag kan bli serverad mat den inte tål, till exempel på födelsedagskalas hemma hos någon kamrat.

En separat utbildningsdag kan i vissa fall behövas för all personal som kommer i kontakt med elever med svår allergi. Lämpliga föreläsare kan vara läkare, astmasköterska, allergikonsulent, dietist, miljöinspektör eller annan lämplig person. Elevens föräldrar bör också medverka.

Inled en positiv dialog!

Blanketten blir det formella dokument som all planering kring maten utgår från. Men glöm inte att ta en personlig kontakt med eleven och fråga vad han eller hon *tycker om* att äta! För en levande dialog under årets gång, fråga hur eleven mår och vad den tycker om måltiderna. Alla blir glada av att känna att någon bryr sig och elevens svar kan hjälpa dig att laga ännu godare (och ännu fler uppättna!) måltider.

En årlig enkätuppföljning kan vara ett komplement som visar vad de allergiska eleverna och/eller deras föräldrar tycker. Vissa kan tycka att det känns lättare att skriva än att prata direkt med personalen. Om man ger möjlighet till anonyma svar kan man få in fler synpunkter. En enkät ska fungera som ett komplement – inte ersätta blankett och dialog!

Från förskolan till skolan

När eleven slutar förskolan för att gå vidare till skolan är det föräldrarna som ansvarar för att informationen om allergierna överförs till skolan. Eleven lämnar BVC, som har haft ansvar för eleven upp till sex års ålder, och tas emot av skolhälsovården. Förskolan kan, på grund av sekretesslagen, inte lämna uppgifterna vidare till skolan. Det är viktigt att informera föräldrarna om detta eftersom de annars lätt kan tro att informationen automatiskt rapporteras vidare.

Säker mat är ett lagspel

Kökschef eller motsvarande har ansvar för den direkta verksamheten i köket, men det är viktigt att kökspersonalen vet vem som har det yttersta ansvaret för elevens specialmat. Det kan variera, men vanligtvis är det förskolechef, rektor eller kostchef.

Ansvar för kvalitetssäkringsarbetet

Kvalitetssäkring av specialmat bör vara en integrerad del av kommunens/verksamhetsutövarens övergripande säkerhetsarbete. Kvalitetschef/säkerhetschef eller motsvarande kan därför vara en bra samarbetspart. (Titeln på ansvarig kan variera.) Allvarliga incidenter bör anmälas även till denna person, som dels får vetskap om vad som hänt och dels kan medverka i uppföljnings- och åtgärdsprocessen. Läs mer om arbetsgången vid incidenter under rubriken *Rapportering av incidenter*.

Om det finns en allergikommitté eller en matallergigrupp kan det vara bra att kontakta den för att diskutera hanteringen av specialmat. Grupperna består ofta av personal från både kommun och landsting. Föräldrar och representant från Astma- och Allergiföreningen kan ibland delta som stöd- eller resurspersoner. I vissa skolor finns allergiombud som kan vara till god hjälp.

Tips!

Vid försäkringsförhandlingar kan ett väl utvecklat säkerhetstänkande användas som argument för en lägre premienivå.



Planering av menyn

Allergi – en kreativ utmaning!



Att redan vid planering av menyn tänka på elever med allergi och annan överkänslighet underlättar det senare arbetet. Börja med att se över skolrestaurangens ordinarie meny och fundera över vilka rätter som vid behov kan ändras för att även passa allergiska elever.

Fundera på om något allergen helt kan uteslutas från köket, utan att det inverkar på menyn för mycket. Jordnötter och trädnötter är exempel på livsmedel som många är allergiska mot och som kan ge mycket allvarliga, livshotande reaktioner. Många kommuner har därför valt att helt förbjuda jordnötter och trädnötter i all skolmat. Om det saknas ett politiskt beslut i kommunen kan förskolan/skolan själv fatta beslut om förbud. Eftersom man lätt kan blanda ihop nötter, jordnötter och mandel bör förbudet omfatta även mandel. Livsmedelsverket rekommenderar att även sesam ska uteslutas.

Förbudet bör även gälla utflykter, fester/disco, personalens kaffebröd och kaffebröd vid föräldramöten, föräldrafika och liknande.

Nötter, jordnötter, mandel och sesam

Olika nötter och jordnötter kan ge upphov till mycket allvarliga allergireaktioner. De initiala symtomen kan variera och klåda i mun och svalg och svullna läppar är vanliga. Om symtomen startar med en rejäl sjukdomskänsla blir symtomen i regel värre efter hand. Oftast tillkommer då ytterligare symtom från hud, mage-tarm eller luftvägar. Symtom som kommer snabbt och engagerar flera organ samtidigt kan utvecklas till livshotande allergisk chock (anafylaxi). Barn som dessutom har en bakomliggande astma är i en speciell riskgrupp om de reagerar allergiskt mot mat.

Allergi mot nötter kan uppträda i alla åldrar och växer sällan bort.

Ju "renare" och enklare maträtten som ska lagas är, desto lättare är det att hålla den fri från oönskade allergen. I färdiglagade pastej, såser, ört- och kryddblandningar, dressingar och soppor kan det ofta finnas ingredienser som man inte förväntar sig att hitta i produkten. Leverpastej kan till exempel innehålla fisk, och örtblandningar innehåller ofta så kallade bärare för att de ska gå att hantera i livsmedelsproduktionen. Exempel på bärare kan vara vasslepulver, mjölkprotein, vete och sojamjöl. Vid fritering finns risk för överföring av allergen från andra råvaror som friterats i samma olja.

Se bilaga 2 för mer information om livsmedel som kan dölja allergen.

Ge gärna eleven möjlighet att välja *till*, istället för att välja *bort*. Skolrestaurangen kan exempelvis erbjuda en plockmeny, som eleven själv komponerar sin tallrik utifrån. En plockmeny kan till exempel bestå av olika slags grönsaker eller såser som eleven väljer till sin huvudrätt.

Det är inte ovanligt att små barn uppvisar allergi eller har IgE-antikroppar mot nötter och jordnötter. Speciellt svåra reaktioner får de som redan i barndomen utvecklar nöt- eller jordnötallergi. Jordnöten är inte en nöt utan tillhör ärtväxterna.

Korsreaktioner med nötter och jordnötter är vanliga vid pollenallergi mot björk, hassel och al. Även mandel, äpplen, rå potatis och råa morötter är livsmedel som ofta har en korsaktivitet. Släktskap mellan nötter, fröer och stenfrukter innebär inte att alla nötallergiska personer reagerar på flera födoämnen inom växtfamiljen. Det är framför allt om det finns en bakomliggande björkallergi. Men det är viktigt att känna till korsreaktionerna och vara observant vid tillagning av mat till nötallergiker.

Tre scenarier

Kockyrket är kreativt och ger stort utrymme för fantasin. Utnyttja det! Ett förslag är att planera utifrån tre olika scenarier:

1. Fritt skapande.

Eleven tål allt, alla ingredienser är tillåtna och alla rätter möjliga. Här kan man experimentera fritt.

2. Anpassning av recept.

Eleven tål inte vissa ingredienser. Någon/några delar måste bort och eventuellt ersättas av annat.

3. Elev med svår allergi.

Här behöver man utgå från de råvaror som eleven *kan* äta, och utifrån dessa skapa en god och vällagad rätt. Se detta scenario som en spännande utmaning!

Lars Hettman, välrenommerad kock med stor erfarenhet av att laga mat till gäster med allergi, beskriver arbetet så här:

”Vi kockar är utbildade till att framhäva smak med hjälp av andra smaker. Därför kan det här tvärt-om-tänket kännas ovant – att bryta ned maten i sina minsta beståndsdelar och sedan tillsätta få och säkra ingredienser. Men för svårt allergiska gäster måste vi skala av allt extra lull-lull och istället förstärka de råvaror som fungerar på ett varsamt sätt. Det blir back-to-basic, en återgång till det naturliga. Det viktigaste är att maten blir lika god, mättande och näringsriktig som alla andra rätter.”

Näringsvärdesberäkningar

Både lagade måltider och mellanmål för allergiska elever ska naturligtvis vara lika näringsriktiga som annan mat. Näringsinnehållet ska följa de rekommendationer som ges i ”Svenska näringsrekommendationer, SNR” och ”Nationella riktlinjer för förskola och skola”.

Söta soppor ger bara en kortvarig energikick och innehåller inte mycket näring. Tänk på att både vitaminer och mineraler behövs och att alla gillar variation! Kalk är ett av de viktiga näringsämnen som mjölkallergiska elever lätt kan få för lite av.



Bemötande

Alla ska kunna äta i skolan

Oro för att få fel mat eller känslan av att inte bli trodd och tagen på allvar kan leda till att elever undviker att äta i skolan. Målet måste vara att hundra procent av alla elever äter ett näringsriktigt och gott mål mat i skolan varje dag! Att allergiska elever kommer till matsalen blir skolans belöning.

Skolrestaurangen bör verka för en bra dialog med både vårdnadshavare och elev. Särskilt viktigt är det att serveringspersonal och annan personal som möter eleven kan svara på den vanligaste frågan av alla: "Vad ska jag äta idag?" och att samma person kan svara på frågor om matens innehåll.

Informationen ska vara klar, tydlig och ges på ett vänligt sätt. Trygg och kunnig personal ger bättre svar!

Tänk på att en "artig" elev kan äta riskfylld mat – till och med om han eller hon ser att hon fått in fel mat och att den innehåller ingredienser som kan ge besvär – enbart för att han/hon inte vill "bråka" inför sina kamrater.

