

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 viljavalmisteiden, kasvisten, 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>