

Sérfaði

Fæðuofnæmi er helsta ástæðan fyrir að börn og unglingar þurfa að vera á sérstöku fæði. Ofnæmi fyrir mjólk og eggjum eru algengustu tegundir af fæðuofnæmi meðal barna, en einnig er nokkuð um ofnæmi fyrir fiski, jarðhnetum, soja og fleiri matartegundum. Óþol fyrir ákveðnum matartegundum og sjúkdómar, s.s. sykursýki, meltingarsjúkdómar, efnaskiptasjúkdómar o.fl. geta einnig verið ástæða fyrir sérfaði.

Skólamötuneytið þarf að koma til móts við þessar þarfir. Nauðsynlegt er að skýrar og greinagóðar upplýsingar fylgi barninu að heiman um það hvers konar fæði barnið þarf og í hverju frávík frá almennu fæði felast. Upplýsingar þurfa í öllum tilvikum að vera skriflegar og ekki er óeðlilegt að fara fram á að þær upplýsingar komi frá lækni til að tryggja að ekki verði um misskilning að ræða milli skóla og heimilis um framkvæmd.

Ofnæmi

- Mikilvægt er að allt starfsfólk mötuneytisins viti af því ef eitthvert barnanna er með fæðuofnæmi. Ágætt ráð er að hafa minnislista með nafni barnsins og þeim fæðutegundum sem það má ekki fá.
- Skólahjúkrunarfræðingar geta gefið upplýsingar og veitt aðstoð.
- Ofnæmisvaldurinn má alls ekki komast í snertingu við önnur matvæli sem eru í máltíð barnsins! Það þarf að nota vel hreinsuð matarílát og áhöld bæði í matreiðslu og framreiðslu. Ekki dugir að tína úr þann mat sem barnið má ekki borða.
- Hægt er að fá bækling um fæðuofnæmi og óþol hjá Umhverfisstofnun.

Matvæli sem helst valda ofnæmi hjá börnum:

- mjólk og mjólkurmatur
- egg
- fiskur
- skelfiskur
- hnetur
- jarðhnetur
- baunir
- soja



Óþol

Óþol er ólíkt ofnæmi að því leyti að það hefur ekki áhrif á ónæmiskerfi líkamans. Einkennin og óþægindin eru þó svipuð ofnæmi og því þarf að taka tillit til þeirra barna sem eru með óþol og bjóða þeim sérþæði.

Sjúkdómar

Heilsufar þeirra barna sem hafa sjúkdóma á borð við sykursýki, meltingarsjúkdóma eða efnaskiptasjúkdóma er undir því komið að þau fái rétta meðhöndlun, sem meðal annars felst í réttri næringu. Starfsfólk skólamötuneytisins þarf að fá fræðslu og skriflegar leiðbeiningar frá aðstandendum þeirra barna sem eru með slíka kvilla.

Annað sérþæði

Sérþæði af öðrum ástæðum, s.s. trúarlegum toga eða öðrum skoðunum foreldra þarf alltaf að meta einstaklingsbundið. Nokkuð er um að fólk neyti eingöngu jurtafæðis, þ.e. útiloki dýraafurðir úr sínu fæði, og eru til nokkur mismunandi stig af því. Skólinn ætti að koma til móts við þarfir barnanna þannig að þau geti fylgt sömu áherslum í sínu fæði og heima. Þó þarf að meta kostnað og vinnuálag í mötuneytinu. Stundum leggur heimilið til hluta af hráefni, sem er ef til vill sjaldgæft eða vandasamt að kaupa inn.

Í flestum tilvikum er hægt að nota sama grunnmatseðilinn fyrir alla. Það getur t.d. verið nóg að bjóða barni með fiskofnæmi einhvers konar kjöt í staðinn en halda meðlætinu eins fyrir alla.

Offita

Ofþyngd og offita er vaxandi vandamál hjá íslenskum börnum á grunnskólaaldri. Ef vel er staðið að skólamötuneytinu og leiðbeiningum um hollustu er fylgt er ekki tilefni til að þau börn sem eru of þung fái sérþæði. Holl og fjölbreytt fæða, þar sem hófs er gætt við fitunotkun í matreiðslu, boðnar eru magrar mjólkurvörur og nægt framboð er af ávöxtum og grænmeti er matur sem hentar jafnt þeim börnum sem eru í þyngra lagi sem og þeim sem þurfa að þyngjast. Börnum sem hættir til að þyngjast þarf hins vegar að leiðbeina um skammtastærðir.