

# Rutine for håndtering av matallergi i barnehager og skoler

TROMSØ KOMMUNE

## Innhold

Innledning.....	2
Målsetning.....	2
Regelverk og sentrale retningslinjer.....	3
Organisering .....	3
Om matallergi.....	4
Matintoleranse.....	4
Symptomer ved matallergi.....	4
Merking av matvarer.....	5
Håndtering av matallergi.....	7
Når foreldre tar kontakt.....	7
Når dialogen er vanskelig.....	7
Matallergi i barnehagen.....	8
Matallergi i skoler.....	8
Matlaging og matallergi.....	9
Arrangementer.....	9
Dersom barnet har fått i seg allergener.....	10
Opplæring.....	12
Evaluerings.....	12
Vedlegg 1. Når et barn har matallergi – Barnehage.....	13
Vedlegg 2 Når et barn har matallergi – Skole.....	14
Vedlegg 3 Plakat: Rutiner for matallergi på skolekjøkken.....	15
Vedlegg 4 Behandling av alvorlig allergisk reaksjon på mat.....	16
Vedlegg 5. Info til foreldre om matallergi i skoler og barnehager.....	17
Vedlegg 6 Info til foreldre som lager mat og kaker til arrangement.....	18

## Innledning

Allergier har vært sterkt økende i befolkningen de siste ti-årene. Det antas nå at rundt 5 % av barn har matallergi.

Graden av plager pga. allergi varierer, og de fleste klarer seg fint ved hjelp av enkle kostholdsrestriksjoner. Men matallergi kan også i sjeldne tilfeller føre til akutt alvorlig sykdom.

Barn er i barnehage eller skole mange timer i døgnet. Og vil ofte innta mat i denne perioden. Det er derfor viktig at kommunen har gode rutiner for å håndtere denne problematikken.

Denne rutinen beskriver hvordan barnehager og skoler skal jobbe for å sikre tilstrekkelig håndtering av matallergi hos barn, samtidig som man unngår unødvendige tiltak.

Rutinen er basert på informasjon fra Helsedirektoratet og laget i samarbeid med Regionalt senter for astma og allergi ved UNN. Som ledd i arbeidet er det gjennomført en risikovurdering.

Rutinen omhandler i hovedsak matallergi. Av praktiske årsaker blir også laktoseintoleranse beskrevet.

Andre kostholdsrestriksjoner av ideologiske eller kulturelle /religiøse begrunnelser blir ikke omtalt.

## Målsetning

Barn i barnehager og skoler i Tromsø kommune skal være trygge for at de ikke får i seg matvarer som de er allergiske mot samtidig som at de så langt som mulig skal ha mulighet til å delta i barnehagens og skolens aktiviteter på linje med andre barn.

## Regelverk og sentrale retningslinjer

Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og fritidsordninger

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2023-03-28-449>

Rundskriv I-5/2008 Håndtering av legemidler i barnehage, skole og skolefritidsordning

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/handtering-av-legemidler-i-barnehage-sko/id516373/>

Retningslinjer og rutiner for legemiddelhåndtering i barnehage, skole og skolefritidsordning

<https://tromso.ksx.no/system.php?item=12020&ok=znq1fbc769hpgj>

Mat og måltider i barnehagen (Helsedirektoratet)

<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen>

Matallergi i barnehager og skoler (Helsedirektoratet) <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/matallergi-i-barnehager-og-skoler>

## Organisering

Avdelingsdirektør AOUK er overordnet ansvarlig for å sikre internkontroll for alle kommunale skoler og barnehager.

Enhetsleder/rektor er ansvarlig for det faglige arbeidet som foregår i enheten. Dette inkluderer å implementere overordnede rutiner. I barnehager vil det være fagleder som sitter med ansvaret for å sikre at rutiner blir fulgt overfor det enkelte barn. I skolene vil dette være opp til den enkelte lærer/ansatt.

Alle ansatte har ansvar i å sette seg inn i rutiner som er nødvendige for å levere forsvarlige tjenester, inkludert å gjennomføre planlagt opplæring.

Helsesykepleier fra helsestasjon eller skolehelsetjenesten kan bidra i varetakelse av barna og deres foresatte der barnet har vært vitne til alvorlig hendelse tilknyttet matallergi.