Prata gärna med allergiska elever då och då. Är maten god? Går den bra att äta? Något som borde göras annorlunda?

Matråd

I många skolor finns matråd som ett komplement till elevrådet. Tänk på att de matallergiska eleverna kan ha behov av att diskutera sina speciella frågor i ett eget matråd. Det kan kännas väldigt jobbigt att ta upp frågor som gäller den lilla gruppen elever med specialkost vid samma tillfälle som andra barn pratar om den "vanliga" skolmaten. Underlätta för eleverna att föra fram sina åsikter genom frågor. Inget barn eller ungdom vill bli uppfattad som besvärligt på grund av en funktionsnedsättning.

Maten – en stund av trevlig social samvaro

För de flesta elever är lunchen en stund på dagen man längtar efter. Den är en skön paus från skolarbetet då man kan hämta nya krafter. Om man tänker efter före så kan man förebygga det mesta. Ställ er följande frågor och fundera på hur ni gör.

Tycker eleverna att specialmaten är god?

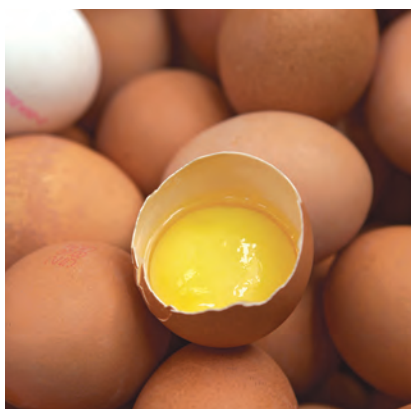
Maten som serveras de allergiska eleverna ska självklart vara säker, men är den lika god som de andra elevernas mat?

Är maten fint upplagd och ser den aptitlig ut?

Tyvärr händer det att specialmaten lagas med mindre omtanke och att eleven får en känsla av att inte vara lika mycket värd som de andra eleverna. Det kan förstärka elevens känsla av utanförskap.



Sidan uppdaterad 20130115



Är specialmaten lika varierad som den vanliga maten?

Att få en mer begränsad meny kan bara vara acceptabelt om barnet har många svåra allergier. I övrigt ska specialmaten vara lika varierad som den vanliga maten. Att till exempel alltid servera köttbullar eller torra laxbitar som stående alternativ till en mängd olika och varierade rätter ger inte upphov till någon matglädje.

Får de allergiska eleverna veckomenyer precis som de andra eleverna?

Alla elever vill kunna se fram emot sin lunch och veta vad de ska äta i förväg. Det är ofta ett samtalsämne rasten före eller timmarna innan lunchen. Den allergiska eleven har också rätt att få se fram emot lunchen och längta till sin mat, och att delta i samtalet kring lunchen innan den serveras. Om specialmaten liknar den vanliga maten blir det lättare att ha en meny som gäller alla.

Serveras maten samtidigt till alla elever?

Det finns många allergiska elever som genomlidit år av luncher i skolan då de fått vänta på sin mat vid sidan av den vanliga matkön. Medan de väntat har alla andra gått

och satt sig och möjligheten att få sitta vid det bord man skulle velat eller vid de kompisar man valt har försvunnit. Inte alla barn har bästisar som håller en plats vid sin sida. Det är lätt att bli den som bara hamnar någonstans där man inte känner sig bekväm. Fråga eleven vad som känns bäst – att hämta maten vid köket eller få den serverad vid matkön.

Får eleven information om vad maten innehåller?

Elever som kan läsa har ett behov av att själva kontrollera vad maten innehåller. Det är särskilt viktigt om eleven har en svår matallergi eller tidigare har upplevt en allergisk chock. När kantinen märks ska den märkas på kanten och inte på locket och det ska stå:

- elevens namn
- maträttens beteckning, som till exempel "gratinerad falukorv"
- vad maten innehåller, det vill säga alla ingredienser i maten ska redovisas.
- Minustecken (-mjölk, -gluten, -ägg) bör endast användas för att underlätta hanteringen och som ett komplement till den övriga informationen.

Fakta om orsaker och symtom

Allergi och överkänslighet kan ge samma symtom

Allergi beror på att kroppens immunförsvar reagerar mot vissa ämnen, allergen, som kroppen normalt borde tåla och som andra personer klarar av.

Annan överkänslighet kan definieras som ett tillstånd där känsligheten för vanliga ämnen är sjukligt förhöjd i ett eller flera organ i kroppen.

Alla proteinhaltiga livsmedel kan fungera som allergen. När livsmedel som inte tidigare konsumerats i ett land börjar användas, ökar också antalet personer som är allergiska mot detta livsmedel. I Sverige har till exempel jordnötter, cashew, pecannöt, makadamianöt, sesam, pinjenötter och kiwi börjat användas allt mer de senaste decennierna, och det har medfört att fler drabbats av allergi mot dessa livsmedel.

Livsmedlen och ämnena nedan är de som oftast framkallar allergi- och andra överkänslighetsreaktioner. Man kan få reaktioner i olika grad. En del får endast lättare besvär medan andra kan vara extremt allergiska mot samma livsmedel. Reaktionerna kan variera beroende på hur man mår. Om man är trött eller sjuk kan symtomen bli värre.

Exempel på livsmedel som kan framkalla allergi:

- jordnöt (baljväxt) och andra baljväxter
- trädnötter (hasselnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pinjenöt, pistachmandel (-nöt), makadamianöt/queenslandsnöt, valnöt, mandel, aprikoskärna)
- mjölk
- ägg
- fisk
- fröer (exempelvis senap, sesam, solros, vallmo, pinjenöt)

- skaldjur (kräftdjur som exempelvis räka, kräfta, krabba, hummer; blötdjur som exempelvis musslor, ostron, bläckfisk, snäckor)
- vete och andra cerealier (råg, korn och havre)

Exempel på ämnen som kan framkalla annan överkänslighet

- mjölksocker (laktos)
- sulfat, svaveldioxid (E 220 – 224, E 226 – 228)
- bensoesyra, Na-bensoat och andra bensoater (E 210 – 219)
- histamin, andra biogena aminer
- citrusfrukter
- jordgubbar, tomat

Vilka allergisymtom kan man få?

Reaktioner kan komma direkt efter det att man fått i sig allergenet, men de kan också dröja flera dygn.

Vanliga symtom är:

- klåda i munhåla och svalg
- rodnad kring munnen, svullna läppar
- magsmärtor, diarré, illamående, kräkningar
- snuva, andningssvårigheter, astma
- klåda, rodnad och svullnad i ögonen, rinnande ögon
- rinnande näsa
- nässelutslag, klåda, eksem på kroppen

Den allvarligaste reaktionen vid matallergi är anafylaxi (allergichock). Reaktioner som medför påverkan på cirkulation och andning betecknas som anafylaxi. Svår anafylaxi är ett livshotande tillstånd om behandling inte sätts in inom 15-20 minuter. Tillståndet är sällsynt och drabbbar framför allt dem med allergi.

Läs mer om livsmedel som ofta framkallar allergi eller annan överkänslighet och hur de kan förändras under uppvärmning i bilaga 1.

Planering av kök och utrustning

Hålla isär och hålla rent

För att risken för kontamination ska minska behövs utrymmen som gör att skolrestaurangen kan hålla isär arbetsredskap, utrustning och råvaror. Alla redskap som används vid tillagning av anpassad mat bör diskas ordentligt innan de används. Används diskmaskin så ska den skölja säkert (vattnet ska bytas vid varje sköljning). Särskilda redskap bör användas för anpassad mat. Det är också mycket viktigt att alla arbetsytor hålls rena. Detta arbete underlättas förstås om man har en särskild plats i köket för tillagning av anpassad mat. Det ideala är att den här arbetsplatsen rymmer en särskild arbetsbänk, diskbänk, spis och förvaringsutrymmen för tillagningskärl och porslin.

I små kök saknas ofta tillräckliga ytor, och då måste rutiner utarbetas så att specialmaten kan tillagas först för att undvika spill från annan mat.

Om man inte har köksytor eller tidsseparerade tillagningsrutiner som säkerställer att specialmaten kan til-

lagas med höga säkerhetskrav, kan alternativet vara att specialmaten levereras från ett tillagningskök med specialmattillagning.

Ett annat tips är att laga viss specialmat på ett flyttbart underlag som till exempel en serveringsbricka eller ett rostfritt bleck. Det kan vara motiverat om man har en elev med mycket svår allergi.

Tvättställ med flytande tvål och engångshanddukar ska placeras lättillgängligt i lokalen.

När ett nytt kök ska byggas bör frågan om tillagning och hantering av anpassad mat tidigt diskuteras och finnas med i projekteringsfasen.

Läs mer om utrustning, redskap och hantering av dessa i avsnittet *Matlagning*.



Val av leverantörer

Bra leverantörer ger bra information

Pålitliga leverantörer är en förutsättning för att en skolrestaurang ska kunna erbjuda säker mat till sina elever. Det ska vara lätt att kommunicera med leverantörerna, och de ska kunna ge tillförlitlig och snabb produktinformation. Om leverantören skickar felmärkta eller kontaminerade varor har skolrestaurangen dåliga förutsättningar att upptäcka och förhindra misstag som kan ge ödesdigra konsekvenser för eleverna.

Följande frågor bör därför övervägas när skolrestaurangen ska välja samarbetspart:

- Har leverantören kunskap om och intresse för allergi- och överkänslighetsfrågor? Följer man vad som händer på området?
- Arbetar leverantören förebyggande enligt HACCP-principerna?
- Finns uppgifter om alla komponenter i alla ingredienser och råvaror både från leverantören och dennes under-

leverantörer? Uppgifterna ska även omfatta bärare och processhjälpmedel.

