



Sérfæði

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

Eldhús leikskólans þarf að koma til móts við þessar þarfir **að fenginni sjúkdómsgreiningu frá lækni**. Nauðsynlegt er að skýrar og greinargóðar upplýsingar fylgi barninu að heiman um það hvers konar fæði það þarf og í hverju frávik frá almennu fæði felast. Upplýsingar þurfa í öllum tilvikum að vera skriflegar til að tryggja að ekki verði um misskilning að ræða milli leikskóla og heimilis um framkvæmd. Huga þarf sérstaklega að því að börn á sérfæði fái öll næringarefni og að tekið sé tillit til sérþarfa þeirra strax við matseðlagerð.

Ofnæmi

Mikilvægt er að allt starfsfólk eldhúss og leikskóla viti af því ef eitthvert barnanna er með fæðuofnæmi. Gott er að skrifa á minnislista (e.t.v. með skammstöfun barnsins) þær fæðutegundir sem það má ekki fá og hafa listann á áberandi stað.

Ofnæmisvaldurinn má alls ekki komast í snertingu við matvæli sem eru í máltíð barnsins sem er með ofnæmi. Notaðu þarf vel hreinsuð matarílát og áhöld bæði í matreiðslu og framreiðslu. Ekki nægir að tína úr þann mat sem barnið má ekki borða. Hægt er að fá bækling um fæðuofnæmi og óþol hjá Umhverfisstofnun.



Matvæli sem algengt er að valdi ofnæmi hjá börnum:

- Mjólk og mjólkurmatur
- Egg
- Fiskur
- Skelfiskur
- Hnetur
- Jarðhnetur
- Baunir
- Soja



Óþol

Fæðuóþol er ólíkt ofnæmi að því leyti að það hefur ekki áhrif á ónæmiskerfi líkamans. Einkennin og óþægindin geta þó verið svipuð og við ofnæmi. Ung börn geta til dæmis verið með óþol fyrir jarðarberjum, tómötum, kíví og sítrusávöxtum. Sum börn eru einnig með mjólkuróþol og þola þá einungis lítið magn af mjólkurmat í hverri máltíð en geta borðað fasta osta. Mjólkuróþoli skyldi ekki rugla saman við mjólkurofnæmi en þá þarf að taka burt allan mjólkurmat úr mataræðinu.

Sjúkdómar

Heilsufar barna með sjúkdóma á borð við sykursýki, meltingar- eða efnaskiptasjúkdóma er undir því komið að þau fái rétta meðhöndlun sem meðal annars felst í réttu mataræði. Starfsfólk eldhúss þarf að fá fræðslu og skriflegar leiðbeiningar frá aðstandendum þeirra barna sem eru með slíka sjúkdóma.

Annað sérfæði

Sérfæði af öðrum ástæðum, s.s. trúarlegum toga eða 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. Leikskólinn 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 mótuneytinu. Stundum leggur heimilið til hluta af hráefni sem er ef til vill sjaldgæft, vandasamt að kaupa inn eða er niðurgreitt af Tryggingastofnun ríkisins.

Í flestum tilvikum er hægt að nota sama grunnmatseðilinn fyrir alla. Það getur t.d. verið nóg að gefa barni með fiskofnæmi einhvers konar kjötrétt í staðinn fyrir fisk (og aðra sósu ef fiskikraftur er í sósunni) en halda meðlætinu eins fyrir alla. Mikilvægt er að börn á sérfæði borði fjölbreyttan mat eins og önnur börn. Það er einnig gott ef máltíðir þeirra eru sem líkastar þeim sem hin börnin borða, eftir því sem hægt er.

Offita

Ofþyngd og offita er vaxandi vandamál hjá íslenskum börnum. Ef vel er hugað að þeim mat sem í boði er í leikskólanum og leiðbeiningum um hollustu fylgt er ekki tilefni til að þau börn, sem eru of þung, séu á sérfæði. Holl og fjölbreytt fæða, þar sem hófs er gætt við fitunotkun í matreiðslu, notuð er léttmjólk og aðrar fituminni mjólkurvörur og framboð er nægt af ávöxtum og grænmeti, er matur sem hentar jafnt þeim börnum, sem eru í þyngra lagi, og þeim sem þurfa að þyngjast. Það er mikilvægt að leiðbeina öllum börnum um skammtastærðir.