Dersom ansatte har opplevd hendelsen som belastende kan bedriftshelsetjenesten kontaktes for å få hjelp.

Fastlege eller barnelege/allergolog ved sykehuset er ansvarlig for å lage legeerklæringer som beskriver barnets allergi, samt tilretteleggingsbehov.

## Om matallergi

Matallergi innebærer at kroppens immunforsvar gjenkjenner bestanddeler i matvarer (sensibilisering) og at immunforsvaret iverksetter en respons som gir symptomer i kontakt med disse matvarene. Symptomene kan variere fra milde, men ubehagelige, til alvorlige og potensielt livstruende.

De matvarene som oftest forårsaker allergi hos barn er kumelk, hvete, og egg. Hos større barn og voksne er allergi mot peanøtter, nøtter, mel, fisk og skalldyr vanligst.

Det er flere utfordringer med matallergier. Det ene er symptomer dersom man eksponeres for det man er allergisk mot. Det andre er å sikre fullverdig ernæring. Det tredje er at barnet kan utsettes for engstelse og sosial ekskludering i frykt for å få i seg noe som barnet er allergisk mot.

## Matintoleranse

Matintoleranse er et fellesbegrep for alle tilstander der man reagerer på matvarer uavhengig av hvilken mekanisme som forårsaker reaksjonen. Matallergi er én variant av matintoleranse.

Andre vanlige varianter av matintoleranse er cøliaki (immunologisk reaksjon på gluten) og laktoseintoleranse (manglende enzym for å bryte ned melkesukker). Felles for disse er at selv om de kan gi betydelige plager forårsaker de ikke livstruende symptomer.

Av og til kan man reagere på matvarer uten at det er mulig å påvise årsak. Dette vil da også kunne regnes som matintoleranse, men vil ikke bli omtalt i denne rutinen.

## Symptomer ved matallergi

Symptomene etter å ha fått i seg matvarer man er allergisk mot kan komme fra flere ulike organsystemer:

Hud:

- Kløe
- Utslett
- Elveblest
- Oppbluss av eksem
- Hevelser (angioødem)

Mage-/tarm:

- Kløe i munn/hals
- Kvalme
- Magesmerter

- Oppkast
- Diaré

#### Luftveier

- Rennende nese
- Hoste
- Heshet
- Tungpustethet

#### Hjerte-/kar

- Rask puls
- Blodtrykksfall
- Svimmelhet

#### Sentralnervesystemet

- Trøtthet
- Forvirring
- Koma

#### Øye

- Røde, kløende øyne

### Symptomer på matallergi hos barn

Barn kan kommunisere symptomer på følgende måter:

- Det føles som noe trykker på tunga
- Tunge prikker eller brenner
- Det føles ut som det er hår på tunga
- Munnen føles rar
- Det er noe som sitter fast i munnen
- Tunga føles full (eller tung)
- Leppene føles stramme
- Det føles ut som jeg har insekter i ørene
- Halsen føles tykk
- Det føles ut som at det er en kul bak på tunga

Symptomer kan oppstå innen få minutter, eller opp til 1-2 timer etter inntak av allergen.

Symptomene kan være vanskelig å se på barn. Små barn klarer ikke nødvendigvis å fortelle om plager. Magesmerte, kløe eller annet ubehag kan være første tegn.

### Merking av matvarer

Hvilke matvarer barnet er allergisk mot vil være beskrevet i legeerklæringen.

Merking av allergener i mat reguleres gjennom Matinformasjonsforskriften, som er felles for alle land i EØS-området. Forskriften stiller spesielle krav til merking av følgende 14 allergener: glutenholdig korn (type korn skal oppgis), fisk, skalldyr, bløtdyr, egg, peanøtter, lupin, soya, melk (inkludert laktose), nøtter (type nøtt skal oppgis), selleri, sennep, sesamfrø og sulfitt.

Disse ingrediensene skal være fremhevet i ingredienslisten, enten med fet eller kursiv skrift, og de skal deklarerer uansett hvor liten mengde de er tilsatt i produktet. Det kan brukes alternative benevelser for hver av de 14 nevnte allergenene.

