

Lomake koskee pysyvää erityisruokavaliota sekä ruoka-allergioita, jotka aiheuttavat vakavia oireita. Myös eettisiin syihin perustuvat erityisruokavaliot ilmoitetaan tällä lomakkeella.

Ruoka-allergioiden osalta tilanne tulee tarkistaa vuosittain sekä tilanteen muuttuessa.

Nimi _____ Syntymäaika _____

Päiväkoti/koulu _____ Ryhmä/Luokka _____

Huoltaja _____ Puhelinnumero _____

LÄÄKÄRI TÄYTTÄÄ:

TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ PYSYVÄ ERITYISRUOKAVALIO	<input type="checkbox"/> Keliakia, <input type="checkbox"/> ei siedä gluteenitonta kauraa																												
VUOSITTAIN TARKASTETTAVA RUOKA-AINEALLERGIA Adrenaliiniruiske varalääkkeenä <input type="checkbox"/> Kala-allergisen erityisruo- kavalion toteutamme täysipainoisena kasvis- ruokana	Merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita aiheuttava <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; border-bottom: 1px dashed black;">Ruoka-aine</th> <th style="text-align: left; border-bottom: 1px dashed black;">Oire</th> <th style="text-align: left; border-bottom: 1px dashed black;">Anafylaksian vaara</th> <th style="text-align: left; border-bottom: 1px dashed black;">Pysyvä</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="border-bottom: 1px dashed black;">_____</td> <td style="border-bottom: 1px dashed black;">_____</td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px dashed black;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px dashed black;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px dashed black;">_____</td> <td style="border-bottom: 1px dashed black;">_____</td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px dashed black;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px dashed black;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px dashed black;">_____</td> <td style="border-bottom: 1px dashed black;">_____</td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px dashed black;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px dashed black;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px dashed black;">_____</td> <td style="border-bottom: 1px dashed black;">_____</td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px dashed black;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px dashed black;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px dashed black;">_____</td> <td style="border-bottom: 1px dashed black;">_____</td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px dashed black;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px dashed black;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px dashed black;">_____</td> <td style="border-bottom: 1px dashed black;">_____</td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px dashed black;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px dashed black;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table> <input type="checkbox"/> Tarvitsee kalattoman erityisruokavalion	Ruoka-aine	Oire	Anafylaksian vaara	Pysyvä	_____	_____	<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"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruoka-aine	Oire	Anafylaksian vaara	Pysyvä																										
_____	_____	<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"/>	<input type="checkbox"/>																										
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
RUOKAILUTILANTEESSA HUOMIOITAVAA	Ruokailutilanteessa ruokailijan itse syrjään siirtämät/syrjään siirrettävät ruoka-aineet: _____ Muuta huomioitavaa _____																												
ALLEKIRJOITUS JA NIMENSELVENNYS	Allekirjoitus: _____ Nimenselvennys _____ Puhno/Sposti _____ Todistus on voimassa ___/___ 20__ - ___/___ 20__																												

HUOLTAJA TÄYTTÄÄ:

EETTISIIN SYIHIN PERUSTUVA RUOKAVALIO	Toteutamme eettiset ruokavaliot täysipainoisena kasvisruokana, joka sisältää maitoa ja kananmunaa (lakto-ovo) <input type="checkbox"/> Tarvitsee eettisen ruokavalion <input type="checkbox"/> Ei verta <input type="checkbox"/> Ei sianlihaa <input type="checkbox"/> Ei naudanlihaa <input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio, <input type="checkbox"/> käyttää kalaa <input type="checkbox"/> käyttää kanaa Ilmoitettava vain päiväkodissa tai ala-asteiden kouluissa ruokailevasta (ei yhtenäisissä peruskouluissa ja lukiossa) <input type="checkbox"/> Vegaaniruokavalio Vegaaniruokavalioon siirtyvän toivotaan olevan yhteydessä koulun terveydenhoitajaan
LAKTOOSITON RUOKAVALIO	Pääruoka on laktoositon. Tieto laktoosi-intoleranssista tarvitaan, jotta osataan varata ruokailuun laktoositonta maitojuomaa. Laktoosi-intoleranssi on harvinainen alle kouluikäisillä lapsilla ja lapsen on suositeltavaa juoda tavallista maitoa laktaasientsyymin aktiivisuuden säilymiseksi. <input type="checkbox"/> Tarvitsee laktoosittoman maitojuoman
MUUTA HUOMIOITAVAA	Ruokailutilanteessa ruokailijan itse syrjään siirtämät/syrjään siirrettävät ruoka-aineet: ----- Muuta huomioitavaa -----
SUOSTUMUS TIETOJEN SIIRTOON ERITYISRUOKA- VALIO REKISTERIIN	<input type="checkbox"/> Tämän lomakkeen tiedot saa siirtää erityisruokavaliorekisteriin <input type="checkbox"/> Tämän lomakkeen tietoja ei saa siirtää erityisruokavaliorekisteriin Tietosujaseloste https://www.rovaniemi.fi/Selosteet/Tietosuojaselosteet
HUOLTAJAN TIEDOT	Allekirjoitus: _____ Nimenselvennys _____ Puhno/Sposti _____

Lomakkeen palautus: Täytetty lomake toimitetaan oman koulun terveydenhoitajalle tai varhaiskasvatustyksikön johtajalle, joilta tieto siirtyy keittiölle.

