

ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA PÄIVÄKOTI- JA KOULURUOKAILUSSA <i>(lapsen huoltaja täyttää)</i>		Voimassaolo: ___/___/20___ alkaen ☐ ei tarvitse uusia (keliakia, diabetes, laktoositon)
Ilmoitus toimitetaan päiväkotiin tai kouluun toiminta- ja lukukauden alkaessa sekä aina kun ruokavalio muuttuu.		
Ruokailijan perustiedot	Sukunimi	
	Etunimi	
	Koulu ja luokka / päiväkotia ja ryhmä	
	Huoltajan nimi	
	Puhelin	Sähköposti
Erityisruokavalioterveydellisistä syistä <u>Edellyttää</u> lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta. Myös terveydenhoitaja voi kirjoittaa todistuksen, kun siitä on lääkärin tekemä diagnoosi.	☐ Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)	
	☐ Keliakia	
	☐ Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita ☐ Adrenaliini varalääkkeenä Kielletty ruoka-aine	Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
	☐ Muu erityistarve terveydellisistä syistä	
	☐ Henkilökohtainen ateriasuunnitelma liitteenä	
	☐ Lääkärin tai ravitsemusterapeutin todistus liitteenä	
	☐ Terveydenhoitajan todistus liitteenä, perustuu lääkärin tekemään diagnoosiin	
	Muu ruokavalio <u>Ei edellytä</u> lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta.	☐ Vegaaniruokavalio ☐ Kasvisruokavalio, joka sisältää ☐ maitovalmisteita ja kananmunaa ☐ kalaa ☐ siipikarjaa
☐ Vakaumukseen perustuva ruokavalio: ☐ ei sianlihaa ☐ ei naudanlihaa ☐ ei veriruokia		
☐ Laktoositon ruokavalio		
Muuta huomioitavaa		
Päiväys ja huoltajan allekirjoitus	Päiväys	Huoltajan allekirjoitus

Ruokapalvelu

29.5.2024

Täyttöohje

Varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa oleville lapsille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä lääkärin- tai ravitsemusterapeutintodistuksen perusteella. Huoltaja voi tulostaa todistuksen OmaKanta -palvelusta. Myös terveydenhoitaja voi kirjoittaa todistuksen, kun erityisruokavalio on lääkärin tekemä diagnoosi. Tällöin todistuksesta tulee ilmetä, että se pohjautuu lääkärin diagnoosiin. Lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta ei edellytetä laktoosittomassa ruokavaliossa, vegaanisessa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa eikä vakaumukseen perustuvassa ruokavaliossa.

Voimassaolo

Tarve erityisruokavaliolle tulee tarkastaa vähintään neuvola- ja kouluterveydenhuollon lääkärineuvolan ja laajojen terveystarkastusten yhteydessä (1,5 ja 4 vuoden iässä sekä 1., 5., ja 8. luokilla). Mikäli erityisruokavaliioon ei tule tarkistuksen yhteydessä tiukennuksia, uutta todistusta ei tarvita. Lääkärin todistus ja erityisruokavaliolomake toimitetaan myös pysyvissä erityisruokavalioiden tai -tarpeiden (esim. keliakia tai diabetes), mutta tällöin lomaketta ei tarvitse päivittää.

Erityisruokavalio terveydellisistä syistä

Diabetes

Ilmoita tieto lapsen diabeteksestä. Liitä tarvittaessa mukaan lapsen henkilökohtainen ateriasuunnitelma. Diabeetikolle tarjotaan samaa ruokaa kuin muillekin lapsille, mutta keittiö varautuu tarpeen mukaan lisävali-paloihin ja nopeasti imeytyvien hiilihydraattipitoisten ruokien (esim. täysmehut) tarjoamiseen.

Keliakia

Ilmoita tieto lapsen tarvitsemasta keliakian hoitoon tarkoitettusta gluteenittomasta ruokavaliosta. Ruokavalio sisältää gluteenitonta kauraa ja gluteenitonta vehnätärkkelystä.

Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita

Ilmoita ruoka-aineet, jotka aiheuttavat lapselle vaikeita allergiaoireita. Merkitse rastilla ruoka-aineet, joissa lapsella on anafylaksian vaara. Lieviä oireita aiheuttavat ruoka-aineet merkitään Muuta huomioitavaa -kohtaan. Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu hoitavan lääkärin tekemään taudinmääritykseen. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoituksen mukaan yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma. Erityisesti kasvisten, marjojen ja hedelmien kohdalla on tärkeää huomioida, että esim. merkintä "paprika" poistaa myös kaikki paprikamaustetta sisältävät ruoat. Jos lapsi saa lieviä oireita esim. raa'asta paprikasta, merkitään "paprika raakana" kohtaan Muuta huomioitavaa.

Muu erityistarve

Merkitse rasti, mikäli lapsella on muu terveydellisistä syistä johtuva tarve erityisruokavaliolle (esim. aistiyliherkkyys). Muusta erityistarpeesta johtuva erityisruokavalio vaatii aina myös lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistuksen ilmoituksen liitteeksi.

Henkilökohtainen ateriasuunnitelma

Merkitse rasti, mikäli ilmoituksen liitteenä on lapsen henkilökohtainen ateriasuunnitelma.

Lääkärin tai ravitsemusterapeutin todistus liitteenä

Merkitse rasti, mikäli ilmoituksen liitteenä on lääkärin tai ravitsemusterapeutin kirjoittama todistus lapsen erityisruokavaliosta.

Muu ruokavalio

Merkitse rasti lapsen tarvitseman muun erityisruokavalioiden kohdalle.

Vegaaniruokavalio = kasvisruokavalio, jossa käytetään vain kasvikunnan tuotteita.

Kasvisruokavalio = pääosin kasvikunnan tuotteista koostuva ruokavalio.

Merkitse rastilla erikseen ne eläinkunnan tuotteet, joita lapsen ruokavalio saa sisältää.

Vakaumukseen perustuva ruokavalio

Perheen vakaumuksen, esim. uskonnon, perusteella toteutettava ruokavalio. Merkitse rastilla ne vakaumukseen liittyvät ruoka-aineet, joita lapsen ruokavalio ei saa sisältää.

Laktoositon ruokavalio

Ruoka valmistetaan pääsääntöisesti laktoosittomana muutamaa poikkeusta lukuunottamatta, esimerkiksi puurot. Laktoositon ruokavalioiden ilmoittaneille tarjotaan ruokajuomaksi laktoositonta maitoa tai piimää.

Muuta huomioitavaa

Kirjaa ruokailutilanteesta huomioitavat asiat, kuten esim. lieviä allergisia oireita aiheuttavat ruoka-aineet. Lievät allergiat voi huomioida ruokailutilanteesta siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään lautaselta. Raakojen kasvisten, marjojen ja hedelmien aiheuttamat lievät oireet eivät tarvitse erityisruokavaliota. Lieviä itses-tään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypilli-sesti kypsentämättömät kasvikset ja hedelmät (tomaatti, porkkana, omena) etenkin koivun siitepölyallergi-silla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla.