

Varhaiskasvatus

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

Täytä lomake vain silloin, jos lapsi noudattaa erityisruokavaliota tai muuta alla mainittua ruokavaliota.

LAPSEN PERUSTIEDOT

Etunimi	Sukunimi	Syntymävuosi
Varhaiskasvatusyksikön nimi		Ryhmän nimi

Huoltajan etunimi	Huoltajan sukunimi	Huoltajan puhelinnumero
Huoltajan sähköpostiosoite		

ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ

Täytä alla olevat kohdat, jos lapsella 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 varhaiskasvatusyksikön henkilökunnalle adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa vältettävää ruoka-ainetta.

☐ Liitteenä erillinen lista sallituista/kiellettyistä ruoka-aineista. Merkitse listaan lapsen nimi ja päivämäärä.

Varhaiskasvatus

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 varhaiskasvatusyksikköön)
- ☐ Laillistetun ravitsemusterapeutin todistus on (ei tarvitse toimittaa varhaiskasvatusyksikköön)

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 kasvipäraisistä 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 varhaiskasvatusyksikön henkilökunnalle. Varhaiskasvatusyksikön henkilökunta vastaa tietojen ilmoittamisesta keittiölle.

Poissaolosta ilmoittaminen

Ilmoita aina lapsen poissaolosta varhaiskasvatusyksikköön, koska ateriat valmistetaan erikseen.

ALLEKIRJOITUS

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

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

Varhaiskasvatus

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

Tietosuojaseloste löytyy Espoon kaupungin verkkosivuilta:

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

Ruokavalioilmoitus on voimassa yhden toimintakauden (syksystä kesään).

Toimita tämä **Ruokavalioilmoitus-lomake** varhaiskasvatusyksikön ryhmän henkilökunnalle aina syyskauden alussa. Varhaiskasvatuksen henkilökunta toimittaa kopion ruokavalioilmoituksesta keittiölle. Tarjoamme lapselle perusruokaa, mikäli ilmoitusta ei ole toimitettu. Toimita uusi lomake myös ruokavalion muuttuessa tai varhaiskasvatusyksikön vaihtuessa.

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

Lomakkeen voi täyttää sähköisesti. Tulosta täytetty lomake, allekirjoita ja toimita varhaiskasvatusyksikköön.

Varhaiskasvatus

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

RUOKAVALIOIDEN TOTEUTTAMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Erityisruokavaliot toteutetaan varhaiskasvatuksessa 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 varhaiskasvatuksessa, sovitaan tapaaminen, johon osallistuvat lapsen huoltajan lisäksi varhaiskasvatusyksikön edustajat ja tarvittaessa keittiön toiminnasta vastaava. Tapaamisessa sovitaan ruokailun käytänteistä hoitopäivän aikana, kuten aterioiden, mahdollisten välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden (liian matala verensokeri) yhteydessä tarvittavien mehujen tarjoamisesta. Varhaiskasvatuksen hoitohenkilöstö 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. 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 taudinmääritykseen ja kirjoittamaan todistukseen. Kaikki varhaiskasvatusruokailussa vältettävät, vaikeita tai haittaavia oireita aiheuttavat ruoka-aineet kirjataan ruokavalioilmoitukseen 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 vältettävää ruoka-ainetta.

Ruokavalion muuttuessa toimitetaan varhaiskasvatusyksikköön 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.

Varhaiskasvatus

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 varhaiskasvatuksessa ei toteuteta. Uudet ruoka-aineet kokeillaan aina kotona.

Kelan korvaamat kliiniset ravintovalmisteet

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat varhaiskasvatustyksikköön 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 on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita lapsen 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 ruokavalioista jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on todettu aiheuttavan siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa myös varhaiskasvatusruokailusta 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 varhaiskasvatuksessa ruokavalioilmoituksella. 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 täysipainoisuus. Lähetteen ravitsemusterapeutille saa neuvolasta.

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

Varhaiskasvatus

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

Uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot

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

LISÄTIETOJA

Mikäli sinulla on kysyttävää ruokavalion toteuttamisesta varhaiskasvatusruokailussa, ota yhteyttä varhaiskasvatusyksikön keittiöhenkilökuntaan.

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

Lisätietoa lasten ja koko perheen ravitsemuksesta:

- Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille <https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>
- Terveyttä ja iloa ruoasta -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)