

# Specialkost och anpassade måltider

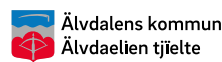
اطلاعات مربوط به شاگردان و سرپرستان در مورد وعده های غذایی خاص (specialkost) و وعده های غذایی متناسب (anpassade måltider) در مکتب و کودکستان

علاوه بر این، نیاز به وعده های غذایی خاص به دلیل حساسیت نسبت به مواد غذایی و یا به دلیل دیگر بیماری های مربوط به غذا باید از داکتر یا متخصص رژیم غذایی (dietist) تصدیق شود، موارد استثنائی نیز وجود دارد که در ادامه این اطلاعات مطرح خواهد شد. نیاز به وعده های غذایی متناسب به دلیل ناتوانی های روان پزشکی عصبی (neuropsykiatrisk funktionsnedsättning) یا مشابه آن باید توسط هم گروه صحتی شاگردان مکتب (elevhälsogrupp)، مدیر کودکستان، داکتر، یا متخصص رژیم غذایی تصدیق شود. تصدیق نامه ها به ما کمک می کند تا مطمئن شویم که اطلاعات درستی در مورد نیازهای شما و یا فرزندتان، دریافت کرده ایم.

هدف ما در کمون های دالارنا این است که وعده های غذایی با اطمینان و با کیفیت خوب برای کودکان و شاگردان که مهمانان غذاخوری های ما می باشند، فراهم کنیم. تمام کمون های دالارنا با همکاری ولایت دالارنا (Region Dalarna) برنامه های مشترکی را برای وعده های غذایی خاص (specialkost) و وعده های غذایی متناسب (anpassade måltider) توسعه داده اند. از طریق این اطلاعات مربوط به این که چه وعده های غذایی خاصی (specialkost) و چه وعده های غذایی متناسبی (anpassade måltider) امکان پذیر می باشد و همچنین در مورد شرط شروع این وعده ها، توضیحاتی می دهیم.

درخواست نامه وعده های غذایی خاص و وعده های غذایی متناسب باید توسط سرپرست یا شاگردی که به سن قانونی رسیده است امضا شود و به موقع پیش از شروع ترم خزان هر سال ارسال شود. اگر در طول سال تحصیلی تغییری رخ دهد، درخواست خود را فوراً تمدید کنید.

## Dalarnas kommuner och Region Dalarna i samverkan



## وعده های غذایی خاص (specialkost) به دلیل حساسیت نسبت به مواد غذایی یا علائم مربوط به مواد غذایی

### حساسیت (Allergi)

اگر شما یا فرزندتان به دلیل حساسیت به شیر، به تخم مرغ، به سویا (soya)، به ماهی، به آجیل به طور مثال بادام/فندق/چهارمغز/بادام زمینی یا چنین آجیل هایی یا دیگر مواد غذایی، نیازمند به وعده های غذایی خاص می باشید، در این صورت باید یک درخواست نامه وعده های غذایی خاص مربوط به حساسیت خود و همچنین یک تصدیق نامه داکتر مسئول که شما را مورد درمان قرار داده است یا تصدیق نامه از متخصص رژیم غذایی (dietist) تحویل دهید. تصدیق نامه باید تا حد اکثر یک ماه بعد از این که ما وعده های غذایی خاص را شروع کردیم، تحویل داده شود. در تصدیق نامه باید نوشته شده باشد که شما یا فرزند شما نسبت به چه مواد غذایی حساسیت دارید/دارد و همچنان تصدیق نامه تا چه مدتی معتبر است. بسیاری از حساسیت ها در دوران کودکی از بین می رود و به همین دلیل است که داکتر مسئول طفل باید به طور مرتب طفل را پیگیری کند طوری که مواد غذایی به طور غیرضروری پرهیز نشود. اگر مدت اعتبار تصدیق نامه به پایان رسیده است، تصدیق نامه جدیدی باید از طرف داکتر مسئول یا متخصص رژیم غذایی (dietist) تحویل داده شود که شما یا فرزند شما بتوانید وعده های غذایی خاص (specialkost) دریافت کنید.

اگر شما یا فرزندتان حساسیت شدیدی دارید، باید ملاقاتی با کلینیک مکتب (elevhälsan) یا مدیر کودکان داشته باشید و در این مورد گفت و گو شود که اگر شاگرد یا شما دچار واکنش حساسیتی شوید، چه کار باید کرد.