Huoltaja vastaa tiedonkulusta muutosten yhteydessä.

Dieettikeittiön puhelinnumero: 040 487 4096

Rovaniemen kaupungin ruokapalvelun erityisruokavaliokäytänteet kouluissa ja varhaiskasvatuksessa

Koululounaan ja päiväkotiaterioiden tehtävänä on tukea oppilaiden ja lasten kasvua, kehitystä ja hyviä ruokailutottumuksia. Samalla tuetaan monipuolisen ruokailun taidon ja terveyttä edistävän syömiskäyttäytymisen kehittymistä.

Rovaniemen kaupungin ruokapalvelujen tarjoama perusruooka kouluissa ja päiväkodeissa on laktoositonta ja gluteenitonta (paitsi pastaruokapäivinä perusruoassa on gluteenia). Perusruooka soveltuu suurimmalle osalle oppilaista ja varhaiskasvatuksessa olevista lapsista.

Neuvoloiden sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveystarkastuksissa keskustellaan ruokailutottumuksista ja mahdollisista ruokavaliörajoituksista ja niiden muutoksista. Tarvittaessa lapsi tai nuori perheineen ohjataan ravitsemusterapeutin tai lääkärin vastaanotolle.

Rovaniemen kaupungin ruokapalvelut on ottanut käyttöön erityisruokavalioiden ilmoittamislomakkeen, jolla pyritään mahdollisimman selkeään ja yhdenmukaiseen erityisruokavalioiden ilmoitusmenettelyyn. Se on kehitetty yhteistyössä lastenlääkärien, ravitsemusterapeuttien ja terveydenhoitohenkilöstön sekä sivistyspalvelujen kanssa.

Nämä ohjeet koskevat myös kouluissa ja päiväkodeissa ruokailevia aikuisia. Erityisruokavalioilmoitus tehdään terveydellisiin syihin perustuvista pysyvistä erityisruokavalioiden oireita aiheuttavista ruoka-aineallergioista sekä eettisiin syihin perustuvista ruokavalioiden oireista.

Sairauden edellyttämä erityisruokavaliio

Sairauden edellyttämä erityisruokavaliio, kuten keliakia, tulee perustua aina lääkärin tekemään taudinmääritykseen. Kun tarvitaan sairauden hoitoon tarkoitettua erityisruokavaliota, lääkäri täyttää ruokapalveluiden erityisruokavaliolomakkeen.

Pysyvissä sairauden edellyttämässä erityisruokavalioiden ilmoituslomaketta ei tarvitse uusida.

Ruoka-aineallergiat

Allergiaruokavaliokäytännöissä noudatetaan kansallisen allergiaohjelman suosituksia. Kansallinen allergiaohjelma 2008 – 2018 muutti allergiaan asennoitumisen, hoidon ja ennaltaehkäisy-suunnan. Totaalivälttämisestä siirryttiin sietokyvyn lisäämiseen. Ennaltaehkäisevästä välttämisestä ei ole terveydellistä hyötyä ja turhat ruokarajoitukset kaventavat ja yksipuolistavat ruokavaliota. Lieviä oireita aiheuttavan ruoka-aineen ehdoton välttäminen saattaa myös hidastaa allergian väistymistä. Mitä useampia ruoka-aineita ruokavaliossa vältetään, sitä haastavampaa on koostaa ravitsemuksellisesti täysipainoinen aterialla. Esimerkiksi kasvien, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen hankaloittaa vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävää saantia ruoasta. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia.

Vakavat allergiaoireet

Vakavissa, henkiä uhkaavissa ruoka-aineallergioissa allergiain välttäminen on tärkeää ja ruokavaliio perustuu aina lääkärin tekemään taudinmääritykseen. Lääkäri täyttää erityisruokavaliolomakkeen ilmoittaen ne ruoka-aineet, joiden välttäminen on merkittävien oireiden takana perusteltua. Vakavaan ruoka-aineallergiaan liittyvät tutkimukset ja yksilöllinen hoito toteutetaan pääsääntöisesti erikoissairaanhoidossa ja ruokaan liittyvät rajoitukset puretaan hoitavan

lääkärin ohjeiden mukaan. Tavoitteena on, että kouluikään mennessä rajoitukset on asianmukaisesti purettu, koska ruoka-allergiat usein häviävät lapsen kasvaessa.

Ruoka-allergioiden osalta todistus on voimassa korkeintaan yhden vuoden kerrallaan, poikkeuksena anafylaksiaa aiheuttavat ruoka-aineet. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Koulussa ja päiväkodissa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten ruokailijaa hoidetaan jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.

Lievät allergiaoireet

Erityisruokavalioilmoitusta ei tehdä ruoka-ainesta, jotka aiheuttavat lieviä allergisia oireita, kuten ohimenevää suun kutinaa tai pieniä iho-oireita. Lievät reaktiot liittyvät yleensä koivun siitepölyallergian ristiallergioihin tai atooppiseen ihottumaan. Oireita aiheuttavat tyypillisimmin tietyt kypsentämättömät kasvikset (esim. tomaatti, porkkana, paprika) ja hedelmät (esim. omena, kiivi). Yleensä nämä kasvikunnan tuotteet sopivat kypsennettyinä.

Pienten lasten kohdalla asia on kuitenkin hyvä tuoda päiväkodin henkilöstön/opettajan tietoon, jolloin ruokailutilanteessa voidaan toimia vanhempien toivomalla tavalla, kuten siirtää lieviä oireita aiheuttava ruoka-aine syrjään tai käyttämällä sitä oireiden sallimissa rajoissa. Henkilökunta voi huomioida asian myös tarvittaessa esim. retkieväiden tilauksissa.

Laktoosi-intoleranssi

Ruokapalveluiden valmistama ruoka on laktoositonta. Mikäli ruokailija tarvitsee laktoositon maitojuoman ruokajuomaksi, ilmoitetaan asia erityisruokavaliolomakkeella. Ilmoitus ei vaadi terveydenhuollon todistusta eikä ilmoitusta tarvitse uusia.

Laktoosi-intoleranssi johtuu laktaasientsyymin vajeesta, mistä aiheutuu laktoosin imeytymishäiriö. Laktoosin sietokyky on kuitenkin yksilöllinen eli täydellistä laktoosin välttämistä ei laktoosi-intoleranssissakaan usein tarvita. Laktoositonta ruokavaliota ei ole syytä noudattaa varmuuden vuoksi, sillä lapsen on suositeltavaa juoda tavallista maitoa laktaasientsyymin aktiivisuuden säilymiseksi. Laktoosi-intoleranssi on harvinainen alle kouluikäisillä lapsilla.

Uskonnolliset ja eettiset ruokavaliot

Uskonnolliset ruokavaliot toteutetaan niin, että perusruoka korvataan kasvisruoalla, joka sisältää maitotuotteita ja kananmunaa.

Yhtenäisissä peruskouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa on tarjolla joka päivä kasvisruokavaihtoehto (sis. maitotuotteita ja kananmunaa) vapaasti valittavissa. Mikäli koululainen tai nuori noudattaa täysin vegaanista ruokavaliota, asia ilmoitetaan erityisruokavaliolomakkeella. Vegaaniruokavalioon siirryttäessä suositellaan käyntiä ravitsemusterapeutilla ruokavalion kokonaisuuden läpikäymiseksi. Lähetteen ravitsemusterapeutille saa kouluterveydenhuollon kautta.

Päiväkoti-ikäisen kasvisruokavalio ilmoitetaan erityisruokavaliolomakkeella. Mikäli päiväkotikäiselle halutaan täysin vegaaninen ruokavalio, edellytetään ravitsemusterapeutin käyntiä. Lähetteen ravitsemusterapeutille saa neuvolan kautta.

Ilmoitus uskonnollisen/eettisen ruokavalion tarpeesta ei vaadi terveydenhuollon todistusta lukuun ottamatta päiväkotikäisten vegaaniruokavaliota. Ilmoitusta ei tarvitse uusia.

Muut asiat

Ruoka-ainekokeilut tehdään kotona (vaikeaoireisessa allergiassa kokeilut erikoissairaanhoidossa) terveydenhuollosta saadun ohjeen mukaan ja ilmoitetaan uudet sopivat ruoka-aineet terveydenhoitajalle ja päivähoitoon, joista tieto välitetään keittiölle. Väliaikaisia ruokavalio-kokeiluja/-jaksoja toteutetaan lapsille tarvittaessa terveydenhuollon ohjeiden mukaan (esim. tutkimusten aikana maidoton ruokavalio tai hammasvaurioiden aiheuttamia soseruokailujaksoja). Muutoksien tiedottamisesta vastaa huoltaja.

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle lääkärin määräämät kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet.

Lomakkeen toimitus ja muutoksista ilmoittaminen

Täytetty lomake toimitetaan kouluissa terveydenhoitajalle, päiväkodeissa varhaiskasvatuksen johtajalle. Henkilökunta toimittaa omat lomakkeensa suoraan keittiöön. Huoltaja on vastuussa lomakkeiden ajantasaisuudesta.

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

Kaikissa yksiköissä on ruokapalvelusta vastaava henkilö, johon voitte ottaa yhteyttä ruokailua koskevissa asioissa.

Koulujen ja päiväkotien erityisruokavalioista vastaavan dieettikeittiön puhelinnumero on 040 487 4096.

Lisätietoja

Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokasuositus:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokasuositus

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Allergian käypähoitosuositus: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50026>

Lasten ruoka-allergia-opas: <http://www.allergiaterveys.fi/fi/tietoa-allergiasta-/ruoka-allergiat.html>

Kansallisen allergiaohjelman ohjeistuksia: <https://www.filha.fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma/allergiaohjelman-materiaaleja/>