Merking med «kan inneholde spor av», «inneholder spor av», «kan inneholde» eller «produsert i samme lokale som» etterfulgt av ett eller flere allergener kalles spormerking og brukes for å informere om at produktet kan inneholde utilsiktet kontaminasjon av allergener. Hvorvidt barnet tåler matvarer som er spormerket vil også være beskrevet i legeerklæringen.

For oppdatert info om merking, se: <https://www.mattilsynet.no/mat-og-drikke/merking-av-mat/allergener>.

En utfordring med matmerking er at produsenter kan endre innholdet i sine produkter, og dermed merkingen, uten at dette på noen måte varsles. De som tilbereder mat, må derfor sjekke merkingen for hver gang for å være sikker.

## Håndtering av matallergi

### Når foreldre tar kontakt

Opplysninger om matallergi kan komme til barnehagen/skolen på flere måter. I barnehagen kan det være påført egenerklæring om barnets helse før oppstart. Foreldre kan også krysse av på innmeldingsskjema om ønske om samtale før start i skole.

Informasjonen kan også komme gjennom annen kontakt barnehagen/skolen har med foreldrene.

Foreldre som tar kontakt pga. at barnet har matallergi skal få tilsendt skrevet: «Informasjon til foreldre om matallergi i barnehager og skoler, Tromsø kommune». Dette dokumentet beskriver kommunens muligheter for tilrettelegging samt hvilke krav som stilles til foreldrene.

Generelt vil det kreves av foreldrene at de leverer en legeerklæring som beskriver hva barnet er allergisk mot. Legeerklæringen kan være skrevet av fastlege. Dersom det er snakk om forbud mot enkelte varer i barnehagen/på skolen, eller når det er aktuelt med adrenalinsprøyte (Epi-pen, Jext) bør erklæringen være skrevet av sykehuslege. Dersom barnehagen/skolen er i tvil om forhold i legeerklæringen kan kommuneoverlege kontaktes.

Når foreldrene har fått legeerklæring skal barnehagen/skolen sammen med foreldrene fylle ut «Min matallergi» (se vedlegg i Compilo).

Etter at man har gått igjennom «Min matallergi» sammen med foreldrene må barnehagen/skolen skaffe seg oversikt over i hvilke situasjoner dette vil ha betydning. Det er laget kortversjoner av denne rutinen for barnehager og skoler (se vedlegg 1 og 2).

Til slutt må man avklare hvilke personer som trenger opplæring, og hva de trenger opplæring til.

### Når dialogen er vanskelig

Å ha et barn som kan bli alvorlig syk ved inntak av feil matvarer kan gjøre foreldrene utrygge når de skal sende barnet i barnehage eller skole. Dette kan føre til at ønske om tilretteleggingen blir mer omfattende enn det som legeerklæringen legger opp til. Noe som kan gjøre dialogen vanskelig.

Det er viktig å huske på at foreldrene nok ikke ønsker å pålegge barnet unødvendige restriksjoner, men at de er reelt bekymret for sitt barns helse.

Dersom det oppstår uenighet om tolkningen av legeerklæringen eller hvor omfattende restriksjonene bør være kan barnehagen/skolen kontakte en kommuneoverlege som kan bidra i vurderingen. Et alternativ er å be om legeerklæring fra barnelege/allergolog dersom det er usikkert hvor omfattende restriksjoner og tilrettelegging skal være.

Grunnen til at man kan kreve erklæring fra sykehusspesialist er at kunnskapen om matallergier har vært i stor utvikling, og at det eksisterer en del oppfatninger om hva som er korrekte tiltak basert på utdatert informasjon. Skal barnehagen eller skolen klare å skape både trygghet, men samtidig rom for utvikling for barnet, må tiltakene ikke være mer omfattende enn det som er strengt nødvendig.



## Matallergi i barnehagen

Matallergi i barnehagen kan være krevende da barnet ikke kan bidra i håndteringen.

Dersom barnehagen får et barn med matallergi må barnehagen sikre at de har rutiner både for å unngå at barnet får i seg mat det ikke tåler, samt å kunne håndtere en situasjon der dette skjer.

Hvilke tiltak som skal gjennomføres vil være avhengig av en rekke forhold, både hva barnet er allergisk mot, hvor alvorlig allergien er og i tillegg lokale forhold i barnehagen.

