Datum
2026-06-17

Information till elever och vårdnadshavare om specialkost och anpassade måltider i skolan och förskolan

I Dalarnas kommuner vill vi skapa trygga och säkra måltider av god kvalitet för barnen och eleverna som är våra matgäster. Alla Dalarnas kommuner har i samarbete med Region Dalarna tagit fram gemensamma riktlinjer för specialkost och anpassade måltider. I det här materialet beskriver vi vilka specialkost och anpassningar som erbjuds och villkoren för dem.
Ansökan om specialkost eller anpassade måltider ska undertecknas av dig som är vårdnadshavare eller myndig elev och lämnas in i god tid inför höstterminen varje år. Vid förändring under läsåret ska ansökan uppdateras omgående.
Behov av specialkost på grund av matallergi och andra matrelaterade sjukdomar och symtom ska dessutom intygas av läkare eller dietist, med vissa undantag (se vidare information). Behov av anpassade måltider på grund av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning eller liknande ska intygas av antingen skolans elevhälsogrupp, förskolans rektor, läkare eller dietist. Intygen hjälper oss att säkerställa att vi har rätt information om ditt eller ditt barns behov.

Postadress
Rättviks kommun
Stiernhööksgymnasiet
795 80 Rättvik

Webbplats
stiernhooksgymnasiet.se
Besöksadress
Masvägen 15
795 32 Rättvik

E-post
gymnasiet@rattvik.se
Telefon
0248-70 000 vx

Organisationsnr
212000-2171
Bankgiro
469-9179

Specialkost på grund av matallergi eller matrelaterade symtom

Allergi

Om du/ditt barn behöver specialkost på grund av allergi mot mjölk, ägg, soja, fisk, nötter, jordnöt eller andra allergener i maten behöver du lämna in ett intyg på allergin från behandlande läkare eller dietist. Intyget ska lämnas in senast inom en månad efter att vi börjat servera specialkosten. På intyget ska stå vad du/ditt barn är allergisk mot och hur länge intyget är giltigt. Många allergier växter bort under barndomen och därför bör ansvarig läkare följa upp barnet regelbundet så att mat inte utesluts i onödan. När intyget inte längre är giltigt behöver du lämna in ett nytt intyg från behandlande läkare eller dietist för att du/ditt barn ska få specialkost.
Om du/ditt barn har en allvarlig allergi behöver du prata särskilt med skolans elevhälsa eller förskolans rektor om vad som ska göras vid en eventuell allergisk reaktion.

Korsreaktioner vid pollenallergi

Eftersom korsreaktioner mot äpple, stenfrukt och morötter vid pollenallergi ofta ger lindriga besvär räcker det att livsmedlen i rå form utesluts ur kosten. Om du/ditt barn behöver utesluta dessa i rå form ska du skriva det i ansökan men det krävs inte något intyg från läkare eller dietist. Om dessa livsmedel behöver uteslutas i tillagad form ska det däremot intygas av läkare eller dietist.

Känslighet mot röda livsmedel

Barn i förskolan kan ibland få besvär av röda livsmedel, till exempel jordgubbar och tomat. Besvären uppstår alltid av råa livsmedel, aldrig av tillagade. Dessa besvär beror inte på allergi och är inte farliga. Om ditt barn behöver undvika vissa råa röda livsmedel ska du lämna in en ansökan om specialkost där du skriver vilka livsmedel som behöver undvikas, men det krävs inte intyg från läkare eller dietist. För att ditt barn ska få specialkost utan röda livsmedel i tillagad form krävs däremot intyg från läkare eller dietist.

Laktosintolerans

Symtomen på laktosintolerans kan vara obehagliga men är inte farliga. De flesta som är laktosintoleranta klarar att äta en liten mängd laktos. De flesta maträtter innehåller en låg mängd laktos som de flesta personer med laktosintolerans tål, men maträtter som innehåller mycket mjölk, till exempel pannkaka, risgrynsgröt, lasagne, potatisgratäng och soppor kan innehålla för mycket laktos. Laktosintolerans hos barn i förskolan är ovanligt i Sverige och eventuella problem med magen bör utredas av läkare. Du behöver därför lämna in ett intyg från läkare eller dietist för att ditt barn ska få laktosfri kost i förskolan. Om du/ditt barn går i skolan krävs däremot inte intyg från läkare eller dietist för att få laktosfri kost.

Celiaki

Glutenfri kost erbjuds om du/ditt barn har sjukdomen celiaki. Celiaki är en livslång sjukdom där behandlingen är att äta en kost fri från glutenproteiner. Du behöver lämna in ett intyg från behandlande läkare eller dietist på att du/ditt barn har celiaki för du/ditt barn ska få glutenfri kost.
Att på eget bevåg utesluta gluten ur kosten på grund av magproblem kan göra att den verkliga orsaken till magproblemen inte upptäcks. Därför erbjuder vi inte glutenfri specialkost om behovet inte kan intygas av läkare eller dietist.

IBS

Om du/ditt barn behöver specialkost på grund av irritable bowel syndrome (IBS) eller annan mag-tarmsjukdom ska du lämna in ett intyg från behandlande läkare eller dietist. I intyget ska framgå vilka livsmedel som behöver uteslutas ur kosten och hur länge intyget är giltigt. När intyget inte längre är giltigt behöver ett nytt intyg från behandlande läkare eller dietist lämnas in för att få specialkost.

Övriga skäl till specialkost

Om du/ditt barn behöver specialkost på grund av andra sjukdomar, till exempel diabetes, behöver du lämna in ett intyg från behandlande läkare eller dietist. I intyget ska finnas relevant information och det ska framgå hur länge intyget är giltigt. När intyget inte längre är giltigt behöver ett nytt intyg lämnas in för att få specialkost.

Anpassade måltider

Behovsanpassade måltider

Om du/ditt barn behöver anpassningar av måltiderna på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsnedsättningar, till exempel neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) eller ätstörning, kan du/ditt barn få behovsanpassade måltider. För att få behovsanpassad måltid ska behovet intygas av förskolans rektor, skolans elevhälsogrupp eller av behandlande läkare eller dietist.
I förskolan görs alltid en individuell anpassning av måltiderna för barnet. För skolelever med behovsanpassad måltid på grund av NPF erbjuder de flesta skolor i första hand en fast 5-dagars meny med alternativa maträtter. Förutom denna 5-dagars meny är eleven med behovsanpassad måltid också alltid välkommen att äta av maten som erbjuds i den vanliga serveringen. Om du/ditt barn behöver ytterligare anpassning av lunch, frukost eller mellanmål kan det göras i samråd med dig och/eller ditt barn, skolans elevhälsogrupp och ansvarig i köket. Elevhälsogruppen eller förskolans rektor hjälper också till om du/ditt barn behöver hjälp med anpassning av miljön där du/ditt barn äter.

Anpassade måltider av religiösa skäl

Om du/ditt barn behöver utesluta vissa livsmedel av skäl kopplade till någon av de fem världsreligionerna kristendom, judendom, islam, buddism och hinduism erbjuds anpassade måltider. Den anpassade maträtten kan vara en vegetarisk maträtt.

Vegetarisk mat

Om du/ditt barn väljer att utesluta mat av animaliskt ursprung erbjuds vegetarisk mat. När du ansöker framgår vilka typer av vegetarisk mat som erbjuds.