



<b>MUU RUOKAVALIO</b> <b>Ei lääkärintodistusta</b> <b>(Tämä todistus riittää)</b>	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (lakto-ovo)    Käyttää <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa  <input type="checkbox"/> Uskonnollisiin syihin perustuva ruokavalio <input type="checkbox"/> Ei sianlihaa <input type="checkbox"/> Ei naudanlihaa  <input type="checkbox"/> Ei veriruokia  <input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen <input type="checkbox"/> Laktoositon
<b>MUUTA HUOMIOITAVAA esim. ruokailutilanteessa syrjään siirrettävät ruoat</b>	
<b>MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA</b>	Ilmoita kaikki muutokset päiväkodinhoitajalle/opettajalle. Hoitaja/Opettaja vastaa muutosten ilmoituksesta keittiölle sekä tarvittaessa terveydenhoitajalle.
<b>ALLEKIRJOITUS</b>	Päiväys _____ Huoltajan allekirjoitus _____  Päiväys _____ Päiväkodinhoitaja on tietoinen lapsen erityisruokavaliosta

Turvallisen ja monipuolisen ruokavalion takaamiseksi lääkärintodistus kirjoitetaan **vain jos lapsi saa vaikeita oireita tai vältettävä ruoka-aine on ruokavaliossa keskeinen**. Maito, kananmuna, vehnä, pähkinät ja kala aiheuttavat valtaosan vakavista reaktioista. Niiden välttäminen perustuu hoitavan lääkärin tekemään taudinmääritykseen. Myös muun vaikeita oireita aiheuttavan ruoka-aineen välttämisestä vaaditaan lääkärintodistus. Päivähoidossa/koulussa on oltava tieto siitä, onko lapsella riski saada yleistynyt reaktio (anafylaksia), onko lapsella käytössä adrenaliiniruiske ja miten menetellään, jos lapsi saa vahingossa vältettävää ruoka-ainetta. **Lieviä allergiaoireita** kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla. **Jos lapsi saa lieviä oireita kypsentämättömistä kasviksista, huomioidaan se ruokailutilanteessa** esim. siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lapsi ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä hänelle laadita lääkärintodistusta.

## ERITYISRUOKAVALIOT PÄIVÄKODISSA JA KOULUSSA

Päiväkodissa ja koulussa oleville lapsille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Lääkärintodistus toimitetaan päiväkodin hoitajalle/opettajalle, jonka kanssa täytetään tämä lomake ja liitteeksi lisätään lääkärin todistus. Lääkärintodistuksesta lähetetään terveydenhoitajalle tiedoksi kopio.

Lääkärintodistusta ei edellytetä vähälaktoosisessa ja laktoosittomassa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa eikä uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa.

Koulussa erityisruokavalio toteutetaan siten, että oppilas ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erityisruokavaliota noudattavan oppilaan ruokalista laaditaan mahdollisimman paljon muiden oppilaiden ruokalista muistuttavaksi. Lomakkeen kohtaan ”Muuta huomioitavaa” kirjataan ruokailutilanteessa huomioitavat asiat, kuten esim. lieviä allergisia oireita aiheuttavien kasvien syrjään siirtäminen. Ruoka-allergiat tarkistetaan 1-2 vuoden välein keittiöhenkilökunnan toimesta. Kun oppilaan ruokavaliörajoitusten purkamisen myötä vapautuu raaka-aineita, täytetään uusi erityisruokavaliolomake (ei tarvita lääkärintodistusta).

### Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin oppilaiden ruoka. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabetesta sairastavan oppilaan henkilökohtainen ateriasuunnitelma opettajalle, joka välittää tiedon keittiön toiminnasta vastaavalle ja tarvittaessa järjestää erillisen tapaamisen. Tarvittaessa erikoissairaanhoidon diabeteshoitaja tai kuntoutusohjaaja on mukana ensimmäisessä tapaamisessa yhdessä vanhempien ja opettajien kanssa ja samalla täytetään lapsen diabeteksen hoitokaavake. Tapaamisessa sovitaan aterioiden, mahdollisesti tarvittavien välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden (liian matala verensokeri) yhteydessä tarvittavien mehujen syömisestä, juomisesta ja tarjoamisesta. Koulussa oppilaan avustaja yhdessä oppilaan kanssa huolehtii ruoan annostelusta. Keittiöhenkilöstö avustaa tarvittaessa.

### Keliakia

Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla.

### Allergia

a) **Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine:** Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla oppilaalle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmäärittelyyn ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus, vaikka niitä ei korvattaisikaan muulla ruualla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

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

**b) Lievät itsestään ohittuvat oireet:** Jos lapsi saa lieviä oireita huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lapsi ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä. Jos kasvikset aiheuttavat hankalia oireita ja niitä pitää välttää ruoanvalmistuksessa, tarvitaan lääkärintodistus. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu päiväkotij- ja kouluruoka sopii yleensä allergisille lapsille.

Lapsen on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita lapsen ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. Kasvien, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lapsen lihomiselle. Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle ([www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)). Lasten ruoka-allergia -opas ([www.allergia.fi](http://www.allergia.fi))

### **Laktoosi-intoleranssi**

Laktoosi-intoleranssi aiheutuu laktaasientsyymin vajeesta ja sen aiheuttamasta laktoosin imeytymishäiriöstä. Kyseessä ei ole sairaus vaan perinnöllinen ominaisuus. Laktoosin imeytymishäiriö ilmaantuu vasta noin 5 ikävuoden jälkeen. Tavallisesti 2-3 g laktoosia ei aiheuta oireita. Ruokavaliona on vähälaktoosinen ruokavalio. Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan vähälaktoosisilla ja ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosista maitoa/piimää. Ruokavalion saamiseksi ei tarvita lääkärintodistusta.

Vaikeaoireinen synnynnäinen laktaasientsyymin täydellinen puutos on erittäin harvinainen oireyhtymä, jonka oire on vetinen ripuli vastasyntyneisyyskaudella, ja se tutkitaan erikoissairaanhoidossa. Sen vaatimasta täysin laktoosittomasta ruokavaliosta tarvitaan lääkärintodistus, jolloin ruokavaliossa laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan laktoosittomilla tuotteilla ja juomana tarjotaan laktoositonta maitojuomaa/piimää.

### **Kelan korvaamat erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät**

Huoltaja toimittaa keittiölle itse **erityisäidinmaidonkorvikkeet**, kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit, jotka korvataan asiakkaalle sairausvakuutuslain (364 / 63) nojalla.

### **Kasvisruokavalio ja uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot**

Kasvisruokavaliota noudattaville lapsille tarjotaan kasvisruokaa, jossa on viljavalmisteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio). Vanhemmat sopivat päiväkotihoitajan /opettajan kanssa, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan päiväkodissa/koulussa. Vanhemmat ovat vastuussa siitä, että lapsi saa tarpeeksi monipuolista ruokaa. Päiväkodissa ja koulussa ei valmisteta vegaaniruokaa.

Uskontoon perustuvassa ruokavaliiossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti lakto-ovo-vegetaarisella ruokavaliolla. Vanhemmat sopivat päiväkotihoitajan /opettajan kanssa, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan päiväkodissa/koulussa. Vanhemmat ovat vastuussa siitä, että lapsi saa tarpeeksi monipuolista ruokaa.