### واکنش نسبت به مواد غذایی به دلیل حساسیت فصلی/بهاری (pollenallergi)

از آنجا که واکنش علیه مواد غذایی مثل سیب، میوه های هسته دار و زردک ضمن حساسیت فصلی اغلب اوقات علائم خفیفی ایجاد می کند، کافی است که این گونه مواد غذایی خام از رژیم غذایی حذف شود. اگر شما / فرزند شما نیاز به حذف این مواد غذایی از وعده های خود می باشد، شما باید این را در تقاضا نامه نوشته کنید و تصدیق داکتر یا متخصص رژیم غذایی همچنین نیاز نیست. اگر مهم است که این مواد غذایی پخته شده از وعده های غذایی حذف شود، در این صورت نیاز تصدیق داکتر یا متخصص رژیم غذایی لازم می باشد.

### حساس بودن نسبت به مواد غذایی قرمز/سرخ

اطفال در سنین کودکیستان بعضی اوقات از مواد غذایی قرمز دچار تکلیف و ناراحتی هایی می شوند، به طور مثال بعد از خوردن توت فرنگی (jordgubbar) یا بادنجان رومی (tomater). این گونه مشکلات تنها از مواد غذایی خام یا تازه ایجاد می شود و نه مواد غذایی پخته. چنین مشکلات در اثر حساسیت به وجود نمی آید و خطرناک نیست. اگر کودک شما نیاز به پرهیز از برخی از مواد های غذایی قرمز خام می باشد، درخواست نامه مربوط به وعده های غذایی خاص را پر کنید و نوشته کنید که دقیقاً چه مواد غذایی باید پرهیز شود، برای این کار تصدیق داکتر یا متخصص رژیم غذایی نیاز نیست. برای این که وعده های غذایی خاص که مواد غذایی قرمز پخته شده ندارد برای طفل شما تایید شود، تصدیق داکتر یا متخصص رژیم غذایی نیاز است.

### عدم تحمل لاکتوس (Laktosintolerans)

علائم عدم تحمل لاکتوس می تواند ناخوشایند باشد اما خطرناک نیست. اکثر افرادی که لاکتوس را تحمل کرده نمی توانند با این حال مقداری کمی لاکتوس خورده می توانند. بیشتر وعده های غذایی مقدار کمی لاکتوس دارد و اکثر افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوس می توانند این مقدار محدود را تحمل کنند. اما غذاهایی که حاوی شیر زیادی می باشند، مانند «پن کیک» (pannkaka)، شیر برنج (risgrynsgröt)، «لاز انیا» (lasange)، کچالوی گراتینه شده در فر (potatisgratäng) و بعضی از سوپ ها میتوانند حاوی لاکتوز بیش از حدی باشند. عدم تحمل لاکتوز بین اطفال کودکیستانی در سویدن معمول نیست ولی هر گونه تکلیف معده یا شکم باید توسط داکتر معاینه شود، بنابراین برای این که طفل شما بتواند در کودکیستان غذای بدون لاکتوس بخورد شما باید تصدیق داکتر یا تصدیق متخصص رژیم غذایی تحویل دهید. اگر شما یا فرزندتان در مکتب درس می خوانید، در این صورت تصدیق داکتر یا متخصص رژیم غذایی برای دریافت غذای بدون لاکتوس نیاز نیست.

## بیماری سلیاک (Celiaki)

اگر شما یا فرزندتان دچار بیماری سلیاک (Celiaki) می‌باشید، رژیم‌های غذایی بدون گلوتن (gluten) امکان‌پذیر است. بیماری سلیاک یک بیماری دائمی می‌باشد و درمان توصیه شده این است که فرد دچار سلیاک باید پروتئین «گلوتن» را از رژیم غذایی خود حذف کند. برای دسترسی به چنین وعده‌های غذایی بدون گلوتن درخواست نامه و تصدیق داکتر مسئول یا متخصص رژیم غذایی نیاز است.

اگر خودتان تصمیم بگیرید که گلوتن را به دلیل تکلیف معده و شکم از رژیم غذایی خود حذف کنید می‌توانید باعث شوید که دلیل عسلی تکلیف معده یا شکم نا معلوم بماند. به این دلیل ما وعده‌های غذایی خاص بدون گلوتن ارائه نمی‌کنیم مگر این که نیاز فرد از طریق تصدیق داکتر یا متخصص رژیم غذایی تصدیق شود.