- Visar leverantören upp goda rutiner för spårbarhet?
- Har levererade produkter tydlig och förståelig märkning alternativt information i exempelvis följesedel, vid varje leverans?
- Finns rutiner för hur receptändring eller annan ändring i produkten skall kommuniceras/märkas?
- Har leverantören god kontroll på sina underleverantörer?

Vid varuleveranser ska innehållsförteckningen kontrolleras för att eventuella förändringar i produkternas innehåll ska kunna upptäckas. Detta gäller särskilt om en ersättningsvara har levererats. Avvikelser ska dokumenteras och informationen förmedlas till dem som lagar mat.

Använd gärna formuläret i bilaga 3 i denna handbok för att utvärdera kökets leverantörer.

Förvaring

Spara ingrediensförteckningen

Det är viktigt att alla råvaror och halvfabrikat förvaras på ett säkert sätt, i slutna förpackningar med ingrediensförteckningen intakt. De bör förvaras i ursprungsförpackningen. Om de ändå flyttas till andra förpackningar ska ingrediensförteckningen fästas på den nya förpackningen, så att man lätt kan kontrollera innehållet.

Se till att livsmedlen är lätta att hålla isär. Risken för förväxlingar och sammanblandningar kan minskas om man alltid förvarar vissa varor på bestämda platser.



Rena råvaror och ren utrustning

Innan du och dina kollegor börjar laga specialmat och innan tillagningsordningen bestäms bör ni läsa igenom och kontrollera recept och ingrediensförteckningar. Tänk på att det är mycket viktigt att följa recepten till punkt och pricka och inte ”piffa upp” maten med någon extra krydda eller liknade.

Försök ta det lugnt när ni lagar mat till elever med allergi eller annan överkänslighet. Att bli störd under tillagningen kan innebära en ökad risk för misstag. Det krävs uppbackning från arbetskamraterna för att kunna laga säker mat – ni är ett team i köket som jobbar tillsammans och alla står för det som serveras.

Orutinerad personal eller vikarier ska aldrig lämnas med ensamt ansvar för specialmat.

Handhygien är viktig vid all livsmedelshantering, men vid tillagning av anpassad mat behöver man även tvätta händerna mellan hantering av olika livsmedel.

Särskild utrustning

Använd särskilda stekpannor, skärbrädor med mera för de olika specialrätterna och särskilt skyddslock för varje rätt vid tillagning och uppvärmning i mikrovågsugn. Diska skyddslocket efter varje användande. Vid temperaturkontroll bör en särskild termometer användas, för att specialmaten inte ska förorenas. Rengör termometern noggrant efter användning. Utrustning som till exempel stekpannor och skärbrädor bör vara försedda med tydlig märkning.

Aluminium- och emaljerade kastruller eller trä- och plastredskap bör inte användas för specialmat, eftersom

de är svåra att rengöra och därför kan överföra allergen. Använd istället rostfria kastruller, skålar och redskap som är lätta att rengöra. Använd inte heller spruckna eller ihåliga redskap, eftersom allergiframkallande ämnen kan ha fastnat i sprickorna.

Separata redskap behövs för att ta maten med. Porslins-tallrikar och glas är lätta att rengöra och därför bra att äta och dricka ur. Tänk på att använda särskild skärbräda och kniv för mjukt bröd när det gäller glutenallergiska elever.

Spridning av allergen kan bland annat ske genom:

- kokande olja som använts för flera olika råvaror
- skvätt och ånga från kokande mat
- alla redskap (skedar, knivar, slevar, tänger, skärbrädor, kastruller och andra kokkärl, plåtar, stekpannor, grillar, arbetsbänkar med mera).

Märkning

När maten är färdig ska den direkt märkas med elevens namn och maträttens beteckning.

Använd vattenfast penna vid märkning av elevens kantin. OBS! Märk inte på locket, det medför risk för förväxling.

Räkna antalet specialportioner. Läs märkningen på portionerna och kontrollera att det stämmer med beställningen.

Flera portioner kan tillagas, märkas och frysförvaras som reserv.

Portionering av lagad mat i centralkök eller annat kök

Specialmaten ska alltid levereras i särskilda märkta kantiner även de dagar som den ordinarie maten tolereras. (Använd alltid samma specialkantiner.)

Transport om tillagningen sker i specialkostkök

De tydligt märkta portionerna ska transporteras i separata transportboxar/kantiner.

Kontrollera att det inte finns risk för spill från annan mat som kan förorena de olika specialmatportionerna. Kantiner med specialmat ska alltid placeras överst för att minimera risken för spill.

I mottagningsköket ska märkningen på matportionerna kontrolleras och stämma med beställningen. Kontakta ansvarig person om något är fel.

Vid temperaturkontroll av specialmat bör du använda särskilda termometrar så att inte maten förorenas.

Servering

Rätt mat till rätt person

Elever med allergi eller annan överkänslighet ska naturligtvis få sin mat samtidigt som alla andra. Kontrollera att rätt person får den speciallagade maten. Den ska vara märkt med elevens namn.

Bufféserving innebär en risk för sammanblandning av både mat och uppläggningsbestick. Mat för elever med allergi eller annan överkänslighet ska därför serveras avskilt eller på särskild tallrik.

När skolrestaurangen serverar fisk- eller äggrätter kan elever med svår allergi reagera på luftburna allergen, även om de inte äter maten. Vid behov bör de därför få möjlighet att äta i en annan lokal i skolan när sådan mat serveras.

Om glutenallergiska elever får en egen smörbytta eller smör i portionsförpackningar minskar risken för förorening. Bröd med gluten, fröer eller nötter ska vara placerat så att smulor inte kan falla ner i smörbyttan, sallader eller annan mat.

Tänk på att inte förorena glutenfritt bröd genom att till exempel rosta det i samma brödrost som annat bröd.

Chansa aldrig och servera mat om det finns oklarheter kring innehållet!

Andra måltider än skollunch

Mat på fritids, vid utflykter, högtider, i hemkunskapsundervisning och skolcaféet

Mat serveras i många sammanhang utanför skolans matsal. Vid de tillfällena är det extra viktigt att planera för de allergiska eleverna. Det är nödvändigt att all personal

i skolan har kunskap för att kunna hantera dessa situationer på rätt sätt.

Förbud mot nötter, jordnötter, mandel och sesam

- Vid de tillfällen då eleverna själva har med sig godis, snacks och liknande ska inte nötter, jordnötter och mandel förekomma.
- Detta gäller även personalens fikabröd och fikabröd i samband med uthyrning av skolans lokaler till exempelvis kurser på kvällstid. Risk finns för att smulor finns kvar.

Läs mer om nöt- och mandelförbud under rubriken Planering av meny.

Fritids

All fritidspersonal ska ha god kännedom om vilka elever i gruppen som har matallergi och hur lätta eller svåra allergier de har. När mellanmålen ska ätas är det ofta rörigare än vid lunchen i skolrestaurangen. Då är det viktigt att den vuxne som har ansvar för måltiden har en direkt kontakt med den allergiska eleven så att den får rätt specialmat.

Mellanmålet ska vara näringsriktigt för alla. Söta soppor ger bara en kortvarig energikick och innehåller inte mycket näring.

Lov på fritids

Klara rutiner ska finnas vid lov då annan personal, till exempel på fritidshemmen, lagar huvudmål. Man kan beställa mat från närmaste tillagningsskock eller använda frysta, noga märkta portioner.

I skolcaféet

Kontrollera sortimentet så att det inte förekommer nötter, jordnötter eller mandel. Det ska finnas innehållsdeklarationer på allt som säljs.

Utflykter

Välj gärna specialmat som liknar den alla andra ska få äta på utflykten. Om det inte går ska det i alla fall vara ett fullvärdigt alternativ som smakar gott. Rådfråga gärna föräldrarna om hur de gör hemma vid utflykter.

Tänk på att:

- packa ner och tillsluta förpackningar väl så att specialmaten inte blandas med andra livsmedel.
- packa upp specialmaten först.
- ta med plasthandskar* och använd dem vid upppackning och servering. Det förhindrar att specialmaten kontamineras.
- välj mat som de flesta kan äta, till exempel varmkorv utan mjölk och gluten. Tänk på detta redan vid upphandling.
- märka specialmaten med namn och "innehåller ej..."
- informera alla vuxna som är med på utflykten om specialmaten som skickas med.
- om andra än skolans personal är inblandade i matlagning och servering bör någon som väl känner till den allergiska elevens behov delta i planering och genomförande för att minimera risken för misstag.
- skicka med särskilda tallrikar, glas och bestick till de allergiska eleverna.
- kontrollera att akutmediciner och mobiltelefon finns med på utflykten om det finns en elev i gruppen som kan få svåra allergiska reaktioner.

**Undvik latexhandskar eftersom latex (naturgummi) kan korsreagera med viss mat, exempelvis banan och avokado.*

Högtider

Vid jul, påsk, födelsedagar och andra högtider har alla förväntningar på maten. Gör gärna något extra till elever med matallergi så att de också får känna matglädje vid festliga tillfällen. Planera i god tid.

Hemkunskap

Här är det försiktighetsprincipen som gäller. Om eleven tål att andra elever lagar mat med ägg och mjölk eller andra allergen så bör man låta de andra eleverna göra det. De flesta hemkunskapsalar innehåller flera "småkök" och man jobbar ofta i mindre grupper. Man kan tänka sig att den allergiska eleven jobbar i en grupp där man lagar samma mat, men utan ägg och mjölk eller andra allergen som inte tolereras.

