

För vissa elever kan ett misstag få allvarliga följder och på en hylla i köket ligger adrenalinsprutor till en elev med äggallergi och en med mjölkproteinallergi.

– En del kan få väldigt allvarliga allergiska reaktioner. Så det svåra är inte att tillaga specialkost. Det svåra är konsekvenserna om något blir fel.

DÅ OCH DÅ går personalen olika utbildningar som Stockholms stad erbjuder i till exempel hygien och specialkost.

– Man behöver hålla sig uppdaterad och också bli påmind ibland.

Klockan halv elva kommer de första klasserna till matsalen. Elsa Stenmar går i femman och tål inte gluten. Hon gillar dagens mat. Hon gillar egentligen all skolmat förutom fisk.

– Skolans köttgryta och även linsgryta är favoriter. För att orka med dagen är det viktigt med bra skolmat, tycker hon. Pastarätter brukar vara populära och pastan kommer att ta slut i dag, konstaterar kockarna. Även rätter som chicken nuggets, fiskpinnar, pannkaka och tacos är omtyckta.

– När vi serverar det så brukar eleverna bli jätteglada och tacka för den goda maten trots att vi ju bara värmt den. När vi däremot gör en köttgryta från grunden med bra råvaror, som vi lagt vår själ i, får vi inte lika mycket uppskattning. Men det är ju så barn är, säger Peter Rådegård.

Som kökschef har han inte så mycket kontakt med vårdnadshavarna. Den som har frågor vänder sig oftast till lärarna eller rektorn. Den senast diskus-

Elsa äter glatt av den glutenfria pastan.



sionen handlade om smöret i matsalen. Bregott i portionsförpackningar har bytts ut mot en liten apparat som portionerar ut margarin.

– Alla är inte nöjda med det men det är både mer ekonomiskt och miljövänligt. Dessutom är margarin veganskt, så det passar alla elever. Men det brukar inte komma så mycket frågor annat än funderingar på hur man går tillväga för att få specialkost.

Strax innan matsalen stänger kommer åttondeklassarna. Loke Almgren förstod att han var laktosintolerant för två år sedan. Dagens lunch är laktosfri men smakmässigt brukar det inte vara så stor skillnad på den laktosfria och den "vanliga" maten, tycker han.

– Pannkakor kan smaka olika men i övrigt är det ingen skillnad. Mycket av skolmaten lagas dessutom utan laktos.

Skolmaten på Södra Ängby är god, tycker Love Almgren.

– Maten är jätteviktig! Vi har långa skoldagar och många prov, så man behöver energi.

När dagens lunch är över börjar förberedelserna för morgondagens italiensk ratatouille. Redan i dag hackas paprikan och auberginen. Även morgondagen blir helvegetarisk. Vilka fler rätter som ska lagas bestäms nästa morgon.

– Specialkosten ska vara så lik huvudrätten som möjligt. Men om man har kunskap och erfarenhet så är det inte så svårt. Det sitter i ryggmärgen, säger Peter Rådegård. ●

UNGA ALLERGIKER OM SKOLMATEN:

"Vissa kan uppleva ett utanförskap"

Unga allergikers mål är att alla i skolan ska ha en trygg relation till skolmaten. Ingen ska behöva vara orolig för lunch, fika, mellanmål eller maten på friluftsdagar.

– Det är viktigt att kökspersonal förstår att en person med födoämnesallergi kanske inte alltid känner sig trygg i matsituationer. Det kan finnas en rädsla för att äta och få i sig fel allergener, säger Unga allergikers förbundsordförande Alva Näsström.

Unga allergiker vill därför se en generell kunskaphöjning när det gäller alla allergier, vad de innebär och hur specialkost ska hanteras i ett skolkök där också annan mat tillagas.

– Det är viktigt att man har koll på till exempel skålar och slevar och att maten lagas i separata kantiner för att undvika kontaminering. Kunskapen behöver generellt höjas. Vad händer till exempel om någon äter ägg som inte tål det?