Det viktigste området er måltider. Man må vurdere hvilke tiltak som er nødvendig for å sikre at barnet ikke får i seg allergener fra de andre barnas mat. Dette kan gjøres ved det sitter en voksen sammen med det barnet som har allergi.

Det er også viktig at mat fra de andre barna ikke søles på leker, møbler eller gulv der det allergiske barnet kan få det i seg etterpå. Det er derfor viktig å holde lekene unna spisesituasjonen, samt ha fokus på renhold i etterkant. At barna vasker hendene også etter måltid bidrar til å unngå å spre allergener til lekeområdet.

Dersom man er ute og spiser der renhold ikke er mulig blir det viktig å holde spiseplass adskilt fra lekeplass.

Når det lages mat i barnehagen, gjelder det å ha gode rutiner i selve tilberedelsen. (Se eget avsnitt).

Dersom det skal holdes arrangementer der de andre foreldrene bringer mat må man gjøre en vurdering av situasjonen sammen med foreldrene til barnet. Det er vanskelig å være helt sikker på at de andre foreldrene er i stand til å lage mat som er helt fri for allergener. Derfor vil det være en risiko å spise denne maten.

Forbud mot enkelte matvarer i barnehagen bør unngås, men kan være eneste mulighet ved svært sterk allergi. I slike situasjoner kan det være aktuelt å sjekke matpakken til de andre barna.

## Matallergi i skoler

Skolebarn vil normalt kunne bidra i å beskytte seg mot allergener, noe som gjør håndteringen på skolen enklere. Samtidig er oppfølgingen av det enkelte barn mindre tett.

Ordinær spisesituasjon med matpakke vil normalt ikke kreve spesielle tiltak. Ved servering av mat på SFO der maten er lagd på SFO krever god håndtering av matallergener. (Se eget avsnitt). Skolen må da gjøre en vurdering basert på barnets modenhet og kognitive evner om hvor tett oppfølging barnet må ha i disse situasjonene.

Skolekjøkken er en annen arena der det er viktig å ha gode rutiner. Man er nødt til å finne fram til oppskrifter uten det eller de allergenene barnet ikke tåler. Hvorvidt alle barna som deltar på

skolekjøkkenet eller bare den gruppa som barnet med matallergi er sammen med skal unngå matvarer med det aktuelle allergenet må vurderes individuelt.

## Matlaging og matallergi

Følgende punkter er viktig når man skal lage mat og noen av barna har matallergi:

- Ha oversikt over hvilke allergener det er snakk om. Dette skal stå i barnets utfylte skjema «Min matallergi».
- Sørg for at allergenfri mat er beskyttet mot forurensning fra andre matvarer ved lagring.
- Ha oversikt over allergenene i de matvarene som brukes. Husk at produsenter kan endre innholdet i matvarene uten å merke endringen særskilt. Man må derfor regelmessig sjekke innholdsfortegnelsen.
- Hold området for matlaging rent, slik at man ikke får søl av allergener på den allergenfrie maten.
- Lag mat uten allergener først. Deretter lag den andre maten. Ikke bland serveringsbestikk.
- Merk den allergenfrie måten slik at merkingen ikke kan falle av eller forveksles.

## Arrangementer

Både barnehager og skoler har tidvis arrangementer der foreldre bidrar med mat. Vanligvis kaker eller annen bakst.

For barn i barnehagen vil man måtte vurdere sammen med foreldre om barnet må ha med egen mat. Avhengig av hva barnet er allergisk mot kan man også vurdere om dette allergenet skal unngås helt ved slike arrangementer.

På skolen er det flere barn som er med på arrangementet og individuell tilpassing blir vanskeligere. Da bør det legges opp til et mer generelt allergivennlig arrangement. Dette innebærer at foreldrene får råd om hvordan de tilbereder/baker og hvordan maten skal merkes. Se vedlegg 7.

I tillegg bør man sikre at det blir servert alternativer uten de viktigste allergenene. For bakverk kaker er dette:

- Gluten
- Egg
- Melk
- Nøtter

## Dersom barnet har fått i seg allergener

Barn kan reagere ulikt på å få i seg mat de er allergiske mot. Hvilke reaksjoner som kan forventes er beskrevet i dokumentet «Min matallergi» (se vedlegg).