Rengöring

Städa bort problemen

Effektiv städning och rengöring kan förhindra att allergen sprids och förorenar mat som är avsedd för elever med allergi eller annan överkänslighet.

De rengöringsrutiner som beskrivs och tillämpas enligt kökets egenkontrollprogram är en god början. Rutiner som används för att hålla utrustning, ytor och kärl rena från livsmedel och oönskade mikroorganismer fungerar lika bra för att förhindra annan kontamination.

Kökets rutiner ska vara dokumenterade och beskriva hur ofta samt på vilket sätt rengöringen ska ske. Större städnings- och rengöringsinsatser bör ske med jämna mellanrum, exempelvis en gång per kvartal. Protokoll ska föras som visar när man genomfört olika former av rengöring. Tänk på att om en del av rengöringen inte utförs av skolrestaurangens egen personal måste de inhyrda städarna få noggranna instruktioner om hur de ska göra för att minska risken att allergen sprids!

Utöver den regelbundet återkommande rengöringen behövs också bra rutiner för hur man gör alldeles innan man lagar mat till en allergisk elev. De livsmedel som eleven inte tål ska flyttas från den plats där maten ska beredas. Ytor, stekbord, kokkärl och eventuell utrustning ska vara noggrant rengjorda innan maten börjar lagas. Genom att man ställer undan livsmedel som kan orsaka problem, alltid startar tillagningen med rena ytor och har ”järnkoll” på vad man gör, är det fullt möjligt att laga till en läcker maträtt också för en allergisk eller överkänslig elev!

Lättast är det naturligtvis att städa bort vattenlösliga livsmedel som exempelvis mjölk och mjöl. Partikelformade livsmedel som fröer (exempelvis solros, vallmo och sesam) kan vara svårare att våttorka bort. En god tumregel är därför att kontrollera extra noga så att inga partiklar – frön

eller bitar av livsmedel – finns kvar på de ytor och i kärl som man ska använda vid matberedningen. Detta gäller speciellt för ugnar som kan vara svåra att våttorka innan en rätt lagas till en allergisk elev – ugnar står ju ofta på under hela dagen.

Rengöring av ytor och utrustning ska ske genom våt-rengöring och alla matbord ska torkas av ordentligt efter varje måltid. Glöm inte att spola rent diskmaskinen med jämna mellanrum – det är lätt att glömma bort den. Följ de diskrekommendationer som tillverkaren ger och kalka av maskinen med jämna mellanrum. En smutsig diskmaskin ger ingen ren disk.

Dammsugning eller torrsopning av kök är inte lämpligt då det innebär en stor risk för spridning av allergen. Utrustning som är svår att rengöra och har dolda utrymmen, som kvarnar, ska vid behov plockas isär så att man kommer åt att rengöra ordentligt överallt.

Om en livsmedelsförpackning med mjöl, ägg eller annat som kan orsaka allergi och annan överkänslighet går sönder, är det viktigt att omedelbart och omsorgsfullt städa upp allt som läckt ut. Dröjer städningen hinner pulver eller lösningar spridas i andra delar av köket vilket utgör en onödig risk.

Rengöringsutrustningen behöver i sig vara ren och i gott skick. Byt ofta moppar och andra redskap och använd papper under arbetets gång – inte trasor. Rengöringsmedlen ska sakna parfym (det finns bra allergigodkända medel på marknaden) och rengöringsutrustningen ska förvaras separat från livsmedlen.

Häng trasor och moppar så att de kan torka, för att förhindra att mögel eller andra mikroorganismer börjar växa och ställa till problem.



Utdrag ur Livsmedelsverkets broschyr "Egenkontroll ger trygghet och kvalitet":

Grundförutsättningar

Upprätta rutiner för att skapa bra allmänna hygieniska förhållanden:

- Utbildning i livsmedelshygien.
- Personalhygien ska vara god.
- Endast tjänligt vatten används.
- Skadedjur och skadeinsekter bekämpas effektivt.
- Rengöring av utrustning, lokaler och transportmedel görs regelbundet.
- Temperatur i livsmedel och lokaler ska följa gällande gränser.

HACCP

Hazard Analysis and Critical Control Points är ett system som identifierar, bedömer och styr faror som är viktiga för livsmedelssäkerheten.

1. Ta reda på vilka faror som kan finnas i produktionen (upprätta flödesschema för varje produktkategori). Var i produktionen kan dessa faror finnas? Var i processen kan dessa faror styras?
2. Bestäm kritiska styrpunkter.
3. Fastställ gränsvärden för de kritiska styrpunkterna.
4. Utarbeta ett system för övervakning av varje kritisk styrpunkt. Exempel kan vara mätning av temperatur och tid.
5. Bestäm vilka korrigerande åtgärder som ska vidtas om de kritiska gränserna överskrids.
6. Verifiera (kontrollera) att systemet fungerar med tester och utvärderingar som används utöver den systematiska övervakningen.
7. Upprätta dokumentationsrutiner.

Beredskap inför incidenter

Alla ska känna till elevens handlingsplan

Varje elev med svår allergi ska ha en individuell handlingsplan med information om vad som gäller om han eller hon får en reaktion. Gå igenom varje elevs handlingsplan och säkerställ att all personal förstår vad de i så fall ska göra. Obs: tänk på att skapa rutiner för hur vikarier informeras.

Det måste alltid finnas någon i matsalen, eller i andra sammanhang där eleven äter, som kan assistera eleven att ta sina akutmediciner eller ge läkemedel vid behov. Den som har detta ansvar bör få utbildning för sin uppgift av till

exempel skolsköterska eller skolläkare. Det är viktigt att kontrollera utgångsdatum för akutläkemedel (Epipen/Anapensprutor) och övrig medicin om dessa förvaras i skolan.

Mediciner ska alltid förvaras i sina originalförpackningar på ett säkert sätt, men samtidigt vara lätta att ta fram när de behövs.

Uppdatera telefonnummer till föräldrarna med jämna mellanrum.

Akutingripande

Agera snabbt och lugnt

Det är en stor fördel om elevens läkare har skrivit ut en handlingsplan i dubbla exemplar så att en kan förvaras i skolan.

Akutingripande då eleven har känd allergi

Vid andningspåverkan, medvetandepåverkan, snabbt uppblossande utslag, om eleven får ett hest eller grötigt tal eller om han/hon ”inte är sig själv” – ring 112 och hämta elevens individuella handlingsplan. Agera alltid utifrån vad som står i handlingsplanen, ge akutmedicin.

Elev som aldrig tidigare haft en allergisk reaktion och saknar medicin

Vid andningspåverkan, medvetandepåverkan, snabbt uppblossande utslag, om eleven får ett hest eller grötigt

tal eller om han/hon ”inte är sig själv” – ring 112 för ambulanstransport till sjukhus. Kontakta sjukvården och föräldrarna. Lägg eleven ned.

Bemötande i kris

Om en elev har varit med om att få andnöd av att mun, svalg och hals svullnar igen kan det finnas en rädsla och ångest för att komma i kontakt med sådant man inte tål. Elever som fått svåra allergireaktioner är vanligtvis mycket uppmärksamma på sin omgivning.

En för stark reaktion i en krissituation kan ge större rädsla och skapa blockering. En för svag reaktion kan leda till att den drabbade inte söker läkarvård fast det behövs.

Vid en akut händelse ska föräldrarna kontaktas så snart som möjligt. Om eleven transporteras till sjukhus ska de få möjlighet att möta barnet där. Föräldrarna ska få ett lugnt och sakligt bemötande.

Ett gott samarbete mellan föräldrar och förskola/skola grundlägger ett ömsesidigt förtroende som skapar bättre förutsättningar för att klara av en krissituation. Det gör det också lättare att återuppbygga förtroendet om det trots allt inträffar en incident.



Om någon får en reaktion

Ta gärna kopior på checklistan och sätt upp dem i lokaler där eleverna äter!

Även om du och dina kollegor gjort allt ni kunnat för att förhindra kontamination kan en elev reagera på något i maten. Då är det viktigt att agera lugnt och snabbt. Om eleven har en känd allergi och har en individuell handlingsplan är det alltid den som ska användas. I annat fall kan ni utgå från nedanstående checklista:

1. Fråga

Fråga om eleven har någon känd allergi och i så fall mot vad, vad hon heter och hur hon mår; har svårt att andas, klåda, magont?

2. Ge läkemedel

Om eleven har med sig läkemedel mot allergi (exempelvis Epipen eller Anapen), läs den enkla instruktionen och injicera omedelbart läkemedlet på lårets utsida. Injicera genom kläderna! Håll sprutan intryckt i låret och räkna till 10 innan du drar ut den. Många skolelever klarar detta själva.

3. Ring 112

Ring alltid ambulans om eleven blir snabbt försämrad eller om eleven fått adrenalin i spruta. Var beredd att svara på frågor om vad som hänt och vad eleven heter.

4. Stanna hos eleven

Lämna inte eleven ensam. Skolsköterska eller läkare ska komma till eleven, eleven ska INTE gå till skolläkaren eller sköterskan. Ge inte kall dryck. Låt personen vila liggande, fysisk ansträngning kan förvärra reaktionen.

5. Meddela anhörig

Meddela den/de anhöriga som finns angivna i skolans särskilda anhörigdokument och/eller allergiintyg. Se till att all personal vet var dessa papper finns.

