

7.2.2020

RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT	Sukunimi	
	Etunimet	Syntymävuosi
	Varhaiskasvatuksen toimipaikka	Ryhmä
	Huoltajan nimi	
	Sähköpostiosoite	Puhelinnumero
ERITYISRUOKA- VALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ Täytetään lääkärintodistuksen perusteella	☐ Diabetes ☐ henkilökohtainen ateriasuunnitelma liitteenä ☐ Keliakia ☐ ei siedä gluteenitonta kauraa ☐ gluteeniton kaura sopii ☐ ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä	
	☐ Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita.	
	☐ Adrenaliiniruiske varalääkkeenä. (Huoltaja on velvollinen ilmoittamaan varhaiskasvatuksen henkilökunnalle adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.)	
	Kielletty ruoka-aine	Äkillisen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara
	_____	☐
	_____	☐
	_____	☐
	_____	☐
	_____	☐
	_____	☐
☐ Liitteenä erillinen lista sallituista/kiellettyistä ruoka-aineista. Maitoallergisen ruokajuoma: _____ ☐ Muu ruokavalio terveydellisistä syistä, mikä? _____ ☐ yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma liitteenä		
Lääkärintodistus on ☐ (ei tarvita ilmoituksen liitteeksi) Lääkärin nimi _____ Lääkärintodistuksen päivämäärä _____		

ERITYISRUOKAVALIOT VARHAISKASVATUKSESSA

Erityisruokavalio toteutetaan varhaiskasvatuksen ruokailussa terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Lääkärintodistusta ei edellytetä lievissä allergioissa, vähälaktoosisessa tai laktoosittomassa ruokavaliossa, lakto-ovovegetaarisisessa kasvisruokavaliossa 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.

ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ (perustuu lääkärintodistukseen)

Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin ruokailijoiden ruoka. Kun diabeetikkolapsi aloittaa varhaiskasvatuksessa, sovitaan tapaaminen, johon osallistuvat lapsen huoltajan lisäksi varhaiskasvatuksen edustajat, keittiön toiminnasta vastaava ja terveydenhoitaja. Tapaamisessa sovitaan ruokailun käytänteistä hoitopäivän aikana, kuten aterioiden, mahdollisten välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden (liian matala verensokeri) yhteydessä tarvittavien mehujen tarjoamisesta. Varhaiskasvatuksessa henkilökunta huolehtii ruoan annostelusta. 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 varhaiskasvatuksen ruokailussa 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 varhaiskasvatuksen henkilökunnalle adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.

Ruokavalion muuttuessa toimitetaan varhaiskasvatuksen toimipaikkaan 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, ei varhaiskasvatuksessa.

Kelan korvaamat kliiniset ravintovalmisteet

Huoltajat toimittavat keittiölle itse Kelan sairausvakuutuslain nojalla korvaamat tuotteet, kuten erityisäidinmaidonkorvikkeet ja 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 on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita lapsen ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. Monipuolinen kasvien, 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 varhaiskasvatuksen ruokailusta 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 varhaiskasvatuksessa erityisruokavalioilmoituksen perusteella. Tarjottava kasvisruoka on lakto-ovovegetaarista, jossa on viljavalmisteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi maitovalmisteita ja kananmunaa. Ruuissa voi olla myös liivatetta sekä muita eläinperäisiä ainesosia ja lisäaineita.

Uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot

Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianlihaa, naudanlihaa tai verta sisältävät tuotteet/ateriat korvataan pääsääntöisesti lakto-ovovegetaarisilla vaihtoehdoilla.

LISÄTIETOJA

Mikäli sinulla on kysyttävää erityisruokavalion toteuttamisesta varhaiskasvatuksen ruokailussa, ota yhteyttä varhaiskasvatuksen toimipaikan keittiöhenkilökuntaan.

Jos tarvitset neuvoja lapsen ruokavalion koostamiseen tai laajentamiseen, ota yhteyttä neuvolan terveydenhoitajaan. Terveydenhoitaja ohjaa tarvittaessa Espoon kaupungin ravitsemusterapeutin vastaanotolle.

Lisätietoa lasten ja koko perheen ravitsemuksesta:

- Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille <https://julkari.fi/handle/10024/129744>
- Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus <https://www.julkari.fi/handle/10024/135907>

Lisätietoja lasten ruoka-aineallergioista:

- Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle (www.kaypahoito.fi)
- Lasten ruoka-allergia -opas (www.allergia.fi)