



Erityisruokavaliot päivähoidossa ja kouluissa

Päivähoito-, koulu- ja oppilaitosruokailun tavoitteena on tukea lapsen/oppilaan kasvua, kehitystä sekä hyviä ruokatottumuksia. Tarvittaessa lapselle/oppilaalle tarjotaan allergian, muun sairauden tai eettisen vakaumuksen vaatima ruokavalio, joka ei välttämättä ole perusruoan näköistä.

Ruokavaliotiedot tarkistetaan neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa kerran vuodessa esim. terveystarkastusten yhteydessä tai sovitun määräajan kuluttua. Huoltajan vastuulla on tietojen ajan tasalla pitäminen lukuvuoden aikana.

Erityisruokavalioilmoitukset ja muutokset niihin kulkevat terveydenhoitajan kautta. Terveystarkastaja täyttää lomakkeen erityisruokavaliosta haastattelun/tapaamisen pohjalta.

Lomakkeen toimitus:

- Päiväkotiruokailu: neuvolan terveydenhoitaja toimittaa päiväkodin henkilöstölle, joka välittää tiedon keittiön henkilöstölle
- Kouluruokailu: kouluterveydenhoitaja välittää tiedon keittiön henkilöstölle.

Hoitopaikan tai koulun vaihtuessa huoltajan vastuulla on tiedon siirtäminen uuden hoitopaikan tai kouluruokailun henkilöstölle terveydenhoitajan kautta.

Ruoka-aineallergiat

Kansallisen allergiaohjelman (2008–2016) mukaisesti lieviä allergiaoireita, kuten ohimenevää suun kirvelyä, kutinaa tai suun punoitusta, ei enää tule hoitaa välttämällä vaan altistamisella ja vähitellen siedättämällä. Ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden välttäminen on merkittävien oireiden takia perusteltua.

Ateriapalvelussa turvataan allergiselle lapselle kaikista ruoka-aineryhmistä ravitsemuksellisesti riittävä valikoima. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikkia kodin käytämiä harvinaisia ruoka-aineita ei ateriapalvelulla ole velvollisuutta tarjota, jos saatavilla on vähintään yksi ravitsemuksellisesti vastaava ruoka-aine.

Yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa arvioidaan allergiaruokavalioiden tarve. Uusien ruoka-aineiden kokeilu tehdään kotona. Uuden ruoka-aineen käyttöönotosta huoltaja ilmoittaa kirjallisesti vapaamuotoisella ilmoituksella tai sähköpostilla keittiölle mahdollisimman pian.

Uskonnollisiin tai eettisiin syihin perustuva ruokavalio

Uskonnollisista tai eettisistä ruokavalioiden, esim. kasvisruokavalioiden ilmoitetaan terveydenhoitajan kautta peruskouluissa, lukiossa riittää oppilaan oma ilmoitus. Uskontoihin liittyviä paaston ajan ruokavalioiden ei toteuta eikä ateriapalvelulla ole mahdollisuutta hankkia tai valmistaa eri uskontojen vaatimien käsittelytapojen mukaisia ruoka-aineita/ruokalajeja. Lapsille ja oppilaille, jotka eivät syö punaista lihaa, kalaa ja/tai broileria valmistetaan ensisijaisesti lakto-ovo-vegetaarinen kasvisruoka, joka sisältää maitotaloustuotteita ja kananmunaa.

Poissaoloista ilmoittaminen

Mikäli erityisruokavaliolle ei ole tarvetta sairastumisen, ylimääräisten lomien, työharjoittelun, muuton tms. syyn vuoksi ilmoittavat huoltajat tai oppilaat asiasta

- Päiväkotiruokailu: päiväkodin henkilöstölle
- Kouluruokailu: koulun keittiön henkilöstölle

Erityisruokavalio jää syömättä

Jos erityisruokavalio jää koulussa syömättä toistuvasti tai pidemmän ajan, keittiön henkilöstö pyytää ensisijaisesti terveydenhoitajaa selvittämään huoltajalta, onko erityisruokavaliolle enää tarvetta. Mikäli asiaan ei saada selvyyttä, erityisruokavalion valmistaminen lopetetaan.

