

Ilmoitus erityisruokavaliosta päiväkotiruokailussa

Mikäli ruokailija tarvitsee erityisruokavalion, täytä lomake huolellisesti ja palauta se varhaiskasvatukseen. Erityisruokavalion edellytyksenä on, että ruokailija noudattaa kyseessä olevaa ruokavaliota myös kotona.

Ruokailijan perustiedot	Etinimi ja sukunimi Lapsi Aikuinen	Aikuinen		
	Varhaiskasvatuspaikka / päiväkotiaikaa	Ryhmä		
	Huoltajat	Huoltajien puhelinnumerot ja sähköposti		
Erityisruokavalioterveydellisistä syistä Vaatii terveydenhoitajan, lääkärin tai ravitsemusterapeutin todistuksen Todistus toimitettu:	Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)			
	Keliakia			
		Keliakia, ei siedä kauraa	Keliakia, gluteeniton kaura sopii	Keliakia, ei siedä glutteeni-vehnätärkelystä
	Laktoositon ruokavalio			
	Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita			
	Kielletty ruoka-aine: esim. maito		Laita rasti, mikäli hengenvaarallisen allergisen reaktion vaara	
Muu ruokavalio	Kasvisruokavalio (sisältää maitoa ja munaa) 	Vegaani 		
Ei vaadi todistusta	Lisäksi syö	Kalaa	Siipikarjaa	
	Uskonnollinen ruokavalio			
		Ei sianlihaa	Ei veriruokia	Ei naudanlihaa
Muuta huomioitavaa				
Muutokset ruokavaliossa	Ilmoita ruokavaliomuutokset päiväkodille, josta tieto välitetään keittiölle.			
Allekirjoitus	Päiväys	Huoltajan allekirjoitus		

Allekirjoituksella annetaan suostumus henkilötietojen käsittelyyn erityisruokavalion toteutuksessa.

ERITYISRUOKAVALIOT PÄIVÄHOIDOSSA

(Päivähoidossa toteutettavien erityisruokavalioiden periaatteita koskevan tiedotesivu, Erkkolaa ym. (2016) ja Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta (2018, s. 105) mukaillen)

Päivähoidossa oleville lapsille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä lääkärin, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin todistuksen perusteella. Todistusta ei edellytetä eettisiin tai uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa.

Lomakkeen kohtaan ”Muuta huomioitavaa” kirjataan ruokailutilanteessa huomioitavat asiat, kuten esimerkiksi lieviä allergisia oireita aiheuttavien kasvien syrjään siirtäminen. Ilmoituslomake palautetaan päiväkodille. Päiväkodista se lähetetään keittiölle tiedoksi ja siitä otetaan kopio päiväkotiin. Ruoka-allergiat tarkistetaan vuoden välein tai tarvittaessa.

Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin lasten ruoka. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabetesta sairastavan lapsen henkilökohtainen ateriasuunnitelma päiväkodin johtajalle, joka välittää tiedon keittiön toiminnasta vastaavalle ja tarvittaessa järjestää erillisen tapaamisen. Tapaamisessa sovitaan aterioiden, mahdollisesti tarvittavien välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden (liian matala verensokeri) yhteydessä tarvittavien mehujen syömisestä, juomisesta ja tarjoamisesta. Päiväkodeissa hoitohenkilöstö huolehtii ruoan annostelusta.

Keliakia

Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla. Päivähoidossa tarjotaan vanhempien luvalla gluteenitonta kauraa tai gluteenitonta vehnätärkkelystä sisältäviä ruokia.

Allergia

a) Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine: Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu lääkärin, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin tekemään taudinmääritykseen ja kirjoittamaan todistukseen. Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan todistus, vaikka niitä ei korvattaisikaan muulla ruualla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma. Päivähoidossa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.

b) Lievät itsestään ohittuvat oireet: Jos lapsi saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lapsi ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä todistusta. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät 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. Kasvisten, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lapsen lihomiselle.

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

Laktoosi-intoleranssi

Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan laktoosittomilla valmisteilla. Ruokajuomana tarjotaan laktoositonta maitojuomaa, lapsen sietokyvyn mukaisti. Laktoositon ruokavalio edellyttää lääkärin, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin todistuksen.

Kelan korvaamat erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle.

Kasvisruokavalio ja uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot

Kasvisruokavaliota noudattaville lapsille tarjotaan kasvisruokaa, jossa on viljavalmisteen, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovovegetaarinen ruokavalio). Vanhemmat sopivat päiväkodin vastuuhenkilön kanssa, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan päiväkodissa.

Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti lakto-ovo-vegetaarisella ruokavaliolla. Vanhemmat sopivat päiväkodin vastuuhenkilön kanssa, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan päiväkodissa.

Lisätietoa lasten ja koko perheen ravitsemuksesta: Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille <https://www.julkari.fi/handle/10024/129744>