

ERITYISRUOKAVALIO PÄIVÄHOIDOSSA JA KOULUSSA

Erityisruokavalio toteutetaan päiväkotij- ja kouluruokailussa terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Tämä erityisruokavalioilmoitus tai erillinen lääkärintodistus toimitetaan päiväkodissa päiväkodin/varhaiskasvatusyksikön esimiehelle ja kouluissa keittiöhenkilökunnalle. Lääkärin todentaminen vaaditaan kaikista erityisruokavalioista pois lukien vähälaktoosinen, laktoositon, kasvisruokavalio sekä uskonnollisiin syihin perustuvissa ruokavalioissa.

Erityisruokavalio toteutetaan siten, että ruokailija ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erityisruokavalioita noudattavan ruokalista laaditaan mahdollisimman pitkälle yhteneväiseksi normaalin ruokalistan kanssa. Päivitetty ilmoitus erityisruokavalioista tulee toimittaa jokaisen lukuvuoden alussa, mieluiten jo ennen koulun alkamista. Päiväkotilasten erityisruokavaliotiedot tarkistetaan laajojen terveystarkastusten yhteydessä (4 kk, 1,5 v ja 4 v), jolloin myös täytetään erityisruokavaliolomake toimitettavaksi päiväkodeille.

Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin ruokailijoiden ruoka. Kun diabeetikkolapsi aloittaa päiväkodissa tai koulussa, sovitaan tapaaminen, johon osallistuvat lapsen huoltajan lisäksi päiväkodin / koulun edustajat, keittiön toiminnasta vastaava ja terveydenhoitaja. Tapaamisessa sovitaan ruokailun käytänteistä hoito- ja koulupäivän aikana, kuten välipalojen sekä äkillisen hypoglykemioiden (liian matala verensokeri) yhteydessä tarvittavien välipalojen tarjoamisesta. Päiväkodeissa hoitohenkilöstö auttaa ruoan annostelusta ja kouluissa opettaja tai koulunkäyntiavustaja ohjaa oppilasta ruoan annostelutilanteessa. Keittiöhenkilöstö avustaa tarvittaessa.

Keliakia

Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on gluteenia alle 20 mg/kg. Erityisruokavalioilmoituksessa ilmoitetaan, jos ruokailija ei siedä gluteenitonta kauraa tai gluteenitonta vehnätärkkelystä.

Allergiat

Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine: maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat lapsilla. Allergiaruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmäärittelyyn ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Kaikki päiväkotij- ja kouluruokailussa vältettävät, vaikeat tai haittaavia oireita aiheuttavat ruoka-aineet kirjataan erityisruokavalioilmoitukseen, jonka lääkäri allekirjoituksellaan hyväksyy. Ravitsemuksellisesti

keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla sopivilla ruoka-aineilla. Jos ruoka on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Päiväkodissa tai kouluissa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.

Kun ruoka-aineallergisen lapsen ruokavaliossa tapahtuu muutoksia sallittavissa ruoka-aineissa, ilmoitetaan tästä keittiölle kirjallisesti. Tällöin ei tarvitse toimittaa uutta lääkärintodistusta.

Lievät itsestään ohittuvat oireet: Jos ruokailija saa lieviä oireita ruoka-aineista, huomioidaan se ruokatilanteissa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Tällöin ei tarvita erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. Lieviä, itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset ja hedelmät (tomaatti, porkkana, omena) etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavat lapset. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia.

Lapsen on tärkeää oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. Kasvisten, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lapsen lihomiselle. Sen vuoksi ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on todettu aiheuttavan lapselle siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa myös päiväkotia tai kouluruokailusta on perusteltua. Lomakkeen kohta ”Muuta huomioitavaa” kirjataan ruokailutilanteessa huomioitavat asiat, kuten esim. lieviä allergisia oireita aiheuttavien kasvisten syrjään siirtäminen.

Ruokavaliokokeilut

Ruokavaliokokeiluja (tietyn ruoka-aineen määräaikainen välttäminen) voidaan toteuttaa ainoastaan lääkärintodistuksen perusteella. Erityisruokavaliolomakkeelle merkitään ruokavaliokokeilun tarkka ajanjakso. Tällöin jätetään ruokavaliosta pois ne ruoka-aineet, joita lääkärintodistus perusteella tulee välttää. Muita ruokavaliokokeiluja ei toteuteta.

Laktoosi-intoleranssi

Päiväkodeilla ja kouluille tarjottava ruoka on laktoositonta.

Kelan korvaamat erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle itse Kelan sairausvakuutuslain nojalla korvaamat tuotteet, kuten erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit.

Kasvisruokavalio ja uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot

Kasvisruokavaliota noudattaville tarjotaan lakto-ovovegetaarista kasvisruokaa, jossa on viljatuotteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi maitovalmisteita ja kananmunaa. Myös liivatetta sekä muita eläinperäisiä ainesosia ja lisäaineita voi ruuissa olla.

Kasvisruokavaliosta ei edellytetä lääkärintodistusta, mutta päiväkodissa ja kouluissa siitä tulee ilmoittaa erityisruokavalioilmoituksella.

Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti lakto-ovovegetaarisella ruokavaliolla. Uskontoon perustuvista ruokavaliosta ei edellytetä lääkärintodistusta.

Lisätietoja

Mikäli sinulla on kysyttävää erityisruokavaliion toteuttamisesta päiväkotitai kouluruokailussa, ota yhteyttä päiväkodin tai koulun keittiöhenkilökuntaan.

Jos tarvitsen neuvoja lapsen tai nuoren ruokavaliion koostamisesta tai laajentamisesta, ota yhteyttä neuvolan tai koulun terveyden hoitajaan.

Lisätietoja lapsen ja koko perheen ravitsemuksesta: syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille <https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>.

Lisätietoja lasten ruoka-aineallergioista:

- Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle (www.kaypahoito.fi)
- Lasten ruoka-allergia –opas (www.allergia.fi)