

ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA
PÄIVÄKOTI- JA KOULURUOKAILU
Lapsen huoltaja täyttää yhdessä
päiväkodin työntekijän / opettajan kanssa



Voimassaolo: / /20 alkaen

ei tarvitse uusia (keliakia, diabetes, laktoositon)

RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT	Sukunimi	
	Etunimi	Syntymävuosi
	Päiväkoti	Ryhmä
	Koulu	Luokka
	Huoltaja	Puhelin/sähköposti
	Huoltaja	Puhelin/sähköposti
ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)	
	<input type="checkbox"/> Keliakia, ei siedä kauraa <input type="checkbox"/> Keliakia, gluteeniton kaura sopii <input type="checkbox"/> Keliakia, ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä	
Lääkärintodistus (liitteeksi erillinen lääkärintodistus)		

ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA
PÄIVÄKOTI- JA KOULURUOKAILU
Lapsen huoltaja täyttää yhdessä
päiväkodin työntekijän / opettajan kanssa

<input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita <input type="checkbox"/> Adrenaliiniruiske varalääkkeenä	
Kielletty ruoka-aine	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"/>
_____	<input type="checkbox"/>

MUU RUOKAVALIO Ei lääkärintodistusta (tämä todistus riittää)	<input type="checkbox"/> Vegaaninen ruokavalio	Käyttää: <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa
	<input type="checkbox"/> Kasvis ruokavalio (lakto-ovo)	
	<input type="checkbox"/> Uskonnollinen ruokavalio	<input type="checkbox"/> Ei sianlihaa
	<input type="checkbox"/> Ei veriruokia	
	<input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen	<input type="checkbox"/> Laktoositon

MUUTA HUOMIOITAVAA esim. lieviä allergiaoireita aiheuttavien ruokien syrjään siirtäminen ruokailutilanteessa	
--	--

MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA	Ilmoita kaikki muutokset päiväkodin työntekijälle / opettajalle. Päiväkodin työntekijä / Opettaja vastaa muutosten ilmoittamisesta keittiölle sekä tarvittaessa terveydenhoitajalle.
--------------------------------	--

**ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA
PÄIVÄKOTI- JA KOULURUOKAILU
Lapsen huoltaja täyttää yhdessä
päiväkodin työntekijän / opettajan kanssa**

ALLEKIRJOITUS	Päiväys	Huoltajan allekirjoitus
	Päiväys	Päiväkodin työntekijän / Opettajan allekirjoitus

**ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA
PÄIVÄKOTI- JA KOULURUOKAILU
Lapsen huoltaja täyttää yhdessä
päiväkodin työntekijän / opettajan kanssa**

ERITYISRUOKAVALIOT PÄIVÄKODISSA JA KOULUSSA

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

Lääkärintodistusta ei edellytetä vähälaktoosisessa/laktoosittomassa ruokavaliossa, kasvis/vegaaninen ruokavaliossa 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 lieviä allergisia oireita aiheuttavien kasvien syrjäin siirtäminen. Ruoka-allergiat tarkistetaan 1–2 vuoden välein keittiöhenkilökunnan toimesta. Kun oppilaan ruokavaliorajoitusten 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 vanhempien ja opettajien ensimmäisessä tapaamisessa. 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 koulunkäyntiavustaja auttaa oppilasta ruoan annostelussa. Keittiöhenkilökunta avustaa tarvittaessa.

Keliakia

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

Allergia

a) Vaikea allergiaoire: 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 taudinmääritykseen ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus. 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.

ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA
PÄIVÄKOTI- JA KOULURUOKAILU
Lapsen huoltaja täyttää yhdessä
päiväkodin työntekijän / opettajan kanssa

- b) Keskeisten ruoka-aineiden aiheuttamat oireet:** Jos lapsi saa lieviä oireita keskeisistä ruoka-aineista, kuten maidosta, munasta, viljoista ja kalasta, lääkärintodistusta **ei** tarvita ja nämä ruoka-aineet korvataan muilla.
- c) Lievät itsestään ohittuvat oireet:** Jos lapsi saa lieviä oireita ei-keskeisistä ruoka-aineista, 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). Lasten ruoka-allergia -opas (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 harvainen 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 (1224/2004) nojalla.

Kasvisruokavalio ja uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot

Lapsille jotka noudattavat lakto-ovo-vegetaarista ruokavaliota, tarjotaan kasvisruokaa, jossa on viljavalmisteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio). Vanhemmat sopivat päiväkodin työntekijän / opettajan kanssa, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan

**ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA
PÄIVÄKOTI- JA KOULURUOKAILU
Lapsen huoltaja täyttää yhdessä
päiväkodin työntekijän / opettajan kanssa**

päiväkodissa/koulussa. Vanhemmat ovat vastuussa siitä, että lapsi saa tarpeeksi monipuolista ruokaa.

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

Lapsille jotka noudattavat vegaanista ruokavaliota, tarjotaan ruokaa joka perustuu viljavalmisteisiin, kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin sekä vegaanisiin juomiin ja proteiinituotteisiin. Vanhemmat sopivat päiväkodin työntekijän / opettajan kanssa, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan päiväkodissa/koulussa. Vanhemmat ovat vastuussa siitä, että lapsi saa tarpeeksi monipuolista ruokaa.