

Salon kaupunki	Voimassaolo ____/____ 20__ alkaen ☐ ei tarvitse uusia; keliakia, diabetes, laktoosi-intoleranssi (ruokailupaikan vaihtuminen ilmoitettava)
Ruokailijan perustiedot	Nimi _____ Syntymäaika _____ Hoitopaikka/Koulu _____ Ryhmä/Luokka _____ Henkilökunta ☐ Opettaja _____
ERITYISRUOKA- VALIO TERVEYDELLISIS- -TÄ SYISTÄ Lääkärin- todistus vaaditaan poikkeuksena FODMAP osalta käy myös ravitsemus- terapeutin todistus	☐ Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi) ☐ Keliakia, ei käytä kauraa ☐ Ärtyneen suolen oireyhtymä (FODMAP-ruokavalio) tai refluksoireet ☐ Keliakia, käyttää gluteenitonta kauraa ☐ Vaikea-oireinen ruoka-aineallergia. Lääkärin täyttämä ruoka-aineallergia todistus liitteenä. Tarvittaessa henkilökohtainen ruoka-aineiden soveltuvuus lista liitteeksi moniallergiatapauksessa. <i>HUOM! Merkitse, sopiiko tuote kypsänä tai sopiiko Saattaa sisältää -tuotteet.</i>
MUU RUOKAVALIO Ei lääkärin- todistusta	☐ Uskonnollinen ruokavalio, ei sianlihaa ☐ Uskonnollinen ruokavalio, ei veriruokia ☐ Kasvisruokavalio päiväkodissa (lakto-ovo) (maitotuotteet ja kananmuna) ☐ Kasvisruokavalio päiväkodissa (laktovegetaarinen) (maitotuotteet)
MUU KASVISRUOKA- VALIO	☐ Vegaani (ei käytä mitään eläinkunnan tuotteita, ei maitotuotteita, ei lihaa, ei kalaa, ei kanaa). Lapsen tai nuoren vegaaniruokavalio todistus edellyttää ravitsemusterapeutin vastaanottoa. (Vanhempien allekirjoitus ei ole riittävä.) Todistus voimassa: toistaiseksi, eli kunnes toisin ilmoitetaan (ruokailupaikan vaihtuminen ilmoitettava).
LAKTOOSI-INTOLERANSSI	☐ Vähälaktoosinen ☐ Laktoositon
ALLEKIRJOITUKSET	Päiväys ____ / ____ 20__ Paikka _____ ssa Allekirjoitus _____ puh. _____ (Huoltajan/tai yli 16 v oma allekirjoitus) _____ NIMENSELVENNYS

ERITYISRUOKAVALIOT KOULUSSA JA PÄIVÄKODISSA

Erityisruokavalio 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. Erityisruokavalioilmoitus on sitova.

Erityisruokavalio toteutetaan siten, että ruokailija ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erityisruokavaliota noudattavan ateriat valmistetaan perusruokalistan 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. Erityisruokavalioilmoituksessa 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 adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten oppilasta / lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa vältettävää 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 kypsentyneet 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 ruokavalioista 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 erityisruokavaliolomoitusta. Tarjottava kasvisruoka on lakto-ovovegetaarista, jossa on viljavalmisteen, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi maitovalmisteita ja kananmunaa. *Päiväkodeissa kasvisruoka ei ole vapaassa otossa. Kasvisruoka tilataan erityisruokavaliolomakkeella.*

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. Vegaaniammateriaalilla 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-ovovegetaarilla 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)

- Lasten ruoka-allergia -opas (www.allergia.fi)