6. Meddela chefen

Tala om för ansvarig person i skolrestaurangen vad som hänt.

7. Spara maten

Spara den mat som eleven ätit av. Frys in i en ny, ren plastpåse. Detta är mycket viktigt för en senare analys. Tänk på att en analys syftar till att förebygga nya sjukdomsfall – inte till att hitta syndabockar.

8. Spara förpackningar

Spara alla förpackningar till de råvaror som använts i rätten. Det kan hända att ett recept har ändrats utan att produkten har märkts om.

9. Skriv upp namnet på eleven

Om eleven avviker; skriv upp namn och telefonnummer, så att skolrestaurangen kan ta kontakt senare och ta reda på hur det gick. Det är också viktigt att senare kunna meddela eleven *vad* som orsakat reaktionen. Se till att eleven inte *går* hem. Eleven ska hämtas av förälder från skolan. Reaktionen kan komma efter ett tag och ge förvirring.

10. Skydda andra elever

Stoppa specialrätter gjorda på samma ingredienser tills skolrestaurangen vet vad som gått snett.

11. Ta hjälp

Ta hjälp av den lokala tillsynsmyndigheten för miljö och hälsa för att utreda vad som kan ha brustit.

12. Analysera

När allt är avslutat, försök lära av det som hänt så att det inte upprepas. Skolrestaurangen har producentansvar. Har en leverantör gjort fel bör man värdera om man ska ha kvar leverantören samt kräva ersättning för skolrestaurangens kostnader.

Rapportering av incidenter

Framtida misstag kan förhindras

Om en elev får fel mat ska kökschefen eller annan ansvarig rapportera händelsen på en särskild blankett så fort som möjligt.

Det ska göras även om eleven inte har hunnit äta av maten, för att man ska kunna utreda vilka rutiner som brustit och förhindra att det händer igen.

Blanketten skickas till Miljöförvaltningen i kommunen som initierar och ansvarar för att en utredning av incidenten sker och att åtgärder vidtas så att händelsen inte upprepas.

Kökschefen ska också skicka en kopia på sin anmälan till förskolechef/rektor så att han/hon blir införstådd med att

en utredning kommer att påbörjas. En kopia bör även skickas till kommunens kvalitetschef/säkerhetschef, om en sådan finns.

Alla inblandade personer (kökspersonal, skolledning med flera) bör naturligtvis läsa den rapport som Miljöförvaltningen lämnar efter avslutad utredning.

Kom ihåg att incidentrapporteringen aldrig syftar till att hitta "syndabockar"! Den görs enbart för att man ska kunna förhindra att likande misstag görs på nytt.

Kommunikation

Öppenhet viktigt efter en incident

Om en incident inträffar är det förskolechefen /rektor som uttalar sig till media, om inte annan, särskild överenskommelse träffats med ansvarig i köket. Förskolechef/rektor behöver bra information från den personal som arbetat i köket för att kunna ge rätt information till journalister. Ofta kan förskolechef/rektor hänvisa till att man ska utreda ärendet och be att få återkomma med mer information när detta är gjort. Men ibland måste man lämna grundläggande fakta om vad som hänt för att förhindra ryktesspridning. Därför är det viktigt att dialogen mellan kökspersonal och chef fungerar.

Som kökschef, kokerska, serveringspersonal eller annan skolkökspersonal ska du aldrig ensam behöva uttala dig i media.

Tänk på att bra kommunikation med föräldrar och elever är viktigt för att förtroendet mellan dem och förskola/skola ska kunna återskapas.

Lagstiftning och mer information

Livsmedelslagstiftningen är till för att skydda konsumenterna. Alla som producerar och hanterar mat ska känna till livsmedelslagstiftningen och tillämpa den. Livsmedelsföretagen ansvarar för att deras produkter är säkra. Det framkommer tydligt i gällande livsmedelslagstiftning. Viktigt i detta sammanhang är att företagen, oavsett var i livsmedelskedjan de finns, har ett system som identifierar mikrobiologiska, kemiska, fysikaliska och allergena faror.

Läs mer om hygienfrågor i broschyren *"Nya regler om hygien – för säkerhets skull, Information till företagare som hanterar livsmedel"*.

Se Livsmedelsverket: www.slv.se

En hjälp i arbetet med säker mat och allergen är livsmedelsindustrins och dagligvaruhandelns branschriktlinjer, se vidare www.slv.se, gå till rubrik Företag, välj branschriktlinjer och välj Lista på branschriktlinjer, se vidare Bilaga 7.

I branschriktlinjen kan man lära mer om bl.a.

- hantering av allergen
- märkning

Livsmedelsverkets märkningsföreskrifter finns på hemsidan www.slv.se gå till rubrik Lagstiftning, använd sökfunktionen och skriv 2004:27. Gå till bilaga 1 för att läsa om allergen. Kontrollera alltid att dokumentet har de senaste uppdateringarna.

Livsmedelsverkets råd om bra mat i förskolan och skolan: sök dokumenten Bra mat i förskolan respektive Bra mat i skolan på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se

Astma- och Allergiförbundet har informationssidor som bara är öppna för medlemmar och som heter Allt om Allergi. Där finns värdefull information om matallergi. Man kan bli medlem på hemsidan:

www.astmaoallergiforbundet.se

Celiakiförbundets hemsida: www.celiaki.se



Litteraturtips

På Astma- och Allergiförbundets hemsida www.astmaoallergiforbundet.se finns förslag på en mängd formulär och blanketter som man kan ladda ner och använda, exempelvis intyg om födoämnesallergi, incidentrapportering och anslag om nötförbud.



- Mat och överkänslighet – ett kunskapsunderlag, Astma- och Allergiförbundet 2006
- Vilken soppa!?, Sundsvalls kommun, 1999, Miljökontorets exp 060-19100
- Råd och rekommendationer för allergi i skolan, 1999, www.astmaoallergiforbundet.se
- Mat och överkänslighet - ett kunskapsunderlag, 2006, www.astmaoallergiforbundet.se
- Allergiinformation, Livsmedelsverket, rev 2001, www.slv.se
- Livsmedelsallergi och överkänslighet, Livsmedelsverket 1991, rev. 2003
- Gott, nyttigt och tryggt, Göteborgs Stad, 2003, Miljöförvaltningen,
- Förrädisk föda, AstraZeneca Sverige AB, 2003
- Ingredienslexikon 2005, Celiakiförbundet, Förlagshuset Gothia
- Nam Nam – allt du behöver veta om ditt barns matvanor från nyfödd till tonåring, 2003, Albert Bonnier förlag
- Kokböcker*
 - Vår receptsamling, Astma- och Allergiföreningen i Ovanåker, www.astmaoallergiforbundet.se/ovanaker/
 - Bjud alla, utgiven av ICA i samarbete med Astma- och Allergiförbundet, 2006
 - Recept från Äta Gott-boken, www.astmaoallergiforbundet.se
 - Recept för matöverkänsliga; www.allergimat.com
 - Mat för barn och deras föräldrar, 2003 Prisma, Latifa Lindberg, Coop provkök.
 - Mat Special, recept och råd vid överkänslighet och allergi, 2002, Gunilla Lindeberg och Annika Wesslén, Albert Bonnier förlag
 - Kokbok för allergiker, 2002 Natur och Kultur/LTs förlag, Tanya Wright
 - Utan mjölk? Ja tack! 2005 Marie Johansson, utgiven av henne själv, ISBN: 91-631-7691-2

Källor

- Sundsvalls kommuns matallergiupp
- Stockholms stads kostenhet
- Karlskronas kommun

- Lena Claesson, allergikonsulent, Landstinget i Sundsvall
- Eva-Maria Dufva, ombudsman, Astma- och Allergiförbundet
- Ulla Edberg, laboratoriechef, Livsmedelsverket
- Marianne Jarl, ombudsman Astma- och Allergiförbundet
- Andrea Mikkelsen, dietist, Landstinget i Västra Götaland
- Birgitta Persson, ansvarig för Kostenheten i Stockholm stad
- Evy Sareklint, allergisamordnare, Karlskrona kommun
- Maritha Sedvallson, styrelseledamot, Astma- och Allergiförbundet
- Irene Sigfridsson, kostkonsulent, Sundsvalls kommun



Livsmedel som ofta framkallar allergi

Mjök

Mjökallergi ska inte förväxlas med laktosintolerans som uppkommer genom enzymbrist. Allergi mot komjök innebär att man är allergisk mot de proteiner som finns i mjök.



Också små mängder av komjök kan räcka för att framkalla en reaktion.

Allergi mot komjök drabbar två till tre procent av alla barn. Allergin brukar klinga av i två-treårsåldern och växer oftast bort före skolåldern. För vissa blir mjökallergin bestående.

I vilka produkter kan mjökprotein finnas?

Mjökproteiner finns i alla produkter som görs av mjök (mejeriprodukter): mjök, filmjök, yoghurt, grädde, gräddfil, ost, smör, glass. Eftersom mjök är både billig och rik på näring är den tacksam att använda som näringskälla i många olika produkter.

I de här ingredienserna döljer sig mjökproteiner: mjökpulver, torr mjök, vassle, vasslepulver, kasein, kaseinat. I laktos (mjöksocker) kan spår av mjökproteiner finnas.

Det finns produkter som man kan tro är mjökfria men som kan innehålla mjökprotein t.ex. margarin, charkvaror, maränger, kryddblandningar, buljonger, fiskpinnar, bröd och ströbröd. Ren, ursprunglig kokosmjök innehåller inte mjökprotein, men i de produkter som finns i handeln tillsätts ofta mjökprotein!

