

# النظام الغذائي الخاص ووجبات الطعام الملائمة

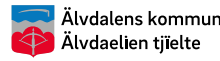
معلومات إلى الحاضنين (أولياء الأمور) بخصوص الطعام الخاص (النظام الغذائي الخاص)  
ووجبات الطعام الملائمة في المدرسة والمدرسة التمهيديّة

إن الحاجة إلى الطعام الخاص بسبب حساسية الطعام أو أية أمراض ذات العلاقة بالطعام أو أية أعراض، أن يتم تصديقها من قِبَل الطبيب أو أخصائي الأغذية مع بعض الاستثناءات (انظر معلومات إضافية). إن الحاجة إلى وجبات طعام من النوع المناسب بسبب الإعاقة الوظيفية النفسية العصبية أو ما شابه ذلك، يجب أن يتم التصديق عليها من قِبَل مجموعة صحة التلميذ أو مدير المدرسة أو الطبيب أو أخصائي الأغذية. إن مثل هذا التصديق أو بالأحرى هذه الوثيقة سوف تمنحنا معلومات صحيحة بخصوص الحاجات ذات العلاقة.

نريد في بلديات Dalarna أن نخلق جوا من الطمأنينة والسكينة عندما يتعلق الأمر بوجبات الطعام بحيث تكون هذه الوجبات ذات جودة عالية ونوعية جيدة للأطفال والتلاميذ والذين هم من زبائننا. إن جميع بلديات Dalarna وبالتعاون مع إقليم Dalarna قد رسمت توجيهات وإرشادات مشتركة من أجل الطعام الخاص والوجبات المنسّقة. نقوم في هذا النص بوصف الأطعمة الخاصة والتنسيق المناسب بذلك والتي يتم تقديمها بما في ذلك الشروط الخاصة بها.

إن تقديم طلب بخصوص الطعام ذي النوعية الخاصة وكذلك وجبات الطعام المناسبة ذات التنسيق، يجب أن يتم التوقيع عليها من قِبَل كحاضن/حاضنة (أو تلميذ راشد) ومن ثم تسليم ذلك وتقديمه قبل الفصل الدراسي الخريفي في وقت مناسب كل عام. ولدى وجود أي تغيير خلال السنة الدراسية، لا بد والحالة هذه من تحديث الطلب دون أي تأخير.

## Dalarnas kommuner och Region Dalarna i samverkan



## النظام الغذائي الخاص بسبب الحساسية من الطعام أو الأعراض ذات العلاقة بالأطعمة

### الحساسية

### الحساسية للأطعمة الحمضية والحمراء نتيجة لردود الفعل غير المتعلقة بالحساسية المرضية

إن الأطفال في المدرسة التمهيدية في بعض الأحيان قد يعانون من ردود فعل فرط الحساسية حول الفم بسبب الحمضيات والأطعمة الحمراء، مثل الفراولة والطماطم. إن مثل هذا الانزعاج أو هذه المشاكل تنشأ دائما بسبب الأطعمة النيئة وأبدا من الأطعمة المطبوخة. إن مثل هذا الانزعاج لا يعود إلى الحساسية وليس من النوع الخطير. إذا ما كان طفلك بحاجة إلى استبعاد بعض الأطعمة الحمراء النيئة والحمضيات، يجب تقديم طلب/بلاغ بخصوص الطعام الخاص حيث تذكر أسماء تلك الأطعمة ذات العلاقة والتي يجب استبعادها؛ بيد أن هذا الأمر لا يحتاج إلى وثيقة طبيب أو وثيقة أخصائي تغذية. أما إذا كان طفلك بحاجة إلى استبعاد الأطعمة الحمراء المطبوخة من النظام الغذائي، ففي هذه الحالة لا بد من تقديم وثيقة طبيب أو وثيقة أخصائي تغذية.

