

<b>RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT</b>  Alle 18-vuotiaan lapsen huoltaja täyttää	Sukunimi	
	Etunimet	Syntymävuosi
	Päiväkoti / Koulu	Ryhmä / Luokka
	Huoltaja	
	Sähköpostiosoite	Puhelinnumero
<b>ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ</b>  <b>Lääkärintodistus liitteeksi</b>	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)	
	<input type="checkbox"/> Keliakia <input type="checkbox"/> gluteeniton kaura sopii <input type="checkbox"/> ei siedä gluteenitonta kauraa <input type="checkbox"/> ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä	
	<input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita <input type="checkbox"/> Adrenaliiniruiske varalääkkeenä	
	Kielletty ruoka-aine	Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
	_____	<input type="checkbox"/>
Maitoallergisen ruokajuoma: _____		
<input type="checkbox"/> Yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma liitteenä		
<b>MUU RUOKAVALIO</b> <b>Ei lääkärintodistusta</b>	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (lakto-ovo). Käyttää <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa	
	<input type="checkbox"/> Uskonnollinen ruokavalio: <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa	
	<input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen <input type="checkbox"/> Laktoositon	
<b>MUUTA HUOMIOITAVAA</b>		
<b>POISSAOLOSTA ILMOITTAMINEN</b>	Ruokailijan poissaolosta tulee aina ilmoittaa päiväkodin tai koulun keittiöön, koska ateriat valmistetaan erikseen.	
<b>MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA</b>	Ilmoita kaikki ruokavalion muutokset päiväkodin ryhmän henkilökunnalle tai koulun keittiöön. Uusista ruoka-allergioista tulee toimittaa lääkärintodistus. Päiväkodin henkilökunta vastaa tietojen ilmoittamisesta keittiölle.	
<b>ALLEKIRJOITUS</b>	Päiväys	Huoltajan allekirjoitus

## ERITYISRUOKAVALIOT PÄIVÄHOIDOSSA JA KOULUSSA

Erityisruokavalio toteutetaan päiväkotij- 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 ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa eikä uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa.

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

### **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- 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 ei siedä 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 päiväkotij- 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

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 ruokavaliosta 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 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 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 vähälaktoosista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa. Lomakkeella ilmoitetaan onko kyseessä vähälaktoosinen vai laktoositon ruokavalio. Näistä ei tarvitse toimittaa lääkärintodistusta.

### **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 viljavalmisteiden, kasvisten, hedelmien ja marjojen lisäksi maitovalmisteita ja kananmunaa. Myös liivatetta sekä muita eläinperäisiä ainesosia ja lisäaineita voi ruuissa olla. Lakto-ovovegetaarisen ruokavaliion lisäksi muita kasvisruokavaihtoehtoja ei tarjota.

Kasvisruokavaliosta ei edellytetä lääkärintodistusta, mutta päiväkodeissa ja alakouluissa siitä tulee ilmoittaa erityisruokavalioilmoituksella. Yläkouluissa 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 Espoon kaupungin 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](http://www.kaypahoito.fi))
- Lasten ruoka-allergia -opas ([www.allergia.fi](http://www.allergia.fi))