Derom barnet bruker å få milde symptomer er det likevel viktig at det ikke forlattes alene. Selv om barnet ikke har hatt alvorlig reaksjon tidligere kan dette oppstå senere i forløpet. Slik at barn som har hatt allergisk reaksjon, men som ikke trenger akutt behandling må likevel hentes av foreldre.

**Et barn som har fått i seg mat det er allergisk mot, må ikke sendes hjem alene med mindre dette er avklart med foreldrene.**

De fleste reaksjonene på å få i seg mat man er allergisk mot er milde og forbigående. Men av og til kan symptomene øke til å bli en alvorlig allergisk reaksjon, eller anafylaktisk sjokk.

Symptomer som pustevansker, heshet, svimmelhet kombinert med endring i humør eller våkenhet, eller rask forverring av symptomer som involverer en kombinasjon symptomer fra hud, mate/tarm eller hjerte-/karsystemet signaliserer en mer alvorlig allergisk reaksjon (anafylaksi) og krever umiddelbar oppmerksomhet.

Men også situasjoner som utvikler seg til en alvorlig allergisk reaksjon eller anafylaktisk reaksjon kan starte med milde symptomer.

Adrenalin som settes i låret er den viktigste behandlingen mot alvorlig allergi. Og den viktigste risikoen knyttet til utfallet av en alvorlig allergisk reaksjon er at man er for sent ute med å sette adrenalin. Adrenalin har så godt som aldri alvorlige bivirkninger og det er bedre å sette én gang for mye enn én gang for lite.

Adrenalin injeksjonssprøyte kommer i form av autoinjektor. Det betyr at man bare trenger fjerne en hette og sette sprøyta mot utsiden av låret utenpå ett lag med klær, så spretter spissen ut og avgir korrekt mengde adrenalin. Adrenalin på denne måten er svært lett å administrere. Vær forberedt på at det kan bli aktuelt å sette flere sprøyter.

Dersom det er vurdert at barnet trenger å ha adrenalinsprøyte (Epi-pen, Jext) ved reaksjoner er det viktig at alle som kan komme i en situasjon der de kan bli nødt til å bruke denne får korrekt opplæring.

Følgende framgangsmåte er viktig å følge:

1. Sett adrenalinpenn
2. Ring 113
3. Hold barnet i ro og bli hos barnet
4. Ring foresatte

Praktiske forhold ved oppbevaring og bruk av adrenalinsprøyte (Epi-pen, Jext) skal ellers følge *Retningslinjer og rutiner for legemiddelhåndtering i barnehage, skole og skolefritidsordning.*

Dersom barnet er utstyrt med adrenalinpenn bør barnehagen/skolen jevnlig (f.eks. årlig) gjennomføre øvelse i håndtering av et allergianfall.

## Opplæring

Legemiddelhåndtering i skoler og barnehager gjøres ved at barnehagen/skolen påtar seg foreldreoppgaven. Opplæring i bruk av adrenalinsprøyte (Epi-pen, Jext) må derfor gjøres av foreldrene.

I tillegg finnes det

- [Retningslinjer for legemiddelhåndtering og rutiner for legemiddelhåndtering i barnehage, skole og SFO](#)
- Ressurser på nett: <https://www.unn.no/fag-og-forskning/regionalt-senter-for-astma-allergi-og-overfølsomhet-raao/matallergi>
- Regionalt senter for astma, allergi og overfølsomhet har laget et nettkurs som kan tas i flere etapper: <https://kursbygger.ihelse.net/?startcourseid=1984&tracking>

## Evaluering

Etter episoder med alvorlige allergiske reaksjoner i barnehage eller skole bør man gjøre en evaluering.

Målet er ikke å peke ut syndebukker, men bruke erfaringen fra hendelsen til å forebygge at dette skjer igjen.

I evalueringen må man gå gjennom hendelsesforløpet for å identifisere om det har vært situasjoner der hendelsen kunne vært unngått. Man bør også være oppmerksom på om det er situasjoner i hendelsesforløpet der det kunne gått verre dersom omstendighetene hadde vært mer uheldige.

De viktige spørsmålene som skal besvares i evalueringen er:

- Er det rutiner som må endres?
- Må opplæringen forbedres?