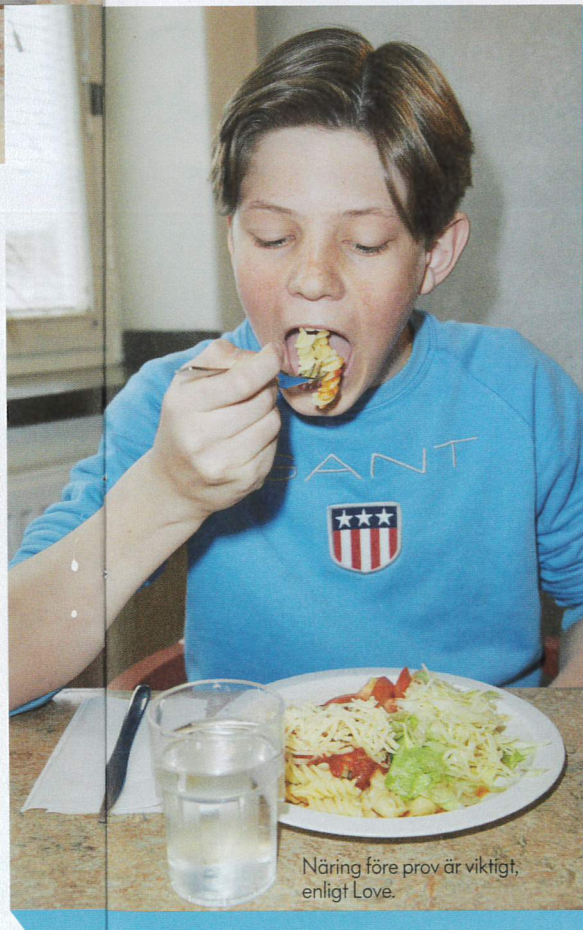
Det är inte bara allergin i sig som kan vara jobbig, även det sociala påverkar.

– Vissa kan uppleva ett utanförskap och känna sig annorlunda för att man måste gå i väg och hämta specialkost.



UNGA ALLERGIKERS TIPS TILL DIG MED SPECIALKOST

- Våga fråga. Du ska inte behöva känna dig osäker om innehållet i maten!
- Du är inte ensam. 10–15 % av alla skolelever har någon sorts matallergi och var femte skolmåltid som serveras är specialkost-anpassad.
- Berätta för en kompis. Ju fler som vet om din allergi, desto bättre förutsättningar för att ingen ska känna sig utanför.
- Lär ut. Större kunskap skapar en tryggare miljö i skolmatsalen, kanske tänker klasskompisarna lite extra på hur de hanterar sin mat.
- Be om en rundtur. Fråga om du kan få en visning av köket där de tillagar maten, ibland kan det kännas tryggare att få se hur de sköter allt.



Näring före prov är viktigt, enligt Love.

TORFTIG LUNCH INTE DISKRIMINERING

En elev med svår matallergi i Vallentuna fick av misstag fel lunch i skolan och blev svårt sjuk. Därefter serverades eleven väldigt enahanda mat. Elevens förälder anmälde kommunen till diskrimineringsombudsmannen DO. Kommunen svarade att säkerheten går först – även när man exempelvis har vikarier. DO gav i våras kommunen rätt. Man hade alltså inte brutit mot diskrimineringslagen.

2 av 100

... barn med matallergi har drabbats av allvarliga allergiska reaktioner, det som kallas anafylaxi, av mat de fått i förskolan eller skolan de senaste tre åren. Det visar en SIFO-undersökning som gjordes 2021 bland föräldrar till allergiska barn.

Elsa äter glatt av den glutenfria pastan.



För vissa elever kan ett misstag få allvarliga följder och på en hylla i köket ligger adrenalinsprutor till en elev med äggallergi och en med mjölkproteinallergi.

– En del kan få väldigt allvarliga allergiska reaktioner. Så det svåra är inte att tillaga specialkost. Det svåra är konsekvenserna om något blir fel.

DÅ OCH DÅ går personalen olika utbildningar som Stockholms stad erbjuder i till exempel hygien och specialkost.

– Man behöver hålla sig uppdaterad och också bli påmind ibland.

Klockan halv elva kommer de första klasserna till matsalen. Elsa Stenmar går i femman och tål inte gluten. Hon gillar dagens mat. Hon gillar egentligen all skolmat förutom fisk.

– Skolans köttgryta och även linsgryta är favoriter. För att orka med dagen är det viktigt med bra skolmat, tycker hon.

Pastarätter brukar vara populära och pastan kommer att ta slut i dag, konstaterar kockarna. Även rätter som chicken nuggets, fiskpinnar, pannkaka och tacos är omtyckta.

– När vi serverar det så brukar eleverna bli jätteglada och tacka för den goda maten trots att vi ju bara värmt den. När vi däremot gör en köttgryta från grunden med bra råvaror, som vi lagt vår själ i, får vi inte lika mycket uppskattning. Men det är ju så barn är, säger Peter Rådegård.

Som kökschef har han inte så mycket kontakt med vårdnadshavarna. Den som har frågor vänder sig oftast till lärarna eller rektorn. Den senast diskus-

sionen handlade om smöret i matsalen. Bregott i portionsförpackningar har bytts ut mot en liten apparat som portionerar ut margarin.

– Alla är inte nöjda med det men det är både mer ekonomiskt och miljövänligt. Dessutom är margarin veganskt, så det passar alla elever. Men det brukar inte komma så mycket frågor annat än funderingar på hur man går tillväga för att få specialkost.

Strax innan matsalen stänger kommer åttondeklassarna. Loke Almgren förstod att han var laktosintolerant för två år sedan. Dagens lunch är laktosfri men smakmässigt brukar det inte vara så stor skillnad på den laktosfria och den "vanliga" maten, tycker han.

– Pannkakor kan smaka olika men i övrigt är det ingen skillnad. Mycket av skolmaten lagas dessutom utan laktos.

Skolmaten på Södra Ängby är god, tycker Love Almgren.

– Maten är jätteviktig! Vi har långa skoldagar och många prov, så man behöver energi.

När dagens lunch är över börjar förberedelserna för morgondagens italiensk ratatouille. Redan i dag hackas paprikan och auberginen. Även morgondagen blir helvegetarisk. Vilka fler rätter som ska lagas bestäms nästa morgon.

– Specialkosten ska vara så lik huvudrätten som möjligt. Men om man har kunskap och erfarenhet så är det inte så svårt. Det sitter i ryggmärget, säger Peter Rådegård. ●

UNGA ALLERGIKER OM SKOLMATEN:

"Vissa kan uppleva ett utanförskap"

Unga allergikers mål är att alla i skolan ska ha en trygg relation till skolmaten. Ingen ska behöva vara orolig för lunch, fika, mellanmål eller maten på friluftsdagar.

– Det är viktigt att kökspersonal förstår att en person med födoämnesallergi kanske inte alltid känner sig trygg i matsituationer. Det kan finnas en rädsla för att äta och få i sig fel allergener, säger Unga allergikers förbundsordförande Alva Näsström.

Unga allergiker vill därför se en generell kunskaphöjning när det gäller alla allergier, vad de innebär och hur specialkost ska hanteras i ett skolkök där också annan mat tillagas.

– Det är viktigt att man har koll på till exempel skålar och slevar och att maten lagas i separata kantiner för att undvika kontaminering. Kunskapen behöver generellt höjas. Vad händer till exempel om någon äter ägg som inte tål det?

Det är inte bara allergin i sig som kan vara jobbig, även det sociala påverkar.

– Vissa kan uppleva ett utanförskap och känna sig annorlunda för att man måste gå i väg och hämta specialkost.



UNGA ALLERGIKERS TIPS TILL DIG MED SPECIALKOST

- Våga fråga. Du ska inte behöva känna dig osäker om innehållet i maten!
- Du är inte ensam. 10–15 % av alla skolelever har någon sorts matallergi och var femte skolmåltid som serveras är specialkost-anpassad.
- Berätta för en kompis. Ju fler som vet om din allergi, desto bättre förutsättningar för att ingen ska känna sig utanför.
- Lär ut. Större kunskap skapar en tryggare miljö i skolmatsalen, kanske tänker klasskompisarna lite extra på hur de hanterar sin mat.
- Be om en rundtur. Fråga om du kan få en visning av köket där de tillagar maten, ibland kan det kännas tryggare att få se hur de sköter allt.



Näringsprov är viktigt, enligt Love.



TORFTIG LUNCH INTE DISKRIMINERING

En elev med svår matallergi i Vallentuna fick av misstag fel lunch i skolan och blev svårt sjuk. Därefter serverades eleven väldigt enahanda mat. Elevens förälder anmälde kommunen till diskrimineringsombudsmannen DO. Kommunen svarade att säkerheten går först – även när man exempelvis har vikarier. DO gav i våras kommunen rätt. Man hade alltså inte brutit mot diskrimineringslagen.

2 av 100

... barn med matallergi har drabbats av allvarliga allergiska reaktioner, det som kallas anafylaxi, av mat de fått i förskolan eller skolan de senaste tre åren. Det visar en SIFO-undersökning som gjordes 2021 bland föräldrar till allergiska barn.