

ATT LEVA MED FÖDOÄMNES- ÖVERKÄNSLIGHET

ATT INTE TÅLA ALL MAT

... kan vara ett handikapp, men det behöver inte vara det. Miljön, situationen och omgivningen avgör om det upplevs som ett handikapp eller inte. Därför tror jag att Du som läser detta kan göra mycket för att underlätta vardagen för de barn och ungdomar med födoämnesöverkänslighet som Du möter i Ditt betydelsefulla arbete.

ATT INTE TÅLA ALL MAT

... kan vara ett handikapp, men det behöver inte vara det. Miljön, situationen och omgivningen avgör om det upplevs som ett handikapp eller inte. Därför tror jag att Du som läser detta kan göra mycket för att underlätta vardagen för de barn och ungdomar med födoämnesöverkänslighet som Du möter i Ditt betydelsefulla arbete.

KAN ALLERGIN VÄXA BORT?

Det är vanligt att födoämnesallergi växer bort och detta utvärderar man regelbundet tillsammans med sjukvården. Detta medför att barnet provar att äta ett visst födoämne hemma innan det introduceras i förskolan/skolan.

*Födoämnesgruppen Kristianstad kommun
2020-04-27*

DU ÄR VIKTIG!

Födoämnesöverkänslighet är ett omfattande område, men med lite engagemang, lyhördhet, kreativitet och en smula sunt förnuft brukar allt lösa sig!

ATT VARA ANNORLUNDA

... är en känsla man kan ha när man inte tål all mat. Mat och situationen kring den är ju en oerhört social del av livet. Det kan vara jobbigt att berätta, man vill ju inte vara annorlunda. Det är lättare att säga att man inte är sugen, eller inte är hungrig – än att säga att man inte tål...

FÅR DET BLI FEL?

Det självklara svaret kan tyckas vara nej, eftersom fel mat kan ge oerhört allvarliga konsekvenser. Men det finns många moment där det lätt kan gå snett. Ibland hjälper det inte hur försiktig och noggrann man än är. Maten kan vara "förorenad" redan i fabriken eller ett annat barn kanske stänker av sin mat på det allergiska barnets tallrik.

Det är självklart viktigt att alla risker för att barnet ska bli sjukt av maten minimeras. Men det är lika viktigt att veta hur man ska agera om olyckan skulle vara framme.

Värt att tänka på!

- En del barn lever med en rädsla för att få i sig fel mat. Du kan hjälpa barnet att känna sig tryggt! Låt det få komma ut i köket och titta, svara på frågor etc.
- Tydlig lättåtkomlig information kring barnets födoämnesöverkänslighet är viktigt för allas trygghet och säkerhet.
- Likvärdiga alternativ är värdefullt, men det får inte bli så lika att det blir farligt.
- Viktigt tänka på speciella tillfällen, t.ex. julfester. Om Du mot förmodan står där utan kakor, glass etc; ring föräldrarna och be dem skicka med något.
- Korrekt information måste nå fram till ALLA som berörs av barnets specifika kostbehov, t.ex. hemkunskapslärare.
- Ha alltid innehållsdeklarationer lätt tillgängliga, kökspersonalen är inte alltid på plats. Annan personal måste kunna läsa på originalförpackningar.
- Måltider i klassrummet bör undvikas. Annars utestängs barn som är allergiska mot t.ex. ägg- & fisklukt från eftermiddagsundervisningen vissa dagar.
- Ang. nötter, jordnötter & mandel som inte får förekomma:
 - Tänk på tillfällen då barn har med sig snacks själva (jordnötsringar).
 - Personalens fikabröd kan innehålla nötter & mandel, liksom fikabröd som förekommer i lokalerna vid t.ex. kurser på kvällstid. (Risker med smulor).

Texten är huvudsakligen skriven av Anna Lindström, Astma- och Allergiföreningen i Kristianstad med omnejd.