### عدم تحمل اللاكتوز

إن الأعراض التي تنشأ من تواجد حالة عدم تحمل اللاكتوز قد تكون مزعجة ولكن ليست خطيرة. إن معظم الذين يعانون من مشكلة عدم تحمل اللاكتوز، بمستطاعهم تناول قدر ضئيل من اللاكتوز. كما أن معظم الأطعمة تحتوي على مقدار قليل من اللاكتوز بحيث أن معظم الأشخاص من أصحاب عدم تحمل اللاكتوز يتحملونه، بيد أن وجبات الطعام التي تحتوي على كمية كبيرة من الحليب، مثل الفطائر، هريسة الأرز، لازانيا، غراتان البطاطس وأنواع الحساء قد تحتوي على كمية كبيرة من اللاكتوز. إن عدم تحمل اللاكتوز لدى الأطفال في المدرسة التمهيدية هو ظاهرة غير عادية في السويد وأية مشاكل محتملة في المعدة ينبغي التحقق منها عند الطبيب. وبناء على ذلك يتطلب الأمر تقديم وثيقة من قِبَل طبيب أو أخصائي التغذية كي يتمكن طفلك من الحصول على الطعام الخالي من اللاكتوز وذلك في المدرسة التمهيدية. أما إذا كان طفلك يداوم في المدرسة، ففي هذه الحالة لست بحاجة إلى تقديم وثيقة من طبيب أو من أخصائي التغذية كي تحصل على طعام خالي من اللاكتوز.

إذا ما كان طفلك بحاجة إلى نظام غذائي خاص بسبب الحساسية، عليك أن تقوم بتقديم طلب/بلاغ وكذلك وثيقة خاصة بالحساسية من قِبَل الطبيب المعالج أو أخصائي التغذية. إن هذه الوثيقة يجب تقديمها ضمن فترة زمنية أمدها شهر واحد كي نستطيع التحضير لتقديم الطعام الخاص. يجب أن يكون مكتوبا على الوثيقة ما المادة الغذائية التي يعاني طفلك بسببها من الحساسية، أي نوع الطعام المتعلق بالحساسية ذاتها، إضافة إلى مدة صلاحية الوثيقة. إن هناك عدد من الحساسيات التي تزول خلال فترة الطفولة وعليه على الطبيب المسئول متابعة الطفل والحساسية بصورة منتظمة كي لا يتم استبعاد أي طعام من دون داعٍ.

إذا ما كان طفلك لديه حساسية، ففي هذه الحالة تكون أنت أيضا بحاجة إلى التحدث إلى المستخدمين وبصورة خاصة مع صحة التلميذ في المدرسة أو مدير المدرسة وكذلك المعلمين/الأخصائيين التربويين بخصوص ما هو ممكن عمله لدى حدوث رد فعل محتمل متعلق بالحساسية.

### ردود الفعل المتقاطعة عند وجود حساسية حيوب اللقاح

بما أن ردود الفعل المتقاطعة حيال التفاح، الفاكهة ذات النواة والجزر لدى وجود حساسية حيوب اللقاح غالبا ما تسبب انزعاجا خفيفا، فإن ما هو كافٍ في هذه الحالة هي استبعاد هذه الأطعمة من النظام الغذائي برمته. إذا ما كان طفلك بحاجة إلى استبعاد هذه الأطعمة في حالتها النيئة، ما عليك إلا أن تذكر ذلك في ورقة تقديم الطلب بهذا الخصوص؛ بيد أن هذا الأمر لا يحتاج إلى أية وثيقة من الطبيب أو من أخصائي التغذية. أما في حالة كون هذه المواد بحاجة إلى أن تكون مستبعدة من الطعام بشكلها المطبوخ، ففي هذه الحالة لا بد من وجود وثيقة صادرة من طبيب أو من أخصائي تغذية.

## مرض الاضطرابات الهضمية

إن الطعام الخالي من الغلوتين يتم تقديمه طفلك إذا ما كان يعاني من مرض الاضطرابات الهضمية. إن هذا المرض هو من النوع المستديم أي هو طويل المدى حيث العلاج يكون يتناول الطعام الخالي من بروتينات الغلوتين. يجب أن تقوم بتقديم طلب/بلاغ وكذلك تقديم وثيقة من الطبيب المعالج أو أخصائي التغذية تشير إلى أن طفلك يعاني من مرض الاضطرابات الهضمية كي يحصل طفلك على الطعام الخالي من الغلوتين.

