



MATPATRULLEN

CHECKLISTA

Konkreta tips för en bättre skolmat
för personer med specialkost



UNGA ALLERGIKER



Varför behövs en checklista?

Unga Allergiker samlar och stöttar barn och unga, med astma, allergi och annan överkänslighet.

Vi har under de senaste åren sett ett ökat behov hos våra medlemmar att få förbättring i skolmaten. Därför har vi skapat ett projekt som kallas Matpatrullen där målet är att guida skolmatsalar till att skapa en bättre specialkost.

Våra medlemmar har uttryckt att de ofta upplever osäkerhet och utanförskap i skolmatsalen. Maten som serveras är ofta enformig eller annorlunda mot den ordinarie maten. Samtidigt är det ofta mer komplicerat att hämta specialkost vilket kan skapa utanförskap.

Den här checklisten ska underlätta för kökspersonal att göra specialkost så bra och likvärdig som möjligt.

Om Unga Allergiker

Unga Allergiker (UA) är en ideell ungdomsorganisation som bygger på medlemmarnas engagemang - vårt ledord är "För unga, av unga". Unga Allergiker finns till för att samla och stötta barn och unga, 6-29 år, med astma, allergi och annan överkänslighet. Tillsammans jobbar vi för att stärka varandra och visa att det är vi som sätter gränserna, inte allergin!



CHECKLISTA



Planering

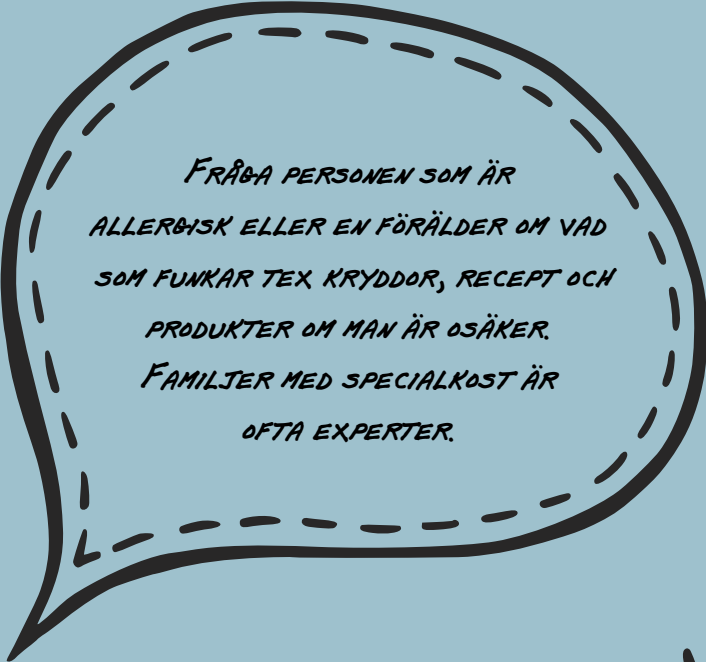
- Ha en varierad kost så att samma maträtt inte serveras flera gånger i veckan för att det är enkelt.
- Försök att ha ungefär samma utbud av till exempel bröd, sallad, sås och dryck.
- Försök att alltid göra specialkosten så lik den ordinarie maten som möjligt.

Tillredning

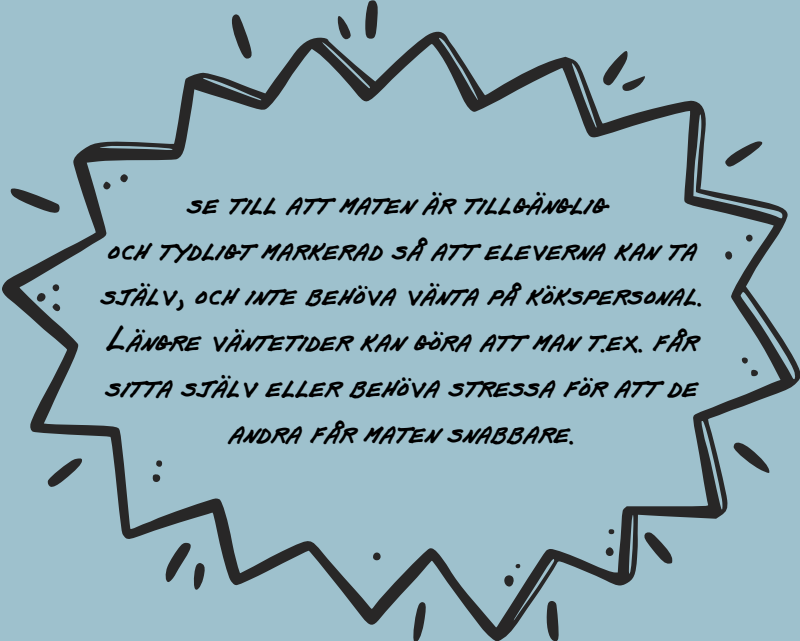
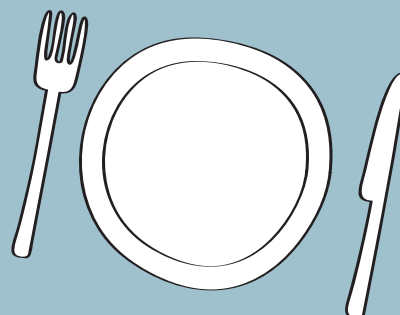
- Se till att laga specialkost åtskilt från den ordinarie maten.
- Använd särskilda redskap tex slevar och kastruller för specialkost.
- Om möjligt se till att det finns en eller flera kökspersonal som ansvarar för specialkosten.
- Var noggrann med handhygien för att minska risken för kontaminering via händerna.

Servering

- Ha specialkosten åtskild från den ordinarie maten.
- Se till att maten är klar samtidigt som ordinarie mat.
- Ha tydliga skyltar på innehållet i maten.
- Ha separata skedar till allt. Om möjligt att skeden är fäst vid kanten så att skedarna inte kan förväxlas.



FRÅGA PERSONEN SOM ÄR
ALLERGISK ELLER EN FÖRÄLDER OM VAD
SOM FUNKAR TEX KRYDDOR, RECEPT OCH
PRODUKTER OM MAN ÄR OSÄKER.
FAMILJER MED SPECIALKOST ÄR
OFTA EXPERTER.



SE TILL ATT MATEN ÄR TILLGÄNGLIG
OCH TYDLIGT MARKERAD SÅ ATT ELEVERNA KAN TA
SJÄLV, OCH INTE BEHÖVA VÄNTA PÅ KÖSPERSONAL.
LÄNGRE VÄNTETIDER KAN BÖRA ATT MAN T.EX. FÅR
SITTA SJÄLV ELLER BEHÖVA STRESSA FÖR ATT DE
ANDRA FÅR MATEN SNABBARE.



UNGA ALLERGIKER

www.ungaallergiker.se

info@ungaallergiker.se