

## Jis dov maana sjïerebeapmoeh daarpesje

Jis dov maana sjïerebeapmoeh daarpesje edtjh datne åeline ohtsemem seedtedh, guktie tjööke mij beapmoeh jurjehte dov maanan skuvlesne jallh aarhskuvlesne maahta reaktoe beapmoem jurjiehtidh. Ohtsemegoerem deavhtah jïh e-diënesjen baaktoe seedth ornskoldsvik.se/specialkost.

**Datne daarpesjh aaj dov ohtsemem orrestidh fierhten orre lohkemejaepien åvtelen.** Jis dov maana mestie akt allergijen jallh intolerantien datne daarpesjh, sjïere veajkojne, vihtiestimmiem dåaktaristie maam dan varki goh maahtah seedtedh sïjse, men seentemes golme askh mænngan datne sjïerebeapmoem ohtsedamme. Jis dov maana daarpesje jeatja sårhte sjïerebeapmoem daarpesjh sãemies aejkien seedtedh sjïere sjïerebeapmoevihhtiestimmiem maam datne åelien leah nualan tjaaleme. Dan vuelelen ovmessie sjïerebeapmojde tjaaleme jïh aaj njoelkedassh.

### Vihtiestimmiem dåaktaristie

Jeenjemes sïejhmemes maanaj beapmoeargijih gaarvanieh dej aareh skuvlejaepiej mietie jallh aarhskuvlealterisnie, dihte dan gaavhtan vihkeles maanaj allergijih daamhtaj giehtjedidh. Gaskesadth maana- jïh noeredåastovem Orrestaaren skiemtjegåetesne giehtjedæmman jïh åadtjoeh vihtiestimmiem dåaktaristie.

Datne tjoerh vihtiestimmiem dåaktaristie seedtedh:

- Gåessie dov maana beapmoeargijinie/intoleraansine aarhskuvlem aalka jallh varki gosse beapmoeargijem/intoleraanssem åådtje aarhskuvle- jallh skuvleaejkien.

Datne tjoerh **orre** vihtiestimmiem seedtedh:

- Gosse orre aarhskuvlen lohkemejaepie aalka
- Gosse aarhskuvleklasse aalka
- Gosse jaepiekurse 4 aalka
- Gosse jaepiekurse 7 aalka
- Gosse jåarhkeskuvlen jaepiekurse 1 aalka

Sjïere allergijine/intoleraansine ih daarpesjh vihtiestimmiem dåaktaristie jïh muvhtine tjoerh vihtiestimmiem dåaktaristie akten aejkien seedtedh.

## Dah njoelkedassh leah dej sïejhmemes beapmoeargijine/intoleraansine jïh jeatjah sjïerebeapmojne

**Laktoseintoleraanse – laktoseunniedamme beapmoeh:** Laktosen namhtah mielhkiem beapmose hoksehtidh jïh beapmoeh jienebe 100 g mielhkiedorjesijstie/referenseåeseste laktosen namhtah alternatijveste. Ih daarpesjh vihtiestimmiem dåaktaristie gosse ohtsedh.

**Laktoseintoleraanse – laktosen namhtah beapmoeh:** Beapmosne ij naan mielhkiesohkere. Dihte dan ovsïejhme ij naan laktosem töölh. Laktoseintoleraanse jeenjemes tsiehkine aalka gosse noere, maana

nuerebe 5 jaepeste byöroe laktoseintoleraanssem goerehtidh jis båata mestie akt jeatjah.

Vihtiestimmiem dåaktaristie daarpesjh jìh tjoerh dam orrestidh bijjelen tsiehkielæstoen mietie.

**Allergije govsemielhkieproteijnen vööste:** Vihtiestimmiem dåaktaristie daarpesjh jìh tjoerh dam orrestidh bijjelen tsiehkielæstoen mietie.

**Celiaki, gluteneintoleraanse:** Beapmoeh glutenen namhtah faalehte ajve maanide/learoehkidie gie j diagnostiseradamme celiakijine. Daarpesjh vihtiestimmiem dåaktaristie voestes aejkien gosse ohtsedh, bene **ih** daarpesjh dam orrestidh.