Vad händer vid uppvärmning?

Mjökproteiner förändras inte så mycket vid uppvärmning, men inom detta område pågår mycket forskning.

Korsreaktioner

Det finns korsreaktioner mellan komjök, getmjök, hästmjök och åsnemjök. Flertalet komjöksallergiska perso-

ner kan inte använda dessa andra mjöksorter eller produkter gjorda av dem.



Ägg

Allergi mot ägg innebär att man är allergisk mot de proteiner som finns i ägg. Äggvitan är väldigt allergiframkallande men även äggulan kan ge allergiska reaktioner. De kan båda ge reaktioner vid mycket små mängder. Till exempel kan osynliga rester på tallrik eller bestick vara nog för att utlösa en reaktion. Även små mängder luftburet äggprotein kan ge besvär. Att komma i kontakt med äggkartonger kan för vissa räcka för att få en allergisk reaktion.

Råa ägg ger de värsta reaktionerna (t.ex. ett ägg som inte är genomstekt).

Äggallergi är vanlig bland små barn, men minst hälften av barn blir fria från den i förskoleåldern eller något senare. Äggallergi brukar inte debutera senare i livet.

I vilka produkter finns äggproteiner?

Ägg finns i många rätter som pannkaka, pajer, lädor, bakverk och kakor samt panering av fisk och kött. Det är viktigt att läsa innehållsdeklarationerna noga eftersom det ibland kan dölja sig ägg i produkter där man inte väntar sig att finna det.

I de här ingredienserna döljer sig äggprotein:

Äggvita, äggula, ovalbumin, ovomucoid. Lysozym (E 1105) kommer från ägg och kan ge en del äggallergiker problem. Det används som konserveringsmedel i vissa ostar.

Vad händer vid uppvärmning?

Äggprotein är nästan lika aktivt efter kokning och stekning. Stekos kan ge reaktion då äggproteinets finns i luften och andas in.

Korsreaktioner

Om man är allergisk mot hönsfjäder kan man också vara allergisk mot ägg och kycklingkött.

Ägg från olika fåglar som undersökts visar korsreaktioner, men med varierande styrka. T.ex. kan vaktelägg ge personer med hönsäggallergi reaktioner.

Fisk

Fisk av alla sorter, både i form av små mängder i matvaror, damm som andas in eller som ånga vid tillredning av maten, kan ge kraftiga allergiska reaktioner. De allergiframkallande ämnena i fisk finns mest i fiskköttet och mindre i lever och rom. Därför kan vissa (men inte alla!) med allergi mot fisk tåla kaviar, torskrom och torsklever. Fiskallergi brukar bestå under lång tid.

Det är vanligast att man reagerar mot torsk om man är allergisk mot fisk.

Vilka produkter bör man undvika?

Allergiframkallande ämnen från fisk kan finnas i många olika maträtter. Läs innehållsdeklarationer noga eftersom det ibland kan dölja sig fisk i produkter där man inte väntar sig att finna det. Det kan bland annat finnas i leverpastej, charkprodukter och köträtter som smaksatts med ansjovis, såser, buljonger, asiatisk mat och i vissa margariner.

Om man har fiskallergi bör man inte äta oljor från fisk, som exempelvis omega-3-olja.

Vad händer vid uppvärmning?

Ämnena som utlöser allergiska reaktioner ändras inte av kokning och stekning, och allergireaktionerna kan utlösas av fiskånga.

Vissa barn är så känsliga att de inte kan vistas i ett rum där fisk serveras.

Korsreaktioner

Fisksorter inom samma familj kan ge korsreaktioner därför att de kan innehålla samma allergiframkallande ämne. Man kan vara allergisk mot all slags fisk, men alla fiskallergiker är inte det.

Torsk, sill, makrill, lax och tonfisk kan korsreagera. Den som inte tål torsk tål ofta inte heller kolja, sej eller karp.

Skaldjur – kräftdjur och blötdjur

Många vuxna är allergiska mot olika skaldjur såsom räkor, krabba, hummer, kräftor, musslor, ostron och bläckfisk.

De innehåller mycket aktiva allergen

och några av dem korsreagerar

så att man ofta är allergisk mot

alla om man är allergisk mot en

av dem. Allergi mot skaldjur varar

vanligtvis i många år.



Korsreaktioner

Skaldjur korsreagerar inte med fisk.

Trädnötter och mandel

Mycket små mängder av nötter och mandel är nog för att utlösa allvarliga allergireaktioner. Nötter som finns i choklad och godis är en av de vanligaste orsakerna till allergisk chock hos barn och unga.

Damm från knäckning av nötter kan utlösa luftvägsallergi och astma. Sådant damm kan finnas kvar efter nöt-knäckningen. Nötallergi varar i regel hela livet. Som nöt räknas hasselnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pinjenöt, pistachmandel (-nöt), makadamianöt/queenslandsnöt, valnöt, mandel, aprikoskärna.

En stor del av de som är björkpollenallergiker blir också allergiska mot nötter. I Sverige har cirka två miljoner svenskar björkpollenallergi.

I vilka produkter kan nötproteiner finnas?

Nötter och mandel förekommer i många olika livsmedel som smakförstärkare. Nougat, choklad och annat godis, frukostflingor, bröd, kakor, glass, orientalisk mat, såser och fyllningar kan innehålla nötproteiner. De som är allergiska mot mandlar reagerar på allt som innehåller marsipan. De kan också reagera på kärnmassa från persika och aprikoser som ofta används i bakverk. Kärnmassa kallas ibland bakmassa. Den som är allergisk mot nötter ska

Bilaga 1

vara mycket försiktig med choklad även om det inte är deklarerat nötter i innehållsförteckningen. De flesta chokladfabriker har rutiner som gör att den mesta chokladen är kontaminerad med spårmängder av nötter och/eller mandel. Många sorters glass kan också innehålla spår av nötter.

Korsreaktioner

Hasselnöt korsreagerar med paranöt, valnöt och pekanöt. Vissa är allergiska mot alla slags nötter och mandlar, medan, andra kan tåla någon sort.

Hasselnötter korsreagerar med björkpollen. Vissa människor med pollenallergi reagerar inte så mycket på andra nötter utan får bara sveda, klåda och svullna slemhinnor i munnen (oralt syndrom). Man räknar med att ungefär hälften av de personer som är allergiska mot björk, hassel och al får klåda i munnen av hasselnötter och i en del fall av mandel, äpplen, råa morötter och rå potatis.

Muskot och kokosnöt är inte nötter, men kan som allt annat i naturen ge upphov till allergier. Det förekommer mycket mer sällan jämfört med nötallergi.



Jordnöt

Jordnöten innehåller mycket starkt allergiframkallande ämnen och är en av de vanligaste orsakerna till allergi-chock. Jordnöten är trots sitt namn ingen nöt, utan är släkt med sojabönan och andra baljväxter.

Det finns enstaka personer som är så allergiska mot jordnötter att de reagerar på om det finns jordnötter i rummet eller om någon öppnar en påse jordnötter. Jordnötsallergi varar i många år.

Jordnötsallergi blir allt vanligare och kan bryta ut redan när barnet är mycket litet.

I vilka produkter kan jordnötsproteiner finnas?

Jordnötter finns mer eller mindre synliga i en mängd produkter: choklad, godis, glass, snacks, bakverk (bland annat som flarn i stället för mandelflarn). De har förekommit odeklarerade som fyllning i kanelkrans och i sås till japanska snabbnudlar. De är vanliga i orientalisk matlagning och finns i t.ex. sataysås. Spår av jordnötter i jordnötsolja kan också skapa problem. Det är framförallt kallpressad olja som kan ge besvär.

Vad händer vid uppvärmning?

Även tillagade jordnötter ger personer som redan är allergiska svåra reaktioner.





Korsreaktioner

Korsreaktioner förekommer mellan jordnöt och vissa nöter. Jordnöt kan till och med korsreagera med allergenet i björkpollen. Är man rejält jordnötsallergiskallergisk kan man korsreagera med andra baljväxter.

Mjöl från lupiner har börjat användas i bakverk och pasta. Det har förekommit reaktioner på lupinmjöl hos personer som är jordnötsallergiska. Reaktioner vid korsallergi blir i regel betydligt lindrigare än om man reagerar på det man primärt är allergisk mot.

Soja

Sojaprotein kan vara allergiframkallande för en del men verkar inte vara så farligt som exempelvis att komma i kontakt med jordnötter för den som är jordnötsallergisk. För den enskilde individen förekommer dock mycket svåra reaktioner på soja.

Vilka produkter innehåller soja?

Sojabönan är en viktig näringskälla och sojaprodukter finns i många färdiglagade produkter.

Sojaprotein används i många olika livsmedel som köttbullar, hamburgare, korv, leverpastej, soppor, såser, bröd, kex, choklad och bakverk. Sojabönor används också för tillverkning av glass och dryck.

Sojalecitin, E 322 (emulgeringsmedel) kan innehålla små mängder av sojaprotein. Lecitin finns i produkter som choklad och margarin.

Kallpressad eller rå sojaolja kan också innehålla små mängder sojaprotein. Halten i dessa livsmedel är mycket

liten i de färdiga produkterna, men kan vara en risk för personer som är mycket känsliga för soja. Det kan finnas sojaproteinrester kvar i sojasåser och hydrolyserat vegetabiliskt protein (HVP) från soja.

Lupin, ärta och andra baljväxter

I vilka livsmedel kan det finnas protein från baljväxter?

