

SEUTUTERVEYSKESKUS	ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA PÄIVÄKODISSA/KOULUSSA	Voimassaolo: __ / __ / 20__ alkaen															
RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT	Nimi	Syntymäaika															
	Päiväkoti/Koulu	Ryhmä/Luokka															
	Huoltaja/henkilökuntaruokailija	Puhelin															
ERITYISRUOKAVALIO TAI MUU ERITYISTARVE TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ Lääkärin tai terveydenhoitajan todistus	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi) <input type="checkbox"/> Gluteeniton ruokavalio <input type="checkbox"/> Maidoton ruokavalio <input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita <input type="checkbox"/> Adrenaliinikynä turvalääkkeenä Kielletty ruoka-aine: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="border: none;">_____</td> <td style="border: none; text-align: center;">Sallittu kypsennettynä</td> <td style="border: none; text-align: center;">Anafylaksian vaara</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">_____</td> <td style="border: none; text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="border: none; text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="border: none;">_____</td> <td style="border: none; text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="border: none; text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="border: none;">_____</td> <td style="border: none; text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="border: none; text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="border: none;">_____</td> <td style="border: none; text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="border: none; text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>		_____	Sallittu kypsennettynä	Anafylaksian vaara	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	Sallittu kypsennettynä	Anafylaksian vaara															
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
MUU RUOKAVALIO Vanhempien ilmoitus	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio, joka sisältää lisäksi: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> maitovalmisteita <input type="checkbox"/> kananmunaa <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa <input type="checkbox"/> Vakaumukseen perustuva ruokavalio: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa <input type="checkbox"/> Laktoositon ruokavalio <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> laktoositon maitojuoma 																
MUUTA HUOMIOITAVAA: esim tieto ruoka-aineista, joita ruokailija sietää pieniä määriä																	
Useat ruoka-aineallergiat häviävät kouluikään mennessä. Siksi on hyvä noin ½ vuoden välein kokeilla yksitellen niitä ruoka-aineita, jotka ovat aiheuttaneet yliherkkyysoireita.																	
ALLEKIRJOITUS	Päiväys: _____ Terveystoimittajan allekirjoitus: _____ Huoltajan / ruokailijan allekirjoitus: _____ _____																

Ohje lomakkeeseen:

ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA PÄIVÄKODIN / KOULUN RUOKAILUA VARTEN

Olemme ottaneet käyttöön uuden 'ilmoitus erityisruokavaliosta' -lomakkeen, joka on tehty terveysneuvonnan ja ruokapalvelun yhteistyönä. Lomake noudattaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen suosituksia ja Kansallisen allergiaohjelman ohjeita. Varhaiskasvatuksen ja koulun ruokailu on lakisääteistä ja sen mukaisesti osa päivittäistä opetus-, ohjaus- ja kasvatustehtävää. Ruokailun tavoitteena on edistää hyvinvoinnin ja terveyden lisäksi ympäristö- ja tapakasvatusta. Ohje koskee kaikkia varhaiskasvatuksessa ja kouluissa ruokailevia. Henkilökuntaruokailijat toimittavat lomakkeen ruokapalveluun ja lasten huoltajat terveydenhoitajalle.

Kun terveydelliset syyt edellyttävät erityisruokavaliion noudattamista tulee sen perustua lääkärin tai terveydenhoitajan toteaman sairauden hoitoon. Todistusta ei edellytetä laktoosittoman tai kasvisruokavaliion saamiseksi. Lasten vegaaniruokavaliio edellyttää ruokavaliio-ohjausta.

Ruoka-allergian vuoksi erityisruokavaliio toteutetaan, jos ruoka-aineesta voi aiheutua vakavia oireita tai jos vältettävä ruoka-aine on ravitsemuksellisesti keskeinen. Lieviä oireita aiheuttava ruoka-allergia ei ole edellytys erityisruokavaliiolle vaan oireita (esim. suun kutina, lievä iho-oire) aiheuttavia ruoka-aineita käytetään oireiden sallimissa määrin. Lieviä oireita aiheuttavan ruoka-aineen voi syödessä siirtää lautasen sivuun tai syödä ko. ruoka-ainetta itselle sopivan määrän. 'Muuta huomioitavaa' -kohdassa voi ilmoittaa ruoka-aineet, joita ruokailija sietää pieniä määriä ruuan joukossa.

Lomake täytetään yhdessä terveydenhoitajan kanssa ja huoltaja toimittaa sen suoraan päivähoitoon / kouluun. Huoltajan vastuulla on ilmoittaa ruokavaliiossa tapahtuvat **muutokset** lapsen päiväkotiin / luokanopettajalle, josta tieto siirtyy ruokapalveluun.

Useat ruoka-aineyliherkkyydet häviävät kouluikään mennessä. Oireita aiheuttaneita ruoka-aineita suositellaankin kokeilemaan kotona 6 kk välein ja oireiden vähentyessä ne palautetaan ruokavaliioon mahdollisimman nopeasti. Vakavia oireita saavat lapset testataan aina valvotusti perheen saamien erillisten ohjeiden mukaisesti.

Huoltaja täyttää lomakkeen myös lapsen tarvitsemasta uskonnollisiin / eettisiin syihin perustuvasta ruokavaliosta.

Mikäli erityisruokavaliiolle ei ole tarvetta poissaolon vuoksi (sairastuminen, loma tms.) ilmoitetaan siitä päiväkodille / koulun ruokapalveluhenkilöstölle. *Jos erityisruokavaliio on jäänyt viisi kertaa ottamatta eikä poissaolosta ole ilmoitettu, keittiö tiedottaa siitä kouluterveydenhoitajalle. Terveidenhoitaja tarkistaa erityisruokavaliion tarpeellisuuden ja tarvittaessa poistaa rajoitteen.*

Terveyttä ja iloa ruuasta yhdessä ruokaillen!

Ravitsemustyöryhmä, terveysneuvonta
Keski-Suomen Seututerveyskeskus