Enhetsleder/rektor er ansvarlig for at evalueringen blir gjort. Andre instanser kan bli invitert i evalueringen etter hva som anses nødvendig. Dette kan være helsesykepleier eller bedriftshelsetjeneste.

## Vedlegg 1. Når et barn har matallergi – Barnehage

Når foreldre tar kontakt pga. at barnet har matallergi må barnehagen gi foreldrene skrevet «Informasjon til foreldre som har barn med matallergi i barnehager og skoler, Tromsø kommune» samt at barnehagen må gjennomføre punktene under. Som regel må det for hvert punkt gjøres en konkret vurdering av barnets allergi.

Dersom det oppstår usikkerhet eller uenighet i håndteringen kan kommuneoverlege kontaktes for bistand.

1. Sikre at det innhentes en legeerklæring
2. Sammen med foreldrene, fyller ut skjemaet: Min matallergi
3. Gjennomgå rutiner for måltid og vurder:
  - a. Skal en voksen sitte sammen med barnet med allergi?
  - b. Er det nødvendig å kontrollere matpakken til de andre barna?
  - c. Vurder håndvask av barna også etter måltidet.
  - d. Hvordan unngå at det er leker i området som det spises på, slik at lekene ikke blir tilgriset med matrester?
  - e. Sikre god rengjøring av gulv, bord og stoler etter måltid
4. Avklar sammen med barnet/foreldrene hvordan man gjennomfører utflukter der det kan være aktuelt å kjøpe mat, samt arrangementer der alle foreldrene bidrar med mat/kaker.
5. Sikre opplæring til ansatte i:
  - a. Håndtering av måltidsituasjonen
  - b. Tilberedelse av mat på kjøkkenet
  - c. Håndtering av en situasjon der barnet har fått i seg noe det er allergisk mot
6. Vurder behovet for å henge opp følgende plakater:
  - a. Tilberedelse av mat når et barn har matallergi
  - b. Håndtering av allergisk situasjon ved matallergi
7. Er barnet utstyrt med adrenalinpenn bør barnehagen jevnlig (årlig) gjennomføre øvelser der de trener på håndtering av et alvorlig allergisk anfall.

## Vedlegg 2 Når et barn har matallergi – Skole

Når foreldre tar kontakt pga. at barnet har matallergi må skolen gi foreldrene skrevet «Informasjon til foreldre som har barn med matallergi i barnehager og skoler, Tromsø kommune» samt at må gjennomføre punktene under. Som regel må det for hvert punkt gjøres en konkret vurdering av barnets allergi samt barnets modenhet. Mens større barn kan ivareta egen sikkerhet ved måltider vil kanskje noen av de minste barna eller barn med kognitiv svekkelse trenge hjelp fra en voksen.

Dersom det oppstår usikkerhet eller uenighet i håndteringen kan kommuneoverlege kontaktes for bistand.

1. Sikre at det innhentes en legeerklæring
2. Sammen med foreldrene, fyller ut skjemaet: Min matallergi
3. Vurder behovet for hjelp til barnet under måltid.
4. Avklar sammen med barnet/foreldrene hvordan man gjennomfører utflukter der det kan være aktuelt å kjøpe mat, samt arrangementer der alle foreldrene bidrar med mat/kaker.
5. Sikre opplæring til ansatte i:
  - a. Tilberedelse av mat på kjøkkenet i SFO, (dersom aktuelt)
  - b. Håndtering av matallergi på skolekjøkkenet (dersom aktuelt)
  - c. Håndtering av en situasjon der barnet har fått i seg noe det er allergisk mot

Dersom skolen har kantine må man gjøre en vurdering om det er mulig eller aktuelt å skaffe allergifri mat til barnet.
6. Vurder behovet for å henge opp følgende plakater:
  - a. Tilberedelse av mat når et barn har matallergi
  - b. Håndtering av allergisk situasjon ved matallergi
7. Er barnet utstyrt med adrenalingpenn bør skolen jevnlig (årlig) gjennomføre øvelser der de trener på håndtering av et alvorlig allergisk anfall.

## Vedlegg 3 Plakat: Rutiner for matallergi på skolekjøkken

Sørg for at flater er rene og at utstyr er rengjort før man begynner å lage mat.

Sikre at matvarer lagres slik at man unngår blanding eller forveksling.

Sjekk ingredienslista på matvarene. Produsentene kan ha endret disse uten at dette er tydelig merket.

Dersom mulig lag mat uten allergener til alle.

Lag den allergenfrie maten først.

Merk den allergenfrie maten på en måte som gjør at man unngår at merkelapper faller av eller tilsvarende.

Hold kontroll på serveringsbestikk, slik at dette ikke forveksles.



## Vedlegg 4 Behandling av alvorlig allergisk reaksjon på mat

1. Sett adrenalinpenn (Epi-pen, Jext)
2. Ring 113
3. Hold barnet i ro, og bli hos barnet
4. Ring foresatte

## Vedlegg 5. Info til foreldre om matallergi i skoler og barnehager

Allergier har vært sterkt økende i befolkningen de siste ti-årene. Det antas nå at rundt 5 % av barn har matallergi. Hvor sterke reaksjoner man får på å spise mat man ikke tåler varierer mye.

Tromsø kommune har utarbeidet rutiner for håndtering av matallergi i barnehager, skoler og SFO. Målsetningen er at barna skal være trygge, både ved å unngå at barna får i seg mat de ikke tåler, men også ved at barnehagen/skolen skal kunne håndtere en situasjon der et barn utilsiktet får i seg noe det er allergisk mot.

I tillegg skal vi sikre at barna så langt som mulig får delta i de ordinære aktivitetene i barnehagen og på skolen.

Barnehagen eller skolen vil derfor, sammen med foreldrene, lage en plan for håndtering av situasjonen for det enkelte barn. Denne planen benytter det nasjonale skjemaet [«Min allergi»](#).

Når denne planen skal lages er det viktig at det foreligger en erklæring fra lege der allergien og nødvendige tiltak er beskrevet. Dersom barnet har vært hos sykehuslege vil denne legen kunne lage erklæringen. Ellers kan fastlege lage legeerklæring.

Når man har fylt ut skjemaet vil barnehagen eller skolen ved behov lage planer for måltidsituasjoner, matlaging på kjøkken/skolekjøkken, utflukter og arrangementer.

Allergier utvikler seg. Derfor må planen revideres jevnlig.

Gjennom et godt samarbeid mellom foreldre, barnehage/skole og helsevesen skal vi sammen klare å skape et godt og utviklende miljø for barnet.

## Vedlegg 6 Info til foreldre som lager mat og kaker til arrangement

Matallergi/matvareintoleranse er et økende problem. Vi ønsker at arrangementet skal være mest mulig inkluderende for personer med matallergier/matvareintoleranse. Det er derfor noen regler som vi ønsker dere følger når dere skal lage mat eller kaker.

### Tilberedning

Sørg for at området du jobber på og alt bestikk er grundig rengjort før du lager maten

Les gjennom innholdsfortegnelsen på råvarer du bruker. Disse kan bli endret uten at dette blir særskilt merket.

Mange melkeprodukter inneholder ikke laktose, slik at en kake kan inneholde melk uten å inneholde laktose. Laktose er ikke et allergen, men det er mange personer som ikke tåler laktose. Dersom du er usikker på om kaken inneholder laktose kan du sjekke her: <https://www.melk.no/Kosthold-og-helse/Taaler-ikke-melk/Hvor-mye-laktose-er-det-i-meieriproduktene>

Lag helst én type mat i gangen. Dersom du lager flere sorter mat samtidig, hold lagingen av disse atskilt.

### Servering

Kaken må være merket med hvilke allergener den inneholder. Det beste er om du laster ned og skriver ut kakekort fra Astma og allergiforbundet. Da trenger du bare å krysse ut:

[https://matinfo.no/artikler/kakekort-til-festdager/\\_attachment/download/040ee957-f263-4609-bcc8-f306b5aa5941:eb406ca1711d9eacfa7ca93de6446aaf7811930e/Kakekort-2023.pdf](https://matinfo.no/artikler/kakekort-til-festdager/_attachment/download/040ee957-f263-4609-bcc8-f306b5aa5941:eb406ca1711d9eacfa7ca93de6446aaf7811930e/Kakekort-2023.pdf)

Fest kortet til kakefatet med tape slik at det henger godt fast.

**NB: Send med eget serveringsbestikk/kakespade. Denne må være merket med navn.**