Många livsmedel tillhör baljväxtfamiljen; lupin, ärtor, kikärter, spritärter, sockerärter, gula ärtor, vita bönor, limabönor, vaxbönor, gröna bönor, bondbönor, bruna bönor, mungbönor, haricots verts, böngroddar, linser, jordnötter och lakrits.

Ärtor används mycket för att öka näringsvärdet och ge en fastare konsistens i den färdiga matvaran. Lupinen används mycket i Sydeuropa.

Vad händer vid uppvärmning?

Lupin och ärtproteiner förändras inte vid upphettning eller kokning.

Ärtor kan ge reaktioner när det andas in som ånga från tillredning eller som damm i luften från förvaringspåsar.

Korsreaktioner

Proteinerna är liknande inom familjen baljväxter och därför kan man vara allergisk mot flera av dem samtidigt. Risken att reagera mot någon av dessa ökar om man redan har en allergi mot flera inom familjen baljväxter.

Bilaga 1

Vete och andra spannmål

Vete, råg och korn innehåller inte bara gluten utan också andra proteiner som kan ge upphov till allvarlig allergi. En ovanlig typ av allergi kan drabba bagare. Genom att de andas in mjölpartiklar från luften i sin arbetsmiljö kan de utveckla en lokal allergi i luftvägarna. Trots det kan de flesta som drabbas av detta fortfarande äta vetebröd om det inte dammar om det, som till exempel flatbröd och knäckebröd.

Vissa elever och vuxna blir allergiska också mot något i vete och råg som är fortsatt aktivt efter tillagning. Hos vissa av dessa (men inte alla) är de aktuella allergenen knutna till gluten så att de tål glutenfritt mjöl.

Dinkelvete innehåller samma proteiner som vete och ska därför inte ätas av människor som är allergiska mot vete.

Vetestärkelse kan innehålla små mängder protein som kan vara tillräckliga för att utlösa symtom.

Allergi mot vete och andra kornsorter ska inte blandas ihop med glutenintolerans/celiaki (se nedan.)

Korsreaktioner

Det finns en betydande korsreaktivitet mellan vete och råg och något med korn. Rågmjöl innehåller en liten del vetemjöl pga. att de hanteras inom samma system. Den som är allergisk mot vetemjöl tål därför inte alltid råg.

Gluten

Glutenallergi (celiaki, ibland kallat "glutenintolerans") är en livslång sjukdom som kan debutera i alla åldrar. Så många som 200 000 personer lider av sjukdomen i Sverige. Celiaki innebär att kroppen inte tål gluten som är ett protein som finns i de fyra sädeslagen vete (även dinkelvete), råg, korn och havre. Sjukdomen beror på en inflammationsliknande process i tunntarmen som leder till att tarmluddet försvinner vilket gör att tarmen inte kan smälta maten. Det leder i sin tur till att näringen inte kan tas upp i normal omfattning.

Vilka födoämnen förekommer gluten i?

Gluten finns i alla vanliga sorter av bröd, mjöl, flingor, kli, mannagryn, skorpmjöl, frukostflingor, välling och pasta gjort på vete, råg, korn och havre. Havre saknar naturligt gluten, men är ofta förorenat med vete. Det finns dock ren havre att köpa, som vanligtvis fungerar för dem som har glutenallergi. Diskutera gärna detta med elev/anhörig.

Glutenfria produkter

Det finns en skillnad mellan de två uttrycken "glutenfritt" och "naturligt fritt från gluten". I glutenfria varor (exempelvis vetestärkelse) har man utgått från produkter som vanligen innehåller gluten och sedan tagit bort det. Det kan tänkas att det finns mycket små spårmängder av gluten kvar i dessa produkter som kan ge besvär för den som är mycket känslig för gluten.

Produkter som är naturligt fria från gluten (ris, hirs, majs eller bovete) har aldrig innehållit gluten och är därför säkra för den som är mycket känslig för gluten. Det finns glutenfritt mjöl att köpa i handeln. Gluten kan också finnas i maltdrycker som öl. Vissa ljusa ölsorter kan vara i stort sett glutenfria (se Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se).

Laktos – mjölksocker

Många blandar ihop komjölksallergi med laktosintolerans, men det är två skilda fenomen.

Laktosintolerans innebär att kroppen inte klarar av att bryta ned laktos (mjölksocker) på grund av en enzymbrist i tarmen. Detta är alltså inte någon allergisk reaktion. Reaktionen är begränsad enbart till tarmen där mjölksocker som inte bryts ned i stället blir näring till bakterier i tarmen. Bakterierna jäser sockret och det bildas gaser. De bildar också ämnen som ger upphov till diarré.

En del personer har kvar en viss förmåga att bryta ned mindre mängder av laktos, upp till 5 gram laktos per dag (ett halvt glas mjölk). Mängden är individuell och vissa

personer tål ingen laktos alls.

Den vanligaste orsaken till laktosintolerans är att förmågan att bryta ned laktos minskar när man blir äldre. En liten produktion av enzymet laktas brukar finnas kvar så att man tål mindre mängder laktos. Laktosintolerans är till en del ärftligt och vanligare inom vissa befolkningsgrupper. I Sverige har 3-4 procent av befolkningen laktosintolerans medan det i Finland är 15 procent. I Medelhavsområdet, Asien och vissa delar av Afrika är det mycket vanligt.

I vilka produkter finns laktos?

Laktos finns i all mjölk, både modersmjölk, ko-, buffel-, åsne-, get- och får mjölk. Messmör och mesost innehåller

stora mängder laktos. Syrade mjölkprodukter som yoghurt och filmjölk innehåller mindre mängd laktos än vanlig mjölk. Hårdost som är lagrad längre än tre månader är i regel helt laktosfri. Mycket små mängder kan finnas i hårdost som inte lagrats under längre tid. Smör och margarin innehåller bara små mängder laktos som inte brukar ge några besvär.



Den lilla mängd mjölk som finns i soppor och såser brukar gå bra, men känsligheten varierar från person till person. Laktos kan finnas i färdiglagad mat eftersom mjölkpulver ofta ingår som ingrediens. Det kan t ex finnas i potatispulver, kött och fiskrätter, majonnäs, bröd och konditorivaror.

Livsmedel grupperade efter laktosinnehåll (g per 100g).

Inom de tre första grupperna är livsmedlen ordnade efter fallande laktoshalt.

>6 g	>3 g	3-1 g	1-0,1 g	<0,1 g
<ul style="list-style-type: none"> • Mesost • Messmör • Pulver till vissa vällingar och grötar • Mjölkkchoklad • Nougat* • Viss müsli • Potatismospulver • Kryddblandningar 	<ul style="list-style-type: none"> • Glass • Lättgröt • Ädelprodukter • Mjölkprodukter • Getmjölk • Filprodukter • H-grädde • Kaffegrädde • Dofilus • Gräddfil • Kvarg • Bifilus 	<ul style="list-style-type: none"> • Konfektyrer • Vispgrädde • Crème fraiche • Keso • Pannkaksmix • Majonnäs (lätt-) • Fiskfärs • Philadelphiaost • Korv • Yoghurt • Marängar (tillv. av skummjölk) • Leverpastej • Lätt & Lagom 	<ul style="list-style-type: none"> • Låglaktosvälling • Låglaktosmjölk • Kaffibröd • Feta, svensk • Smör • Margarin/matfett • Feta, dansk • Grahamsbröd och franskbröd bakat på mjölk • Vissa ljusa knäckebrödsorter • Låglaktosfilmjölk • Låglaktosgrädde • Låglaktoscrème fraiche • A-yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Smältost • Knäckebröd • Hårdost • Vitmögelost • Grönmögelost • Feta, grekisk • Feta, bulgarisk • Gräddersättning • Mjölkfritt margarin/matfett • Majonnäs

* Det finns även nougat som inte innehåller laktos. Allt fler laktosreducerade mjölkprodukter kommer ut i handeln.

Tabellvärdena bygger på analyser utförda vid Kemiska enheten 2, Livsmedelsverket.

Källa: Livsmedelsverket

Se upp för följande...

Allergen kan finnas "dolda" i livsmedel där man kanske inte förväntar sig att de ska ingå. Här redovisas produkter man bör se upp med vid allergi eller överkänslighet mot vissa livsmedel.

Vid allergi mot mjölk

Undvik alla mjölkprodukter, som yoghurt, grädde, ost och smör. Var försiktig med rätter som är glaserade med mjölk och färdiga rätter som innehåller mjölkpulver. Mjölkpulver och vassle används ofta som bärare i blandningar av örtekryddor. Kokosmjölk som säljs i detaljhandeln innehåller ibland vanlig mjölk. Kan förekomma i ströbröd.

Vid allergi mot ägg

Ägg finns bland annat i kakor, mousser, såser, pasta. Ägg används ibland för att binda köttprodukter, som hamburgare. Undvik dressing med majonnäs och rätter som är glaserade med ägg. Var uppmärksam på att det finns majonnäser och olika slags pasta både med och utan ägg som ingrediens, potatisflingor kan vara behandlade med ägg (läs ingrediensförteckningen!) Kan förekomma i ströbröd.

Vid allergi mot soja

Soja finns i tofu, temphe, miso, krabbliknande fiskprodukter ("crabsticks"), sojamjöl och sojaprotein. Det finns i bland annat glass, såser, desserter, köttprodukter samt vegetariska rätter som exempelvis "vego-burgare". Kan förekomma i ströbröd.

