

Leiðbeiningar til leik- og grunnskóla og aðila í íþrótt- og frístundastarfi vegna barna og ungmenna með fæðuofnæmi

Fæðuofnæmi getur verið lífshættulegt. Fólk sem starfar með börnum og ungmennum þarf að vinna náið með aðstandendum og heilbrigðisstarfsfólki að því að skapa öruggt umhverfi fyrir börn og ungmenni með fæðuofnæmi og draga úr hættunni á því að þau neyti þess eða þeirra fæðuofnæmisvalda sem þau þola ekki. Einnig skal vinna að því að barnið upplifi sig ekki öðruvísi en skólafélagarnir og fái notið viðburða þar sem matur og drykkur kemur við sögu jafnt og aðrir. Leiðbeiningar þessar eru unnar fyrir leik- og grunnskóla, íþrótt- og frístundastarf og verður orðið „starfsstaður“ notað sem samheiti fyrir þessa staði.

Ábyrgð aðstandenda / forráðamanna / barna og ungmenna þar sem við á

- Upplýsa starfsstaðinn um fæðuofnæmið/-in og annað sem taka þarf tillit til og vera til ráðgjafar og samstarfs um örugg aðföng og vörur sem hafa reynst vel.
- Leggja fram læknisvottorð frá ofnæmislækni með upplýsingum um fæðuofnæmið/in sem og leiðbeiningar um rétt viðbrögð við ofnæmistilviki. Ef ekki næst í ofnæmislækni getur heimilislæknir gefið út vottorð til bráðabirgða.
- Tryggja að alltaf séu til nauðsynleg lyf á starfsstaðnum, s.s. ofnæmistöflur, adrenalínþenni (epipen), eða annað sem við á. Barnið skal ávallt hafa slíkan penna í skólatösku og íþróttatösku og upplýsa skal starfsfólk um hvar penninn er geymdur, s.s. kennara, íþróttapjálfa, starfsfólk frístundar eða annars tómstundastarfs.
- Lyfin skulu vera greinilega merkt viðkomandi barni. Fylgjast skal með hvenær endurnýja þarf lyfin, en það ætti að vera á ábyrgð forráðamanna barnsins en í samstarfi við starfsstaði.
- Gera áætlun um fyrirbyggjandi aðgerðir og viðbrögð við ofnæmistilvikum í samvinnu við starfsstaði, og taka mið af þörfum barnsins í ólíkum aðstæðum, þ.e. á deildinni / í skólastofunni, í matsal, frístundastarfi og á öðrum viðburðum. Gott er að hafa nýja



mynd af barninu sem fylgir með áætluninni, sem oft á tíðum er inni á kennarastofu og í eldhúsi.

- Veita starfsstaðnum upplýsingar um tengiliði í neyðartilfellum.
- **Kenna barninu**, í samræmi við aldur og þroska þess, hvernig á að lifa með ofnæminu og koma inn á eftirfarandi þætti.
 - Þekkja frá hverjum það má þiggja mat og drykk.
 - Þekkja ofnæmisvaldandi matvæli og drykki.
 - Þekkja örugg matvæli og drykki.
 - Þekkja einkenni ofnæmisviðbragða.
 - Vita við hvern þau eiga að tala ef ofnæmisviðbrögð gera vart við sig.
 - Kunna að lesa og skilja innihaldslýsingar á matvælum og drykkjum þar sem taka þarf mið af aldri og þroska barnsins.

Ábyrgð starfsstaðarins / starfsmanna

- Setja á fót forvarnar- og viðbragðsteymi (ofnæmisteymi) í samvinnu við aðstandendur og nemandann (þegar við á) og útbúa fyrirbyggjandi aðgerðaáætlun vegna fæðuofnæmis. Yfirfara a.m.k. árlega í samvinnu við aðstandendur.
- Standa fyrir fræðslu fyrir starfsstaðinn um fæðuofnæmi og viðbrögð við því, m.a. hvernig lyfin eru gefin á réttan hátt eins og t.d. adrenalínþenni. Sá sem veitir fræðsluna skal vera fagaðili eða annar aðili sem þekkir mjög vel til. Hægt að hafa samband við AO vegna þessa, ao@ao.is og er fræðslan gjaldfrjáls.
- Tryggja að allt starfsfólk sem er í reglulegum samskiptum við barnið viti um fæðuofnæmið/in, þekki einkennin og hvernig eigi að bregðast við og vinni markvisst að því að takmarka notkun ofnæmisvalda í umhverfinu.
- Upplýsa aðstandendur með fyrirvara um fyrirhugaðar breytingar á matarþjónustu t.a.m. ef nýr aðili eða fyrirtæki tekur við eldhúsi/mötuneyti.
- Tryggja að börn með fæðuofnæmi geti tekið þátt í öllum viðburðum þar sem veitingar eru á boðstólum.



- Upplýsa gestgjafa í **vettvangsferðum um að barn í hópnum sé með fæðuofnæmi** og að gæta þurfi ýtrustu varúðar verði matur á boðstólnum. **Ef nauðsynlegt er að bjóða upp á mat að taka með mat sem hentar barninu með fæðuofnæmið.**
- Tryggja að aðilar sem tengjast skóla- og frístundastarfi á annan hátt t.d. í skólabúðum, skólarútum, sundrútum, íþróttarútum og rútum á vegum frístundastarfs séu upplýstir um og kunni að bregðast við ofnæmistilvikum.
- **Hnetulaus starfsstaður.** Það er eðlilegt þegar barn eða starfsmaður starfsstaðar er með ofnæmi fyrir hnetum að starfsstaðurinn sé hnetulaus. Þá skulu allar hnetur og möndlur og vörur með hnetum og möndlum í vera bannað inni á starfsstaðnum m.a. í nesti barna og starfsmanna sem og á viðburðum í skólanum og vettvangsheimsóknunum. Á heimasíðunni, www.ao.is, má nálgast tilkynningu sem prenta má út og hengja upp þar sem við á, um hnetulausan starfsstað.
- Ef starfsstaðurinn er ekki hnetulaus þarf að gera ráðstafanir vegna máltíða sem boðið er upp á í matsal og innihalda hnetur og jarðhnetur, m.a. að tryggja fullnægjandi þrif þar sem við á.
- Barn sem mögulega hefur komist í snertingu við fæðuofnæmisvald skal **ekki undir neinum kringumstæðum vera leyft að yfirgefa skóla, frístundastarf eða aðrar aðstæður einn** síns liðs og skulu foreldrar/forráðamenn látnir vita samstundis ef til slíks tilfellis kemur eins og viðbragðsáætlunin segir til um.
- **Skrá á viðurkenndan máta öll tilfelli fæðuofnæmis sem upp koma, læra af atvikinu og draga úr líkum á því að það endurtaki sig.** Starfsstaður skal upplýsa gæðastjóra Mötuneytisþjónustu SFS Reykjavíkurborgar um atvikið eða viðkomandi aðila innan sveitarfélagsins sem um ræðir. Sjá eyðublað sem hægt er að nýta í skjali hér að neðan.
- Fylgja lögum um persónuvernd varðandi vörslu og dreifingu sjúkraupplýsinga um börn.
- Tryggja skal að þeir sem bera ábyrgð á matargerð og/eða móttöku matar og afgreiðslu/skömmtnun fylgi þeim verklagsreglum Matvælastofnunar um fæðuofnæmisvalda í hvívetna. Jafnframt, ef matur er keyptur annarsstaða frá, að sá



aðili sé einnig að fylgja viðurkenndum verklagsreglum.

Sjá : <https://www.mast.is/is/matvaelafyrirtaeki/merkingar/ofnaemis-og-otholsvaldar>

Gagnlegar upplýsingar:

1. Afar fræðandi og góð myndbönd fyrir starfsmenn og nemendur sjá hér. Myndböndin voru gefin út 2025. Þau má finna á forsiðu [ao.is](https://www.ao.is) og nota að vild.

2. Eyðublað sem nota má til að afla grunnupplýsinga um barnið og fæðuofnæmið/-in sem barnið er með.

Sjá : <https://www.ao.is/static/files/FAEDUOFNAEMI/upplýsingablad-eydublad-vegna-faeduofnaemis.pdf>

3. Skráningarblað til að nota þegar ofnæmistilvik kemur upp (atvikaskráning á ofnæmistilfelli)

Sjá: https://www.ao.is/static/files/FAEDUOFNAEMI/atvikaskraning_ofnæmistilfelli-loka.pdf

4. Tilkynningablöð sem hægt er að prenta út varðandi hnetulausa starfsstaði. Setja inn link

Allar ábendingar vegna ofangreinds eru vel þegnar og hægt að senda á ao@ao.is eða hringja inn á skrifstofutíma.

Fyrir hönd Astma- og ofnæmisfélags Íslands

Fríða Rún Þórðardóttir, næringarfræðingur, formaður Astma- og ofnæmisfélags Íslands

Selma Árnadóttir, ráðgjafi og varaformaður Astma- og ofnæmisfélags Íslands

*Tonie Gertin Sørensen, starfsmaður Astma- og ofnæmisfélags Íslands og
hjúkrunarfræðingur Göngudeild barna 20E*

Uppfært 22. september 2026

