

## Våga fråga!

Fråga personen som är allergisk eller en förälder om vad som funkar tex kryddor, recept och produkter om man är osäker. Familjer med specialkost är ofta experter!



## Markera allergener

Se till att maten är tillgänglig och tydligt markerad så att eleverna kan ta själv, och inte behöva vänta på kökspersonal. Längre väntetider kan göra att man t.ex. får sitta själv eller behöva stressa för att de andra får maten snabbare.

[www.ungaallergiker.se](http://www.ungaallergiker.se)  
@ungaallergiker



# Checklista för matallergi

Konkreta tips för en bättre skolmat för personer med specialkost

unga  
allergiker

## Varför behövs en checklista?

Unga Allergiker samlar och stöttar barn och unga, med astma, allergi och annan överkänslighet. Vi har under de senaste åren sett ett ökat behov hos våra medlemmar att få förbättring i skolmaten. Därför har vi skapat ett projekt som kallas Matpatrullen där målet är att guida skolmatsalar till att skapa en bättre specialkost.

Våra medlemmar har uttryckt att de ofta upplever osäkerhet och utanförskap i skolmatsalen. Maten som serveras är ofta enformig eller annorlunda mot den ordinarie maten. Samtidigt är det ofta mer komplicerat att hämta specialkost vilket kan skapa utanförskap. Den här checklistan ska underlätta för kökspersonal att göra specialkost så bra och likvärdig som möjligt.

## Om Unga Allergiker

unga  
allergiker

Unga Allergiker (UA) är en ideell ungdomsorganisation som bygger på medlemmarnas engagemang - vårt ledord är "För unga, av unga". Unga Allergiker finns till för att samla och stötta barn och unga, 6-29 år, med astma, allergi och annan överkänslighet. Tillsammans jobbar vi för att stärka varandra och visa att det är vi som sätter gränserna, inte allergin!

## Planering

- Ha en varierad kost så att samma maträtt inte serveras flera gånger i veckan för att det är enkelt.
- Försök att ha ungefär samma utbud av till exempel bröd, sallad, sås och dryck.
- Försök att alltid göra specialkosten så lik den ordinarie maten som möjligt.



## Tillredning

- Se till att laga specialkost åtskilt från den ordinarie maten.
- Använd särskilda redskap tex slevar och kastruller för specialkost.
- Om möjligt se till att det finns en eller flera i kökspersonalen som ansvarar för specialkosten.
- Var noggrann med handhygien för att minska risken för kontaminering via händerna.



## Servering

- Ha specialkosten åtskild från den ordinarie maten.
- Se till att maten är klar samtidigt som ordinarie mat.
- Ha tydliga skyltar på innehållet i maten.
- Ha separata skedar till allt. Om möjligt att skeden är fäst vid kanten så att skedarna inte kan förväxlas.

