

Peruskoulut ja lukiot

SALASSA PIDETTÄVÄ (JulkL (621/1999) 24.1 §:n 25 ja 32 kohdat)

Täytä lomake vain silloin, jos oppilas / opiskelija noudattaa erityisruokavaliota tai muuta alla mainittua ruokavaliota.

OPPILAAN / OPISKELIJAN PERUSTIEDOT

Etunimi	Sukunimi	Syntymävuosi
Koulun /lukion nimi		Luokka

Alle 18-vuotiaan oppilaan / opiskelijan huoltaja täyttää

Huoltajan etunimi	Huoltajan sukunimi	Huoltajan puhelinnumero
Huoltajan sähköpostiosoite		

ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ

Täytä alla olevat kohdat, jos oppilaalla / opiskelijalla on lääkärin- tai laillistetun ravitsemusterapeutin todistus.

☐ Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)	
☐ Keliakia,	
☐ gluteeniton kaura sopii	☐ gluteeniton kaura ei sovi
☐ gluteeniton vehnätärkkelys sopii	☐ gluteeniton vehnätärkkelys ei sovi

Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita

Ilmoita kielletyt ruoka-aineet, jokainen omalle rivilleen
Merkitse kohtaan 1., jos ruoka-aineelle on äkillisen allergisen vakavan reaktion, eli anafylaksian vaara.
Merkitse kohtaan 2., jos ruokailijalle saa tarjota tuotteita, joissa "saattaa sisältää pieniä määriä" tai vastaava merkintä.

Kielletty ruoka-aine	1. Anafylaksian vaara	2. saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä"
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

☐ Adrenaliiniruiske varalääkkeenä. (Ilmoita opettajalle adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten oppilasta / opiskelijaa hoidetaan, jos hän saa vahingossa vältettävää ruoka-ainetta.)

☐ Liitteenä erillinen lista sallituista/kielletyistä ruoka-aineista. Merkitse listaan oppilaan / opiskelijan nimi ja päivämäärä.

Peruskoulut ja lukiot

SALASSA PIDETTÄVÄ (JulkL (621/1999) 24.1 §:n 25 ja 32 kohdat)

Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita jatkuu

- ☐ Maitoallergisen ruokajuoma:
- ☐ Muu ruokavalio terveydellisistä syistä, mikä?
- ☐ yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma liitteenä
- ☐ Lääkärintodistus on (ei tarvitse toimittaa koululle / lukiolle)
- ☐ Laillistetun ravitsemusterapeutin todistus on (ei tarvitse toimittaa koululle / lukiolle)

Päivämäärä lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistuksessa.

Muu ruokavalio

Ei tarvita lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta.

- ☐ Vähälaktoosinen ☐ Laktoositon
- ☐ Kasvisruokavalio (kasvisruoka voi sisältää maitotuotteita ja kananmunaa)
lisäksi syö ☐ kalaa ☐ siipikarjaa
- ☐ Vegaaniruokavalio (valmistetaan vain kasvipäisistä ruoka-aineista)
- ☐ Uskonnollinen ruokavalio:
☐ ei sianlihaa ☐ ei veriruokia ☐ ei naudanlihaa

Muuta huomioitavaa

Kirjoita tähän esimerkiksi lieviä allergiaoireita aiheuttavat ruoka-aineet (riittää syrjään siirtäminen tai vältettävä vain kypsentämättömänä).

Muutokset ruokavaliossa

Jos ruokavalioon tulee muutoksia, täytä uusi lomake ja toimita se koulun / lukion keittiöön.

Poissaolosta ilmoittaminen

Ilmoita aina oppilaan / opiskelijan pidemmästä poissaolosta koulun / lukion keittiöön puhelimitse, koska ateriat valmistetaan erikseen.

ALLEKIRJOITUS

Vakuutan antamani tiedot oikeiksi. Tulosta lomake ja lisää paikka, aika ja allekirjoitus.

Paikka	Aika	Allekirjoitus
--------	------	---------------

Tietosuojaseloste löytyy Espoon kaupungin verkkosivuilta:

<https://www.espoo.fi/fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/turvallisuus/tietosuoja/konsernihallinnon-tietosuojaselosteet/erityisruokavalioiden-rekisteri-henkilotietojen-kasittely>

Ruokavalioilmoitus on voimassa yhden lukuvuoden (elo-kesäkuu).

Toimita tämä **Ruokavalioilmoitus-lomake** opettajalle tai koulun / lukion keittiöön aina syyskauden alussa. Tarjoamme oppilaalle / opiskelijalle perusruokaa, mikäli ilmoitusta ei ole toimitettu. Toimita uusi lomake myös ruokavalion muuttuessa tai koulun / lukion vaihtuessa.

Lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta ei tarvitse toimittaa koululle. Espoon kaupungilla on oikeus tarvittaessa pyytää todistus nähtäväksi.

Lomakkeen voi täyttää sähköisesti. Tulosta täytetty lomake, allekirjoita ja toimita opettajalle tai koulun / lukion keittiölle.

RUOKAVALIOIDEN TOTEUTTAMINEN KOULUSSA JA LUKIOSSA

Erityisruokavaliot toteutetaan koulu- ja lukioruokailussa terveydellisistä syistä lääkärin- tai laillistetun ravitsemusterapeutin todistuksen perusteella. Erityisruokavaliot toteutetaan siten, että ruokailija ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erityisruokavaliota noudattavan ateriat valmistetaan perusruokalistan pohjalta.

Todistusta ei edellytetä muissa ruokavalioissa kuten lievissä allergioissa, vähälaktoosisessa tai laktoosittomassa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa, vegaaniruokavaliossa eikä uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa.

Ilmoitus tarvittavasta erityisruokavaliosta tehdään ruokavalioilmoitus -lomakkeella ja ilmoitus on sitova.

ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ (perustuu lääkärin- tai laillistetun ravitsemusterapeutin todistukseen)

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. Ruokavalioilmoituksessa 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 taudinmäärittelyyn ja kirjoittamaan todistukseen. Kaikki vältettävät, vaikeita tai haittaavia oireita aiheuttavat ruoka-aineet kirjataan ruokavalioilmoitukseen. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla sopivilla ruoka-aineilla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

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

Ruokavalion muuttuessa toimitetaan koulun keittiöön uusi ruokavalioilmoitus -lomake.

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.

Peruskoulut ja lukiot

SALASSA PIDETTÄVÄ (JulkL (621/1999) 24.1 §:n 25 ja 32 kohdat)

Ruokavaliokokeilut

Ruokavaliokokeiluja (tietyn ruoka-aineen määrääkainen välttäminen) voidaan toteuttaa ainoastaan lääkärintodistuksen tai FODMAP-ruokavaliossa laillistetun ravitsemusterapeutin lausunnon perusteella. Lomakkeelle merkitään ruokavaliokokeilun tarkka ajanjakso. Tällöin jätetään ruokavalioista pois ne ruoka-aineet, joita lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistuksen perusteella tulee välttää. Muita ruokavaliokokeiluja ei toteuteta. Uudet ruoka-aineet kokeillaan aina kotona.

Kelan korvaamat kliiniset ravintovalmisteet

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat koululle itse Kelan sairausvakuutuslain nojalla korvaamat tuotteet, kuten kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet.

MUU RUOKAVALIO (ei tarvita lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta)**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 kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö turvaa mm. useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin. Sen vuoksi ruokavalioista 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 vähälaktoosisista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa. Lomakkeella ilmoitetaan, onko kyseessä vähälaktoosinen vai laktoositon ruokavalio.

Kasvisruokavalio

Kasvisruokaa tarjotaan peruskouluissa ja lukioissa peruslounaan vaihtoehtona päivittäin kaikille ruokailijoille ilman ruokavalioilmoitusta. Jos ruokailija noudattaa pysyvästi kasvisruokavaliota, pyydetään häntä ilmoittamaan siitä keittiölle tällä lomakkeella. Tarjottava kasvisruoka voi sisältää maitotaloustuotteita ja kananmunaa. Ruuissa voi olla myös muita eläinperäisiä ainesosia ja lisäaineita.

Vegaaniruokavalio

Vegaaniruokavalioista tulee ilmoittaa ruokavalioilmoitus -lomakkeella ja ilmoitus on sitova. Vegaaniruokailijalle suositellaan käyntiä ravitsemusterapeutin vastaanotolla, jotta varmistetaan ruokavalion täysipainaisuus. Lähetteen ravitsemusterapeutille saa kouluterveydenhoitajalta tai -lääkäriltä.

Vegaaniruoka valmistetaan vain kasvipärisistä ruoka-aineista. Vegaaniamateriaalia ruokajuomana on makeuttamaton kaura- tai soijajuoma, jota on täydennetty ravintoaineilla.

Uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot

Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianlihaa, naudanlihaa tai verta sisältävät tuotteet/ateriat korvataan pääsääntöisesti kasvisruoalla.

LISÄTIETOJA

Mikäli sinulla on kysyttävää ruokavalion toteuttamisesta kouluruokailussa, ota yhteyttä koulun keittiöhenkilökuntaan.

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

Lisätietoa lasten ja koko perheen ravitsemuksesta:

- Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille <https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>
- Syödään ja opitaan yhdessä – Kouluruokailusuositus <https://www.julkari.fi/handle/10024/131834>

Lisätietoja lasten ruoka-aineallergioista:

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