



# PIEKSÄMÄEN KAUPUNKI

## Ilmoitus erityisruokavaliosta

<b>RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT</b>  Alle 18-vuotiaan lapsen huoltaja täyttää	Sukunimi	
	Etunimet	Syntymävuosi
	Päiväkoti / Koulu	Ryhmä / Luokka
	Huoltaja	
	Sähköpostiosoite	Puhelinnumero
<b>ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ</b>  Lääkäriin-/terveydenhoitajan-todistus liitteeksi	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)	
	<input type="checkbox"/> Keliakia <input type="checkbox"/> gluteeniton kaura sopii <input type="checkbox"/> ei siedä gluteenitonta kauraa <input type="checkbox"/> ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä	
	<input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita <input type="checkbox"/> Adrenaliiniruiske varalääkkeenä	
	Kielletty ruoka-aine	Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara
_____ <input type="checkbox"/>		
_____ <input type="checkbox"/>		
_____ <input type="checkbox"/>		
_____ <input type="checkbox"/>		
_____ <input type="checkbox"/>		
_____ <input type="checkbox"/>		
_____ <input type="checkbox"/>		
Maitoallergisen ruokajuoma: _____		
<input type="checkbox"/> Yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma liitteenä		
<b>MUU RUOKAVALIO</b> Ei lääkärin-/terveydenhoitajan-todistusta	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (lakto-ovo). Käyttää <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa	
	<input type="checkbox"/> Uskonnollinen ruokavalio: <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa	
	<input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen <input type="checkbox"/> Laktoositon	
<b>MUUTA HUOMIOITAVAA</b>		



# PIEKSÄMÄEN KAUPUNKI

## Ilmoitus erityisruokavaliosta

<b>POISSAOLOSTA ILMOITTAMINEN</b>	Ruokailijan poissaolosta tulee aina ilmoittaa päiväkodin tai koulun keittiöön, koska ateriat valmistetaan erikseen.
<b>MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA</b>	Ilmoita kaikki ruokavalion muutokset päiväkodin ryhmän/koulun henkilökunnalle tai kouluterveydenhoitajalle. Uusista ruoka-allergioista tulee toimittaa lääkärin-/terveydenhoitajantodistus. Päiväkodin henkilökunta/kouluterveydenhoitaja vastaa tietojen ilmoittamisesta keittiölle.
<b>ALLEKIRJOITUS</b>	Päiväys <span style="float: right;">Huoltajan allekirjoitus</span>



## ERITYISRUOKAVALIOT PÄIVÄHOIDOSSA JA KOULUSSA

Erityisruokavalio toteutetaan päiväkotijä kouluruokailussa terveydellisistä syistä lääkärin/terveydenhoitajan kirjoittaman todistuksen perusteella. Lääkärin/terveydenhoitajan kirjoittama todistus ja sen perusteella täytetty erityisruokavalioilmoitus toimitetaan päiväkodeissa ryhmän henkilökunnalle ja kouluissa kouluterveydenhoitajalle. Lääkärin/terveydenhoitajan kirjoittama todistus pyydetään koulun/neuvolan terveydenhoitajalta/lääkäriltä. Lääkärin-/terveydenhoitajan kirjoittamaa todistusta ei edellytetä vähälaktoosisessa tai laktoosittomassa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa eikä uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa.

Erityisruokavalio toteutetaan siten, että ruokailija ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erityisruokavaliota noudattavan ruokalista laaditaan mahdollisimman paljon muiden ruokalistaa muistuttavaksi.

Ilmoitus erityisruokavaliosta -lomake tulee toimittaa jokaisen lukuvuoden alussa, mieluiten jo ennen päivähoiton tai koulun alkamista. Erityisruokavalioilmoitus ja lääkärin-/terveydenhoitajan kirjoittama todistus tulee toimittaa aina päiväkodin tai koulun vaihtuessa sekä kaikista uusista vältettävistä ruoka-aineista.

### **Keliakia ja diabetes**

Huoltaja täyttää yhdessä kouluterveydenhoitajan kanssa erityisruokavalioilmoituksen keliakia- tai diabetesruokavaliosta. Ilmoitus on voimassa pysyvästi.

### **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 päiväkotijä kouluruokailussa vältettävät, vaikeita tai haittaavia oireita aiheuttavat ruoka-aineet kirjataan erityisruokavalioilmoitukseen ja niistä tulee olla lääkärin tai terveydenhoitajan kirjoittama todistus. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla sopivilla ruoka-aineilla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Päiväkodissa ja koulussa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan jos hän saa vahingossa vältettävää ruoka-ainetta.