**Guelie:** Guelieallergije maahta årrodh gaajhki gueliej vööste allergijijjen jallh sjìere gueliesaarhti vööste. Vihtiestimmiem dåaktaristie daarpesjh jìh tjoerh dam orrestidh bijjelen tsiehkielæstoen mietie.

**Munnie:** Jis dov maana munnieallergije, vihtiestimmiem dåaktaristie daarpesjh jìh tjoerh dam orrestidh bijjelen tsiehkielæstoen mietie.

**Goernh:** Allergije goerni vööste, vuesiehtimmieh veete jallh haavre, ij edtjh celiakijine bleentedh. Vihtiestimmiem dåaktaristie daarpesjh jìh tjoerh dam orrestidh bijjelen tsiehkielæstoen mietie.

**Baljesjædtoeh:** Allergije baljesjædtoeh vööste maahta akten jallh gellie baljesjædtjoej vööste allergijijjen. Tjaelieh mij baljesjædtojste. Vihtiestimmiem dåaktaristie daarpesjh jìh tjoerh dam orrestidh bijjelen tsiehkielæstoen mietie.

**Kruanesaath/muerjeh:** Jis dov maana ij maetieh kruanesaath jallh muerjeh byöpmedidh, ih tjoerh vihtiestimmiem dåaktaristie utnedh.

**Moerenöodterh, mandelh, jáartanöodterh jìh sesamvetsmieh:** Dah eah skuvletjöökinge gååvnesieh, bene beapmoeh mejnie gie jh dejstie maetieh gååvnesidh, datne tjoerh ohtsedh guktie vihties sjìdth maana/maanah eah åadtjoeh beapmoeh gusnie dah gååvnesieh. Vihtiestimmiem dåaktaristie daarpesjh jìh tjoerh dam orrestidh bijjelen tsiehkielæstoen mietie.

**Diabeetebeapmoeh:** Jis daarpesje, maahta individuellen gïetedimmiesoejkesjem darjodh gaskesadtemen mænngan tjöökem, åelien jìh kaanne tjìelten dietisten gaskem. Vihtiestimmiem dåaktaristie daarpesjh voestes aejkien jìh ih tjoerh dam orrestidh.

**Vegetarijen beapmoeh:** Sjìerebeapmoevihtiestimmiem daarpesjh gosse ohtsedh maam åelieh nualan tjaaleme.

**Vegan-beapmoeh:** Guktie learohke edtja veganbeapmoeh skuvlesne åadtjodh, tjoerh tjìelten dietistem gaskesadtedh åvteli aalka. Sjìerebeapmoevihtiestimmiem maam åelie nualan tjaaleme daarpesjh gosse ohtsh.

**Fliesken namhtah beapmoeh:** Sjìerebeapmoevihtiestimmiem maam åelie nualan tjaaleme daarpesjh gosse ohtsh.

**Sjìeresjìehtedamme beapmoeh:** Learohkh ovmesse sjìekijste enn dan bijjelen daarpesjeh sjìere beapmoesietelem guktie skuvlebiejjiem bearkanieh maetieh sjìere tsiehkine åadtjoeh sjìeresjìehtedamme beapmoeh. Joekehtse mubpie sjìerebeapmojste, tjoerh dam ohtsedh fierhten termijnen. Vaajtelimmieh sjìeresjìehtedamme beapmose eejnegen skuvlesåjhterasse vuesehte.

## **Jis ij skuvlesne jallh aarhskuvlesne**

Juktie dov maana åådtje sjìerebeapmoeh aarhskuvlesne jallh skuvlesne vihkeles datne åeline jallh learoehkinie jìjtje eejnegen tjöökem bieljelidh buerie astosne åvteli ih jallh ij bætieh, guktie tjööke ij jurjehth åesieh mah ij byöpmedh. Gihtjh tjöökem telefovnnummerem mij beapmoeh dov skuvlesne jallh aarhskuvlesne jurjehte jìh åtnah dam dov lihke guktie maahtah ringkedh jis skiemtjes.