

## **ERITYISRUOKAVALIOT KOULUSSA JA PÄIVÄKODISSA**

Erytyisruokavalio toteutetaan koulu ja päiväkotiruokailussa terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Lääkärintodistusta ei edellytetä lievissä allergioissa, vähälaktoosisessa tai laktoosittomassa ruokavaliossa, lakto-ovovegetaarisisessa kasvisruokavaliossa, vegaaniruokavaliossa eikä uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa. Erytyisruokavalioilmoitus on sitova.

Erytyisruokavalio toteutetaan siten, että ruokailija ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erytyisruokavaliota noudattavan ateriat valmistetaan peruseruokalistan pohjalta.

Huoltajan/oppilaan tulee toimittaa lääkärintodistus Salon kaupungin ravitsemispalveluille arkistoitavaksi. Henkilötietojen käsittely <https://salo.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/asiointi/tietosuoja/>.

### **ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ (perustuu lääkärintodistukseen)**

#### **Diabetes**

Ruoka on samaa kuin muidenkin ruokailijoiden ruoka. Keittiöhenkilöstö avustaa tarvittaessa. Välipala on mahdollista saada ja se on noudettavissa keittiöstä tai sen voi ottaa mukaan lounaan yhteydessä.

#### **Keliakia**

Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on gluteenia alle 20 mg/kg. Erytyisruokavalioilmoituksessa ilmoitetaan, jos ruokailija ei siedä gluteenitonta kauraa.

#### **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. Lääkärin täyttämä ruoka-aineallergia todistus ilmoituksen liitteenä. Tarvittaessa henkilökohtainen ruoka-aineiden soveltuvuus lista liitteeksi moniallergiatapauksessa. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla sopivilla ruoka-aineilla.

**Huoltaja on velvollinen ilmoittamaan myös opettajalle / päiväkodin henkilökunnalle adrenaliinirisuksen käytöstä ja siitä, miten oppilasta / lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.**

Ruokavalion muuttuessa toimitetaan koulun tai päiväkodin keittiöön uusi erityisruokavalioilmoitus.

#### **Terveydellisistä syistä muu ruokavalio**

Lomakkeen tässä kohdassa ilmoitetaan muu terveydellisistä syistä johtuva ruokavalio esim. ärtyvän suolen oireyhtymän hoitoon tarvittava ruokavalio.

#### **Ruokavaliokokeilut**

Uudet ruoka-aineet kokeillaan aina kotona.

#### **Kelan korvaamat kliiniset ravintovalmisteet**

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle itse Kelan sairausvakuutuslain nojalla korvaamat tuotteet, kuten kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet.

#### **MUUT RUOKAVALIOT (ei lääkärintodistusta)**

Lievät itsestään ohittuvat allergiaoireet: 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 ja nuoren on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. Monipuolinen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö turvaa mm. useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin. Sen vuoksi ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on todettu aiheuttavan siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa myös koulu ja päiväkotiruokailusta on perusteltua.

### **Laktoosi-intoleranssi**

Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan tarpeen mukaan vähälaktoosisilla tai laktoosittomilla valmisteilla. Ruokajuomana tarjotaan laktoositonta maitojuomaa. Lomakkeella ilmoitetaan, onko kyseessä vähälaktoosinen vai laktoositon ruokavalio.

### **Lakto-ovovegetaarinen kasvisruokavalio**

Kasvisruokaa tarjotaan peruskouluissa ja lukioissa peruslounaan vaihtoehtona päivittäin kaikille ruokailijoille ilman erityisruokavalioilmoitusta. Tarjottava kasvisruoka on lakto-ovovegetaarista, jossa on viljavalmisteiden, kasvisten, hedelmien ja marjojen lisäksi maitovalmisteita ja kananmunaa.

### **Vegaaniruokavalio** (ravitsemusterapeutin todistus)

Vegaaniruokailijalle edellytetään käyntiä ravitsemusterapeutin vastaanotolla, jotta varmistetaan ruokavalion täysipainoisuus. Vegaaniruokavaliosta tulee ilmoittaa erityisruokavaliolomakkeella sekä ravitsemusterapeutin todistuksella. Ilmoitus on sitova. Lähetteen ravitsemusterapeutille saa terveydenhoitajalta tai lääkäriltä.

Vegaaniruoka valmistetaan vain kasvipärisistä raaka-aineista. Vegaaniamateriaalia ruokajuomana on makeuttamaton kaura- tai soijajuoma, jota on täydennetty kalsiumilla.

### **Uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot**

Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianlihaa, naudanlihaa tai verta sisältävät tuotteet/ateriat korvataan pääsääntöisesti lakto-ovovegetaarisilla vaihtoehdoilla.

### **LISÄTIETOJA**

Mikäli sinulla on kysyttävää erityisruokavaliion toteuttamisesta koulu tai päiväkotiruokailussa, ota yhteyttä keittiöhenkilökuntaan.

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

Lisätietoa lasten ja koko perheen ravitsemuksesta:

- Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille <https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

- Syödään ja opitaan yhdessä – Kouluruokailusuositus <https://www.julkari.fi/handle/10024/131834>

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))