Ruokavaliokuvaukset

Laktoositon Ateriapalvelussa valmistettava ruoka on nykyisin pääosin laktoositonta. **Laktoosittomassa ruokavaliossa ruoanvalmistuksessa käytettävät maitotuotteet korvataan** laktoosittomilla vaihtoehdoilla. Ruokajuomana tarjotaan laktoositonta maitoa tai piimää.

Maidoton Maidottomassa ruokavaliossa lehmänmaito ja sitä sisältävät elintarvikkeet korvataan kasvipohjaisilla kaura-, soija- tai riisituotteilla. Maitoperäisiä valmistusaineita, kuten heraproteiinia tai kaseiinia sisältäviä tuotteita ei käytetä. Korvavana valmisteena ruoanvalmistuksessa ja ruokajuomana yli yksivuotiaille käytetään soija-, riisi- tai kauravalmisteita, mikäli muu allergia ei sitä estä. Maidoton ruokavalio on yleensä määräaikainen. Pienten lasten erityiskorvikkeet huoltajat hankkivat itse ja tuovat ne päivähoitoon.

Diabetes Diabeetikon ruoka on laadultaan samaa kuin päiväkodeissa ja kouluissa tarjottava perusruoka. Tarvittaessa huoltajien pitää toimittaa kouluun tai päivähoitoon ateriasuunnitelma, jossa on tieto aterialle annosteltavasta hiilihydraattimäärästä. Ateriasuunnitelma on tärkeä erityisesti lapsilla, jotka eivät vielä huolehdi itse ruoan annostelusta ja hiilihydraattien arvioinnista. Tarpeen mukaan diabeetikko voi hakea koulun/oppilaitoksen keittiöstä välipalaksi hedelmää, maitoa, leipää, jogurttia, viiliä tai mehua. Välipaloja tai glukoosivalmisteita ei hankita/toimiteta luokkiin.

Keliakia Ruokavaliossa ei käytetä vehnää, ohraa, ruista eikä tavallista kauraa. Gluteenitonta vehnätärkkelystä sisältäviä ruoka-aineita käytetään, ellei niitä ole erikseen syytä välttää.

Vilja-allergia Ruokavaliosta jätetään täydellisesti pois oireita aiheuttavat viljalajit. Ne korvataan ruokavaliossa muilla sopivilla viljoilla. Vilja-allergia on yleensä määräaikainen.

Ruoka-aineallergiat

Ruoka-aineallergiat ovat yksilöllisiä, joten vältettävien ruoka-aineiden lukumäärä vaihtelee. Ruoka-ainevalikoiman karsiminen ilman oireen ja ruuan välillä todettua yhteyttä on turhaa. Allergiaruokavaliot ovat yleensä määräaikaista.

Kasvisruokavaliot

Lakto-ovo-vegetaarinen

Ruokapalvelussa valmistettava kasvisruoka on ensisijaisesti lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio, mikä sisältää maitotaloustuotteita ja kananmunaa. Kasvisruokailijat jotka voivat syödä kalaa tai broileria noudattavat perusruokalistaa niinä päivinä jolloin on kalaa/siipikarjan lihaa pääruokana.

Lakto-ovo-vegetaarinen ja kala

Kasvisruokavalio, joka sisältää maitotaloustuotteita, kananmunaa ja kalaa.

Lakto-ovo-vegetaarinen ja broileri/kalkkuna

Kasvisruokavalio, joka sisältää maitotaloustuotteita, kananmunaa ja broil-
eria/kalkkuna.

Lakto-veetaarinen

Kasvisruokavalio, joka sisältää maitotaloustuotteita.

Vegaaniruokavalio

Kasvisruokavalio, joka sisältää kasvikunnan tuotteita. Kaikkien valmistus- ja
lisäaineiden alkuperää ei voida selvittää/taata. Vegaaniruokavalio on mahdollista
saada vain ravitsemusterapeutin tai terveydenhoitajan selvityksen perusteella.