Kun ruoka-allergisen lapsen ruokavaliossa vapautuu ruoka-aineita, ilmoitetaan tästä keittiölle kirjallisesti. Tällöin ei tarvitse toimittaa uutta lääkärintodistusta.

**Lievät itsestään ohittuvat oireet:** Jos ruokailija saa lieviä oireita ruoka-aineesta, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Tällöin ei tarvita erityisruokavaliota eikä lääkärin tai terveydenhoitajan kirjoittamaa todistusta. 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. Kasvisten, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lapsen lihomiselle. Sen vuoksi ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on todettu aiheuttavan lapselle siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa myös päiväkotitai kouluruokailusta on perusteltua.

Lomakkeen kohtaan ”Muuta huomioitavaa” voidaan kirjata ruokailutilanteessa huomioitavia asioita, kuten esimerkiksi lieviä allergisia oireita aiheuttavien kasvisten syrjään siirtäminen.

### **Ruokavaliokokeilut**

Ruokavaliokokeiluja (tietyn ruoka-aineen määräaikainen välttäminen) voidaan toteuttaa ainoastaan lääkärintodistuksen 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 päiväkodissa tai koulussa.

### **Laktoosi-intoleranssi**

Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan vähälaktoosisilla tai laktoosittomilla valmisteilla. Erityisruokavalio -lomakkeella ilmoitetaan onko kyseessä vähälaktoosinen vai laktoositon ruokavalio ja tieto ilmoitetaan keittiölle. Näistä ei tarvitse toimittaa lääkärin tai terveydenhoitajan kirjoittamaa todistusta.

### **Kelan korvaamat erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät**

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle itse Kelan sairausvakuutuslain nojalla korvaamat tuotteet, kuten erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit.

### **Kasvisruokavalio ja uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot**

Kasvisruokavaliota noudattaville tarjotaan lakto-ovovegetaarista kasvisruokaa, jossa on viljavalmisteiden, kasvisten, hedelmien ja marjojen lisäksi maitovalmisteita ja kananmunaa. Myös liivatetta sekä muita eläinperäisiä ainesosia ja lisäaineita voi ruuissa olla.

Kasvisruokavaliosta ei edellytetä lääkärintodistusta, mutta päiväkodeissa, kouluissa ja lukiossa siitä tulee ilmoittaa erityisruokavalioilmoituksella keittiölle.

Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti lakto-ovovegetaarisella ruokavaliolla. Uskontoon perustuvista ruokavaliosta ei edellytetä lääkärintodistusta.

---



### **Lisätietoja**

Mikäli sinulla on kysyttävää erityisruokavalion toteuttamisesta päiväkotitai kouluruokailussa, ota yhteyttä päiväkodin tai koulun keittiöhenkilökuntaan.

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

Erityisruokavalioilmoitus täytetään/tarkistetaan kouluterveydenhoitajan kanssa laajojen terveystarkastusten yhteydessä (1., 5. ja 8. lk), neuvolatarkastusten yhteydessä tai erityisruokavalion tarpeen ilmaantuessa tai muuttuessa. Huoltaja informoi opettajaa koululaisen erityisruokavaliosta kun erityisruokavalioilmoitus on ensin tehty kouluterveydenhoitajan kanssa. Kouluterveydenhoitaja toimittaa erityisruokavalioilmoituksen ja todistuksen erityisruokavaliosta keittiölle. Huoltaja toimittaa erityisruokavalioilmoituksen ja tarvittavat todistukset päivähoidon henkilökunnalle joka toimittaa tiedon keittiölle. Kokki/dieetikokki valmistaa erityisruokavalion mukaiset ateriat. Keittiöhenkilökunta ilmoittaa kouluterveydenhoitajalle niistä erityisruokavaliosta, jotka jäävät toistuvasti hakematta.

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

Lisätietoja lasten ruoka-aineallergioista:

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

Pieksämäen kaupungin puolesta

Mari Miettinen

Ruokapalvelupäällikkö

Ruoka- ja siivouspalvelut

Helena Puranen

Ravitsemispäällikkö

Ruoka- ja siivouspalvelut

Tiina Lappi

Ylilääkäri

Perheiden palvelut

---