

## Tiedote erityisruokavalioista

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto suosittelee lukemaan huolellisesti alla olevan tiedotteen ja ilmoittamaan ohjeistuksen mukaiset, selkeät terveydellisistä syistä johtuvat (esim. keliakia, diabetes) sekä vakavia ja hengenvaarallisia oireita (esim. anafylaksia) aiheuttavat ruokavaliot terveydenhoitajalle.

Huomio! Ilmoitathan yllä kuvatun kaltaisesta, terveydellisesti merkittävästä erityisruokavaliosta kouluterveydenhoitajalle mahdollisimman pian.

Kouluruokailun tavoitteena on, että opiskelija syö täysipainoisen ja monipuolisen kouluaterian hyvillä mielin ja turvallisesti. Jos ruokalinjastolla oleva ruokalistan mukainen perusruoka ei sovi, tarvitaan erityisruokavalio.

**Koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon eli terveydenhoitajalle ilmoitetaan vain selkeät terveydellisistä syistä johtuvat ruokavaliot**, kuten keliakikon ja diabeetikon ruokavaliot. Myös **erittäin vaikeita ja hengenvaarallisia oireita aiheuttavat ruoka-aineallergiat** ilmoitetaan terveydenhoitajalle *Ilmoitus ruokavaliosta* -lomakkeella. Lomakkeen saa ja se täytetään terveydenhoitajan vastaanotolla.

Kansallisen allergiaohjelman mukaisesti allergiaoireen ollessa lievää, esimerkiksi ohimenevää suun pistelyä, ruoka-ainetta ei tarvitse täysin välttää.

**Laktoosittomia ruokia ei erikseen ilmoiteta.** Kaikki kouluruoka on laktoositonta.

Ruokalinjastolla on aina tarjolla ns. perusruoka ja kasvisvaihtoehto. Kasvisruoka sisältää maitotuotteita ja kananmunaa. Salaattilinjastossa vihannekset, juurekset, kasvikset, hedelmät, siemenet ja salaatin kastikkeet ovat tarjolla omissa erillisissä tarjoiluastioissa, joista ruokailijat kokoavat itselleen salaatin heille sopivista tuotteista.

Vegaaneille eli niille opiskelijoille, jotka **eivät käytä mitään eläinperäistä ruoka-ainetta**, tarjotaan vegaaninen ruoka. Tämä edellyttää ravitsemusterapeutilla käyntiä, jotta varmistetaan, että opiskelijalla on riittävät perustiedot ruokavaliosta, ja että tärkeiden ravintoaineiden ja vitamiinien saanti varmistuu (mm. proteiini, kalkki sekä D- ja B12 -vitamiini). Vegaanista ruokavaliota koulussa noudattavan tulee myös sitoutua tähän ruokavaliioon, koska kyseessä on lisätyötä ja lisäkustannuksia edellyttävä ruokavalio. Ravitsemusterapeutille varataan aika sähköpostitse, [etunimi.sukunimi@pihlajalinna.fi](mailto:etunimi.sukunimi@pihlajalinna.fi).

**Aina, kun erityisruokavaliosta ilmoitetaan, sitoudutaan myös ilmoittamaan pidemmistä poissaoloista (esim. tiedossa olevat yli viiden (5) päivän matkat, koulun vaihtuminen, opintojen keskeytyminen) ruokapalvelukeskukseen osoitteeseen [ruokapalvelukeskus@jamsa.fi](mailto:ruokapalvelukeskus@jamsa.fi).**

Erytisruokavaliosta ilmoittaessa annetaan suostumus myös siihen, että ilmoitus jää osaksi koulun erityisruokavalioiden henkilörekisteriä, jota terveydenhoitaja ylläpitää ja säilyttää lukitussa kaapissa. Tältä lomakkeelta kootaan nimi ja erityisruokavalio koko koulun erityisruokavaliotiedostoon, joka toimitetaan ruokapalvelukeskukseen. Mikäli tätä suostumusta ei anneta, ei opiskelija voi saada erityisruokavaliota.

Jämsän ateria-, puhtaus- ja tekstiilipalvelut

Sivistystoimi, Jämsän kaupunki

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, Jämsän Terveys Oy