

Erityisruokavalio

Päiväkodeissa, kouluissa ja lukiossa tarjotaan erityisruokavalion mukaista ruokaa, mikäli siihen on selvät lääketieteelliset syyt. Lääkärintodistusta ei koulu- tai opiskeluterveydenhuollossa kirjoiteta, vaan se tulee hakea omalta terveysasemalta.

Uutta lääkärintodistusta ei tarvitse toimittaa vuosittain, jos ruokavalioon ei ole tullut muutoksia, ja päiväkotia tai koulu on pysynyt samana.

Ilmoitus erityisruokavaliosta täytyy kuitenkin toimittaa aina lukuvuoden alussa koulun terveydenhoitajalle, jolloin pystymme varmasti turvaamaan oikean ruokavalion.

Lääkärintodistusta EI tarvita

- vähälaktoosisessa tai laktoosittomassa ruokavaliassa
- kasvisruokavaliassa tai uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliassa.

Erityisruokavalioita tarjoamme terveydellisten tai eettisten syiden takia. Kasvisruokailijoille tarjoamme lakto-ovovegetaarista kasvisruokaa, joka sisältää kasvikunnan tuotteiden lisäksi kananmunaa ja maitovalmisteita.

ERITYISRUOKAVALIOT PÄIVÄHOIDOSSA JA KOULUSSA

Erityisruokavalio toteutetaan päiväkotia- ja kouluruokailussa terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Lääkärintodistus ja sen perusteella täytetty erityisruokavalioilmoitus toimitetaan päiväkodeissa ryhmän henkilökunnalle ja kouluissa keittiölle. Lääkärintodistus pyydetään sieltä, missä erityisruokavalion tarve on todettu. Lääkärintodistusta ei edellytetä vähälaktoosisessa tai laktoosittomassa ruokavaliassa, kasvisruokavaliassa eikä uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliassa.

Erityisruokavalio toteutetaan siten, että ruokailija ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erityisruokavaliota noudattavan ruokalista laaditaan mahdollisimman paljon muiden ruokalista muistuttavaksi.

Päivitetty Ilmoitus erityisruokavaliosta -lomake tulee toimittaa jokaisen lukuvuoden alussa, mieluiten jo ennen päivähoidon tai koulun alkamista. Päiväkodissa se toimitetaan päiväkotiin, josta se toimitetaan keittiölle. Koulu puolella lomake toimitetaan terveydenhoitajalle, joka toimittaa sen keittiöön sekä rehtorille.

Erityisruokavalioilmoitus ja lääkärintodistus tulee toimittaa aina päiväkodin tai koulun vaihtuessa sekä kaikista uusista vältettävistä ruoka-aineista.

Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin ruokailijoiden ruoka.

Tarvittaessa päivähoito- tai koulun henkilökunnan kanssa, sovitaan ruokailun käytänteistä hoito- tai koulupäivän aikana, kuten aterioiden, mahdollisten välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden (liian matala verensokeri) yhteydessä tarvittavien mehujen tarjoamisesta. Päiväkodeissa hoitohenkilöstö huolehtii 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 sietää** gluteenitonta kauraa tai gluteenitonta vehnätärkkelystä.

Allergia

Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine: Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat lapsilla. Allergiaruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmääritykseen ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Kaikki päiväkot- ja kouluruokailussa vältettävät, vaikeita tai haittaavia oireita aiheuttavat ruoka-aineet kirjataan erityisruokavalioilmoitukseen ja niistä tulee olla lääkärintodistus. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla sopivilla ruoka-aineilla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

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

Kun ruoka-allergisen lapsen ruokavaliossa vapautuu ruoka-aineita, ilmoitetaan tästä keittiölle kirjallisesti. Tällöin ei tarvitse toimittaa uutta lääkärintodistusta.

Lievät itsestään ohittuvat oireet: Jos ruokailija saa lieviä oireita ruoka-aineesta, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Tällöin ei tarvita erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. Lieviä, itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua 3 aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset ja hedelmät (tomaatti, porkkana, omena) etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä.

Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia.

Lapsen on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita lapsen 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 ruokavalioista jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on

todettu aiheuttavan lapselle siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa myös päiväkotitai kouluruokailusta on perusteltua.

Lomakkeen kohtaan ”Muuta huomioitavaa” voidaan kirjata ruokailutilanteessa huomioitavia asioita, kuten esimerkiksi lieviä allergisia oireita aiheuttavien kasvien syrjään siirtäminen.

Ruokavaliokokeilut

Ruokavaliokokeilu (tietyn ruoka-aineen määrääminen välttämisen) voidaan toteuttaa ainoastaan lääkärintodistuksen perusteella. Erityisruokavaliolomakkeelle merkitään ruokavaliokokeilun tarkka ajanjakso. Tällöin jätetään ruokavaliosta pois ne raaka-aineet, joita lääkärintodistuksen perusteella tulee välttää. Muita ruokavaliokokeiluja ei toteuteta.

Uudet ruoka-aineet kokeillaan aina kotona, ei päiväkodissa tai koulussa.

Laktoosi-intoleranssi

Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan vähälaktoosisilla tai laktoosittomilla valmisteilla. Ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosisista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa. Lomakkeella ilmoitetaan onko kyseessä vähälaktoosinen vai laktoositon ruokavalio. Näistä ei tarvitse toimittaa lääkärintodistusta.

Kelan korvaamat erityisäidinmaitonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle itse Kelan sairausvakuutuslain nojalla korvaamat tuotteet, kuten erityisäidinmaitonkorvikkeet, 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 viljavalmisteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi maitovalmisteita ja kananmunaa. Myös liivatetta sekä muita eläinperäisiä ainesosia ja lisäaineita voi ruuissa olla. Lakto-ovovegetaarisen ruokavalion lisäksi muita kasvisruokavaihtoehtoja ei tarjota.

Kasvisruokavaliosta ei edellytetä lääkärintodistusta, mutta päiväkodeissa ja alakouluissa siitä tulee ilmoittaa erityisruokavalioilmoituksella. Yläkoulussa ja lukioissa kasvisruokaa on peruslounaan vaihtoehtona päivittäin ilman erityisruokavalioilmoitusta.

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

Lisätietoja

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

Jos tarvitset neuvoja lapsen tai nuoren ruokavalion koostamiseen tai laajentamiseen, ota yhteyttä neuvolan tai koulun terveydenhoitajaan. Terveydenhoitaja ohjaa tarvittaessa ravitsemusterapeutin vastaanotolle.

Lisätietoa lasten ja koko perheen ravitsemuksesta: Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille <https://julkari.fi/handle/10024/129744>

Lisätietoja lasten ruoka-aineallergioista:

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