أما إذا قمت بنفسك ومبادرة ذاتية منك باستبعاد الغلوتين من الطعام بسبب مشاكل متعلقة بالمعدة أو بالجهاز الهضمي عموماً، فإن ذلك قد يحول دون اكتشاف السبب الحقيقي الذي وراء مشاكل الجهاز الهضمي أو المعدة. ولذلك لا نقوم بتقديم الطعام الخالي من الغلوتين إذا ما لم تكن هناك وثيقة من طبيب أو أخصائي التغذية خاصة بالحاجة إلى نظام غذائي خاص.

## متلازمة القولون العصبي أي IBS

إذا ما كان طفلك بحاجة إلى النظام الغذائي الخاص بسبب المعاناة من متلازمة القولون العصبي أو أي مرض آخر متعلق بالمعدة أو الأمعاء، يجب عليك تقديم طلب/بلاغ وكذلك وثيقة من الطبيب المعالج أو أخصائي التغذية. يجب أن يتم في الوثيقة ذكر المواد الغذائية التي يجب استبعادها من الطعام إضافة إلى ذكر مدة صلاحية الوثيقة نفسها.

## أسباب أخرى للنظام الغذائي الخاص

إذا ما كان طفلك بحاجة إلى نظام غذائي خاص بسبب أمراض أخرى، عليك والحالة هذه تقديم طلب/بلاغ وكذلك وثيقة من طبيب معالج أو من أخصائي التغذية. يجب أن توجد في الوثيقة المعلومات المهمة ذات العالقة إضافة إلى مدة صلاحية الوثيقة ذاتها.

## وجبات الطعام المناسبة

### وجبات الطعام الملائمة و المعدلة وفقا للحاجة

إذا ما كان طفلك بحاجة إلى وجبات طعام ملائمة تُجرى فيها تعديلات معينة لأسباب جسمية وحسية وذهنية، أو بسبب الإعاقة الوظيفية كمثل الإعاقة الوظيفية النفسية العصبية (NPF)، فإن طفلك بالإمكان أن يحصل على وجبات الطعام المناسبة أي الملائمة وفقا للمذكور. ومن أجل الحصول على ذلك، يجب تقديم طلب/بلاغ بهذا الخصوص بحيث يتم توثيق الطلب من قِبَل مدير المدرسة، مجموعة صحة التلميذ التابعة إلى المدرسة أو من قِبَل الطبيب المعالج أو أخصائي التغذية.

يتم دائما في المدرسة التمهيديّة إجراء تعديل فردي لوجبات طعام الطفل. وبالنسبة لتلاميذ المدرسة الذين هم بحاجة إلى وجبات طعام ملائمة، فإن معظم المدارس تقوم بتوفير وجبات طعام أي أطباق طعام بديلة وتقديمها تشمل ٥ أيام، ويتم هذا في المقام الأول. بالإضافة إلى هذه الأطباق البديلة، فإن بإمكان التلميذ ودائما أن يتناول الأطباق التي يتم تقديمها في إطار الوجبات العادية التي تشمل التلاميذ جميعا. إذا ما كان طفلك بحاجة إلى المزيد من التعديل بخصوص وجبة الغداء، وجبة الفطور أو الوجبات الخفيفة التي يتم تقديمها بين الوجبات الرئيسية، فإن ذلك يتم وفقا للتنسيق والتفاهم بينك وبين طفلك من ناحية وبين مجموعة صحة التلميذ والمسؤولين في المطبخ من ناحية أخرى.

### وجبات طعام ملائمة ومعدلة لأسباب دينية

إذا ما كان طفلك بحاجة إلى استثناء بعض أنواع الطعام لأسباب تتعلق بأحد الأديان العالمية الخمسة أي المسيحية واليهودية والإسلام والبوذية والهندوسية، فإن طعاما مناسباً ومعدلاً يتم تقديمه وفقاً لذلك. إن مثل هذا الطبق من الطعام قد يكون من النوع النباتي.

### الطعام النباتي

إذا ما كان طفلك راغبا في استثناء أي استبعاد الطعام ذي الأصل الحيواني، ففي هذه الحالة يتم تقديم طعام نباتي كبديل. وعندما تقوم بتقديم طلب بهذا الخصوص، فإن نوع الطعام النباتي الذي يتم تقديمه سوف يكون باديا عندئذٍ.

Vid frågor kontakta din kommun.