## سندروم روده تحریک پذیر (IBS)

اگر شما یا فرزندتان به دلیل سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یا دیگر بیماری‌های گوارشی نیاز به رژیم غذایی خاص می‌باشید، درخواست نامه و تصدیق داکتر مسئول یا متخصص رژیم غذایی باید تحویل داده شود. در تصدیق نامه باید نوشته شود که چه مواد غذایی باید از وعده غذا حذف شود و چه مدت تصدیق نامه معتبر است. بعد از به پایان رسیدن تاریخ اعتبار تصدیق، تصدیق نامه جدیدی باید از طرف داکتر مسئول یا متخصص رژیم غذایی نوشته شود و تحویل داده شود تا این که وعده غذایی خاص دریافت شود.

## دلایل دیگر برای رژیم غذایی خاص

اگر شما یا فرزندتان به دلیل بیماری‌های دیگر مانند بیماری دیابت (diabetes) نیاز به وعده غذایی خاص می‌باشید، باید درخواست نامه و تصدیق داکتر مسئول یا متخصص رژیم غذایی تحویل دهید. معلومات لازم باید در تصدیق نامه مطرح شده باشد و همچنین تاریخ اعتبار. بعد از به پایان رسیدن تاریخ اعتبار تصدیق، تصدیق نامه جدیدی باید تحویل داده شود تا این که در ادامه وعده‌های غذایی خاص دریافت کنید.

## وعده های غذایی متناسب (Anpassade måltider)

### وعده های غذایی متناسب به دلایل مذهب

اگر شما/ فرزندتان به دلایل مربوط به هر یک از پنج مذهب دنیا: مسیحیت، یهودیت، اسلام، بودیسم و هندوئیسم نیاز به حذف کردن بعضی از مواد غذای می باشید، در این صورت وعده های غذایی خاصی (anpassade måltider) در اختیار شما گذاشته خواهد شد. این وعده های غذایی خاص امکان دارد گیاهی باشد.

### وعده های غذایی گیاهی

اگر شما/ فرزندتان انتخاب کنید که مواد غذای حیوانی را حذف کنید، در این صورت غذای گیاهی ارائه می شود. هنگام درخواست، مشخص خواهد شد که چه نوع وعده های غذایی گیاهی امکان پذیر می باشد.

### وعده های غذایی متناسب با توجه به نیاز های فردی

اگر شما/ فرزندتان به دلیل ناتوانی/ معلولیت جسمی، حسی، فکری یا ذهنی دچار بیماری هایی مانند ناتوانی های روان پزشکی عصبی (Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, NPF) یا اختلال در خوردن غذا (ätstörning) شده باشید، در این صورت امکان دریافت وعده های غذایی متناسب (anpassade måltider) برای شما و فرزندتان وجود دارد. برای دسترسی به وعده های غذایی متناسب باید درخواست نامه پر کنید و تصدیق مدیر کودکان یا تصدیق از گروه صحتی شاگردان مکتب (elevhälsogruppen) و یا تصدیق نامه از داکتر مسئول یا متخصص رژیم غذایی لازم می باشد.

وعده های غذایی طفل در کودکان همیشه بستگی به نیازهای طفل دارد. شاگردان مکتب که با توجه به ناتوانی های روان پزشکی (NPF) نیاز به وعده های غذایی متناسب می باشند، اکثر مکتب ها طبق یک برنامه ۵ روزه (dagars-۵ fast meny) وعده های غذایی متناسبی ارائه می کنند. شاگردی که از این برنامه وعده های غذایی ۵ روزه استفاده می کند می تواند از غذای عادی که سرو می شود همچنین استفاده کند. اگر شما/ فرزند شما نیاز های بیشتری مربوط به وعده های غذایی متناسب دارید مثلاً مربوط به نان چاشت، صبحانه یا وعده عصرانه، این گونه برنامه ریزی ما بین شما/ فرزندتان، گروه صحتی شاگردان مکتب (elevhälsogruppen) و مسئولین آشپزخانه می تواند مشورت و انجام شود. گروه صحتی شاگردان مکتب و مدیر کودکان شما را با تنظیم محیط سالن غذاخوری کمک و پشتیبانی نیز خواهند کرد.

Vid frågor kontakta din kommun.