Vid allergi mot jordnöt

Jordnötter finns i olika livsmedel, bland annat såser, kakor, choklad och desserter. De är vanliga i thailändska

och indonesiska rätter, till exempel sataysås. Se upp för jordnötsspån som mandelersättning på kaffebröd, jordnötsmjöl och -olja också.

Vid allergi mot trädnötter

Nötter finns bland annat i såser, desserter, kex, bröd, choklad och glass. Se upp för nötolja, mandlar och marsipan (aprikoskärnor som ingår i en del bakmassor kan framkalla allergi). Var uppmärksam på europeisk mjölkchoklad som ofta innehåller nötmassa som smagivare. Kan finnas som förorening i ströbröd.

Vid allergi mot skaldjur

Se upp för alla kräftdjur; kräftor, räkor, krabba samt blötdjur som musslor, ostron, bläckfisk mm. Räkor och ostron är vanliga i kinesiska och thailändska rätter. Kan ingå i aromer som används i matlagning och i t.ex. krabbliknande fiskprodukter ("crabsticks").

Vid allergi mot fisk

Viss fisk, som ansjovis, används ofta i salladsdressing, såser och på pizza. Fisksås är vanligt i thailändska rätter. Fisk ingår i många patéer och leverpastejer, olika marinader och i t.ex. krabbliknande fiskprodukter ("crabsticks").

Vid allergi mot gluten

Alla spannmål som innehåller gluten ska undvikas – dvs. vete, råg, korn, spelt, kamut mfl. och havre. Vete mjöl används i många livsmedel, som bröd, pasta, kakor, bakelser, cous-cous och köttprodukter. Se upp för soppor och såser som förtjockas med vete, mat som strös med mjöl innan det lagas samt brödkrutonger. Vete kan ingå i olika slags konfektyrer som exempelvis lakrits.

Vid allergi mot selleri

Selleri används ofta i soppor och sallader. Undvik sellerisalt som används säsongsvist i många rätter, som soppor och köträtter. Se upp för sellerifrön och malen selleri som används som krydda.

Vid allergi mot sesamfrön

Sesamfrön används ofta i bröd och finns i många grekiska, libanesiska och turkiska rätter. Används på sushi, ingår i tahini (sesamfröpasta), en del tomatsåser, dres-

singar och ströbröd. Se upp för sesamolja som används i matlagning och i dressing.

Vid allergi mot senap

Flytande senap, senapspulver, senapsblad, -frön och -blommor, groddar från senapsfrön och senapsolja måste undvikas. Senap används i salladsdressing, majonnäser, marinader, soppor, såser, på fisk- och köttprodukter.

Bilaga 3

Frågeformulär för utvärdering av leverantör

För att eleven ska få god och säker mat behöver både verksamheten i skolrestaurangen och hanteringen av råvarorna i tidigare led ske enligt goda rutiner.

Bäst är om skolrestaurangen kan utvärdera en leverantör redan innan råvaror köps för första gången.

En utvärdering av tänkbara leverantörer bör baseras på en kombination av öppna och slutna frågor. Man bör lägga stor vikt vid att formulera frågorna neutralt så att inte svaret är givet i förhand. Fråga därför inte exempelvis "Kan ni garantera att era livsmedel inte innehåller eller är förorenade av mjölk.... Soja...?" Det är en fråga som de flesta skulle svara nej på – för vem vågar annat?

Frågeformuläret behöver innehålla frågor om både råvaror (livsmedel) och företagets rutiner och kunskaper på området allergi och annan överkänslighet.

Under rubriken *Bra leverantörer ger bra information* på sidan 14 finns mer information om detta.

När skolrestaurangen får tillbaka ett ifyllt formulär ska detta gås igenom och ett beslut fattas om leverantören ska användas eller inte. Resultatet av värderingen kan exempelvis skrivas på formuläret.

Skolrestaurangen bör följa upp hur valda leverantörer arbetar och välja bort dem som trots löften om goda rutiner och god kunskap inte sköter sig.

På nästa sida finns förslag på frågeformulär för utvärdering av leverantör som får kopieras och användas fritt!

Fyll gärna i skolrestaurangens namn innan formuläret lämnas till respektive leverantör.

Utvärdering av leverantör till skolrestaurang

För att vi ska kunna servera våra elever god och säker mat behöver vi samarbeta med kunniga och pålitliga leverantörer. Ett viktigt område som varje leverantör behöver vara bra på är allergi och annan överkänslighet. Vi ber er därför besvara följande frågor.

Om ni behöver mer plats, skriv gärna på baksidan eller bifoga annan dokumentation.

Tack på förhand!

A. Känner ni till och använder ni Livsmedelsindustrins och dagligvaruhandelns branschriktlinjer för Allergi och annan överkänslighet – Hantering och märkning av livsmedel (publicerade bl.a. på www.slv.se)?

B. Kunskapen om vad som kan framkalla allergi och annan överkänslighet växer ständigt. I Livsmedelsindustrins och dagligvaruhandelns branschriktlinjer anges bl.a. följande:

- mjölk
- ägg
- soja, lupin, ärta (baljväxter)
- jordnöt (baljväxt)
- trädnötter (hasselnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pinjenöt, pistachmandel (-nöt), makadamianöt/queenslandsnöt, valnöt, mandel, aprikoskärna)
- skaldjur (kräftdjur som exempelvis räka, kräfta, krabba, hummer; blötdjur som exempelvis musslor, ostron, bläckfisk, snäckor)
- fisk
- spannmål (gluten; finns i vete, råg, korn, havre)
- selleri (stjälk och rot)
- fröer (exempelvis senap, sesam, solros, vallmo, pinjenöt)
- majs
- bovete
- mjölksocker (laktos)
- sulfat, svaveldioxid (E 220-224, E 226-228)
- bensoesyra, Na-bensoat och andra bensoater (E 210-219)
- histamin, andra biogena aminer
- citrusfrukter
- jordgubbar, tomat
- andra allergi- eller överkänslighetsframkallande livsmedel – ange vilka

Vilka allergi- och överkänslighetsframkallande livsmedel används i era råvaror och hanteras i era lokaler?

C. Vilka rutiner har ni för att **förhindra** att allergi- och överkänslighetsframkallande livsmedel förorenar produkter där de inte ska ingå?

D. På vilket sätt **informerar ni** era kunder om ett livsmedel innehåller någon av ingredienserna i listan ovan (skrivs ut på produkt, anges på följesedel...)?

E. På vilket sätt ingår ert arbete med allergi och annan överkänslighet i ert HACCP- program? Beskriv kort:

F. Har ni någon slags **certifiering** som även omfattar era rutiner för allergi- och överkänslighetsskapande livsmedel?
Om ja, vilken sorts certifiering och vilken certifieringsorganisation har utfärdat denna?

G. Beskriv om ni gör något mer för att de livsmedel ni levererar är säkra med avseende på allergi och annan överkänslighet?

Ort och datum:

.....
Namn

.....
Företag

Egna åtgärder för säkrare mat

Här kan skolrestaurangpersonalen själv bocka av vilka åtgärder som vidtagits för att man ska kunna erbjuda säkrare mat för elever med allergi och annan överkänslighet. Förslagsvis går man igenom rutinerna i samband med att skolrestaurangen gör sin egenkontroll.

Ansvarig för verksamheten i kök/matsal:

Namn och titel

Ytterst ansvarig för specialmat:

Namn på förskolechef/föreståndare, rektor eller kostchef

- Utbildning av personal i allergifrågor.
- Introduktion av nyanställda.
- Återkommande vidareutbildning om allergi och annan överkänslighet som en del av egenkontrollprogrammet och HACCP-programmet inom detta.
- Översyn av leverantörer och information om råvaror (ta gärna hjälp av formuläret i denna bok).
- Översyn av fysiska förutsättningar av arbetet i köket som arbetsplats, redskap, kokkärl, förvaringsutrymmen mm.
- Översyn av fysiska förutsättningar i skolrestaurangen; placering av bröd, planering av eventuell bufféservering mm.
- Översyn av informationsmaterial om allergi i pärmar och datasystem.
- Översyn av rutiner vid servering till en allergisk elev samt av informationskedjan mellan köket och eleven.
- Utarbetande av rengöringsrutiner.
- Genomgång av checklista avseende vad som ska göras om en elev får en allergisk reaktion. Klistra gärna upp listan på väl synlig plats i köket.
- Översyn av samarbetet inom och mellan olika personalgrupper på skolrestaurangen.



Denna handbok är framtagen av Astma- och Allergiförbundet
med stöd av Allmänna Arvsfonden.

För mer information och beställning: Marianne Jarl, Astma- och Allergiförbundet, telefon 08–506 28 200.

Projektledare: Marianne Jarl, Astma- och Allergiförbundet

Konsulter: Anders Nilsson, LRQA Sverige AB och Lars Hettman, Hettmans Mat

Skribent: Catharina Bergsten, Bergsten Media

Faktagranskning: Magnus Wickman, professor Sachska Barnsjukhuset

Formgivare: Marie W Schjölín, Zest for Life AB

Foto: Thomas Harrysson m fl.



Säker mat i förskola och skola

Hur du förbättrar skolmåltiderna för elever med allergi

Detta är ingen kokbok.

Det är en handbok som ska hjälpa dig och din personal att bemöta elever med allergi och överkänslighet och att laga mat som gör dem glada och välmående.

Att laga specialmat i förskola och skolan är varken svårt eller dyrt – det handlar om att tänka efter före och att följa ett antal rutiner.

Alla elever har rätt till god och säker mat.

Lycka till!



www.astmaoallergiforbundet.se