

Specialkost-intyg för skola/förskola

Ifylld blankett lämnas till skolsköterska/rektorexpedition (gäller skolelev) eller kök (förskolebarn).

Nytt intyg vid eventuell ändring!

Namn:		Födelseår:
Förskola/skola:		Avdelning/klass:
Målsman:	Tel hem:	Mobil/arbete:
Målsman:	Tel hem:	Mobil/arbete:

Av medicinska och/eller religiösa skäl skall mitt barn ej äta följande:

<input type="checkbox"/> Av religiösa skäl skall mitt barn ej serveras mat som är religiöst helgad enligt för oss främmande sedvänjor t.ex kosher/halal-certifierad, i skolbespisningen då det strider mot vår tro och våra regler kring kosthållning.
<input type="checkbox"/> Mjölprotein (mjölkprodukter utesluts helt)
<input type="checkbox"/> Laktos. Tål låglaktos i mat (ja/nej): _____
<input type="checkbox"/> Gluten
<input type="checkbox"/> Sojaböner
<input type="checkbox"/> Baljväxter, (ange vilka): _____
<input type="checkbox"/> Fisk
<input type="checkbox"/> Skaldjur
<input type="checkbox"/> Ägg
<input type="checkbox"/> Tomat Tål tillagad tomat(ja/nej): _____
<input type="checkbox"/> Morot Tål morötter i maten(ja/nej): _____
<input type="checkbox"/> Nötter/Mandel
<input type="checkbox"/> Jordnötter
<input type="checkbox"/> Annan födoämnesöverkänslighet: _____
<input type="checkbox"/> Mitt barn skall endast serveras vegetarisk kost

Har barnet utretts för sin överkänslighet?(ja/nej): _____

Ort och datum

Målsmäns underskrift

Skolsköterskas namn och telefonnummer(vid skolelev)

Nordiska Asa-samfundet

Info@asa-samfundet.se
Tel: 08-519 70 720
Må-Ons 10.00-15.00

Org nummer: 252004-8766
Bankgiro: 556-3002
Swish: 123 097 20 91

Nordiska Asa-samfundets riktlinjer för kosthållning:

Som Asatroende bör man tänka på vad man äter. Vi bör absolut inte äta någon mat som är helgad till andra gudamakter än våra egna. Våra förfäder odlade sin egen mat och därför bör vi prioritera närodlat mat i största möjliga mån.

Vi bör även undvika färdigprocessad mat. Dels så är den inte bra för hälsan och dels så är det ett relativt nytt påfund som inte existerade i våra förfäders tid.

Likaså bör vi hålla oss borta från kemiska konserveringsmedel och hålla oss i största möjliga mån till naturliga konserveringsmetoder såsom salt eller rökning. Vi bör även hålla oss borta från andra kemiska ämnen som kanske framförallt återfinns i olika typer av drycker.

Det vi kanske framförallt måste minnas är att mat är extremt viktigt och värdefullt för såväl oss människor men även våra djur. Detta är något vi gärna glömmer bort då mat finns överallt runt omkring oss och dessutom är relativt billigt. Ha i åtanke att en skörd kunde betyda liv eller död för ett hushåll.

Ge även era djur eller boskap den bästa mat ni kan ge. Djuren uppskattar, liksom vi, en god och varierande kost.

Även om maten är värdefull så kommer det att finnas ett svinn. Försök att minimera detta så gott ni kan. Det svinn som ändå blir bör komposteras. Antingen i en egen kompost eller i en tunna avsedd för komposterbart.

Förhållningspunkter:

- Ät närproducerat
- Ät ekologiskt
- Tänk på vad ni ger era djur
- Kompostera

Förhållningspunkter - Undvik

- Undvik mat som är helgad till andra gudar
- Undvik färdigprocessad mat
- Undvik kemiska konserveringsmedel