

3.2.2020

<b>RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT</b>  Alle 18 -vuotiaan oppilaan huoltaja täyttää	<b>Sukunimi</b>															
	<b>Etunimet</b>	<b>Syntymävuosi</b>														
	<b>Koulu</b>	<b>Luokka</b>														
	<b>Huoltajan nimi</b>															
	<b>Sähköpostiosoite</b>	<b>Puhelinnumero</b>														
<b>ERITYISRUOKA- VALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ</b>  Täytetään lääkärintodistuksen perusteella	<input type="checkbox"/> Diabetes <input type="checkbox"/> henkilökohtainen ateriasuunnitelma liitteenä  <input type="checkbox"/> Keliakia <input type="checkbox"/> ei siedä gluteenitonta kauraa <input type="checkbox"/> gluteeniton kaura sopii <input type="checkbox"/> ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä  <input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita.  <input type="checkbox"/> Adrenaliiniruiske varalääkkeenä. (Huoltaja on velvollinen ilmoittamaan myös opettajalle adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten oppilasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.)  <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; width: 60%;">Kielletty ruoka-aine</th> <th style="text-align: left; width: 40%;">Äkillisen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>_____</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>_____</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>_____</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>_____</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>_____</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>_____</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> </tbody> </table> <input type="checkbox"/> Liitteenä erillinen lista sallituista/kielleyistä ruoka-aineista.  Maitoallergisen ruokajuoma: _____ <input type="checkbox"/> Muu ruokavalio terveydellisistä syistä, mikä? _____ <input type="checkbox"/> yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma liitteenä		Kielletty ruoka-aine	Äkillisen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
Kielletty ruoka-aine	Äkillisen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara															
_____	<input type="checkbox"/>															
_____	<input type="checkbox"/>															
_____	<input type="checkbox"/>															
_____	<input type="checkbox"/>															
_____	<input type="checkbox"/>															
_____	<input type="checkbox"/>															
Lääkärintodistus on <input type="checkbox"/> (oppilas/huoltaja toimittaa todistuksen kouluterveydenhoitajalle)																
<b>Lääkärin nimi</b>	<b>Lääkärintodistuksen päivämäärä</b>															
_____	_____															



## **ERITYISRUOKAVALIOT KOULUSSA**

Erityisruokavalio toteutetaan kouluruokailussa terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Lääkärintodistusta ei edellytetä lievissä allergioissa, vähälaktoosisessa tai laktoosittomassa ruokavaliossa, lakto-ovovegetarisessa 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 tulee toimittaa lääkärintodistus koulun terveydenhoitajalle arkistoitavaksi.

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

### **Diabetes**

Ruoka on samaa kuin muidenkin ruokailijoiden ruoka. Kun diabeetikkolapsi aloittaa koulussa, sovitaan tapaaminen, johon osallistuvat lapsen huoltajan lisäksi koulun edustajat, keittiön toiminnasta vastaava ja terveydenhoitaja. Tapaamisessa sovitaan ruokailun käytänteistä koulupäivän aikana, kuten aterioiden, mahdollisten välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden (liian matala verensokeri) yhteydessä tarvittavien mehujen tarjoamisesta. Koulussa opettaja tai koulunkäyntiavustaja ohjaa oppilasta ruoan annostelutilanteessa. Keittiöhenkilöstö avustaa tarvittaessa.

### **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 tai gluteenitonta vehnätärkkelystä.

### **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. Kaikki kouluruokailussa vältettävät, vaikeita tai haittaavia oireita aiheuttavat ruoka-aineet kirjataan erityisruokavalioilmoitukseen ja niistä tulee olla lääkärintodistus. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla sopivilla ruoka-aineilla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

**Huoltaja on velvollinen ilmoittamaan myös opettajalle adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten oppilasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa vältettävää ruoka-ainetta.**

Ruokavalion muuttuessa toimitetaan koulun keittiöön uusi erityisruokavalioilmoitus.

### **Terveydellisistä syistä muu ruokavalio**

Lomakkeen tässä kohdassa ilmoitetaan muu terveydellisistä syistä johtuva ruokavalio esim. ärtyvän suolen oireyhtymän hoitoon tarvittava ruokavalio. Tarvittaessa liitteeksi laitetaan yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

### **Ruokavaliokokeilut**

Ruokavaliokokeiluja (tietyn ruoka-aineen määräaikainen välttäminen) voidaan toteuttaa ainoastaan lääkärintodistuksen tai FODMAP-ruokavaliossa laillistetun ravitsemusterapeutin lausunnon perusteella. Erityisruokavaliolomakkeelle merkitään ruokavaliokokeilun tarkka ajanjakso. Tällöin jätetään ruokavaliosta pois ne raaka-aineet, joita lääkärintodistuksen perusteella tulee välttää. Muita ruokavaliokokeiluja ei toteuteta. 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.

## **MUU RUOKAVALIO (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. Tiedot voi kirjata lomakkeen Muuta huomioitavaa -kohtaan. 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 kouluruokailusta on perusteltua.

### **Laktoosi-intoleranssi**

Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan tarpeen mukaan vähälaktoosisilla tai laktoosittomilla valmisteilla. Ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosista maitoa/piimää tai 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. Jos ruokailija noudattaa pysyvästi kasvisruokavaliota, pyydetään häntä ilmoittamaan siitä keittiölle tällä lomakkeella. Tarjottava kasvisruoka on lakto-ovovegetaarista, jossa on viljavalmisteiden, kasvisten, hedelmien ja marjojen lisäksi maitovalmisteita ja kananmunaa. Ruuissa voi olla myös liivatetta sekä muita eläinperäisiä ainesosia ja lisäaineita.

### **Vegaaniruokavalio**

Vegaaniruokavaliosta tulee ilmoittaa erityisruokavaliolomakkeella ja ilmoitus on sitova. Vegaaniruokailijalle suositellaan käyntiä ravitsemusterapeutin vastaanotolla, jotta varmistetaan ruokavalion täysipainoisuus. Lähetteen ravitsemusterapeutille saa kouluterveydenhoitajalta tai -lääkäriltä.

Vegaaniruoka valmistetaan vain kasviperäisistä raaka-aineista. Vegaaniaterialla ruokajuomana on makeuttamaton kaura- tai soijajuoma, jota on täydennetty kalsiumilla. Kouluissa/lukioissa, joissa ei valmisteta päivittäin vegaaniruokaa ja tarjolla oleva päivän kasvisruoka ei ole vegaaninen, tarjotaan vegaaniruokailijalle aiemmin ruokana ollutta, jäähdytettyä ja uudelleen lämmitettyä vegaanista pääruokaa lisäkkeineen. Vegaaniruokailija voi siis saada samaa ruokaa useamman kerran viikossa.

### **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 kouluruokailussa, ota yhteyttä koulun keittiöhenkilökuntaan.

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

Lisätietoa lasten ja koko perheen ravitsemuksesta:

- Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille <https://julkari.fi/handle/10024/129744>
- Syödään ja opitaan yhdessä – Kouluruokailusuositus <http://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))