



TURUN KAUPUNKI

Lasten ja nuorten palvelukokonaisuus

Selvitys terveydellisestä erityisruokavaliosta

Päiväkodit ja koulut

Lääkäri tai huoltaja täyttää lomakkeen. Lääkärin allekirjoitus tai erillinen lääkärintodistus vaaditaan. Ruokailija tai huoltaja toimittaa lomakkeen kouluterveydenhoitajalle tai päiväkodinjohtajalle, joka tarkastaa lomakkeen.

1. Ruokailijan perustiedot

Sukunimi	Etunimi	Syntymäaika	Ryhmä/luokka
Päiväkoti/koulu		Huoltajan nimi	
Huoltajan puhelin		Huoltajan sähköposti	

2. Erityisruokavalio terveydellisistä syistä - lääkärin allekirjoitus tai erillinen todistus tarvitaan.

Pysyvää ruokavaliohoitoa vaativa sairaus - selvitys uusitaan vain päiväkodin/koulun vaihtuessa.

☐ Diabetes ☐ Keliakia

Päiväkodeissa ja kouluissa tarjottavat ateriat ovat laktoosittomia, joten laktoositonta ruokavaliota ei tarvitse ilmoittaa.

Määräaikainen erityisruokavalio - tarkistetaan neuvolassa vuosittain ja kouluikäisillä joka syksy lukuvuoden alkaessa. Ilmoitetaan vuosittain.

☐ Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita*

☐ Adrenaliiniriske varalääkkeenä

☐ Vältettävät/sallitut ruoka-aineet on listattu liitteenä toimitettavassa lääkärinlausunnossa

Kielletty ruoka-aine	Saa käyttää tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä"	Anafylaksian vaara
1.	☐ Kyllä ☐ Ei	☐ Kyllä ☐ Ei
2.	☐ Kyllä ☐ Ei	☐ Kyllä ☐ Ei
3.	☐ Kyllä ☐ Ei	☐ Kyllä ☐ Ei
4.	☐ Kyllä ☐ Ei	☐ Kyllä ☐ Ei
5.	☐ Kyllä ☐ Ei	☐ Kyllä ☐ Ei
6.	☐ Kyllä ☐ Ei	☐ Kyllä ☐ Ei

* Lieväoireisia allergioita ei ilmoiteta, vaan ruokailija siirtää syrjään sopimattomat ruoka-aineet. Mikäli allergia on huomioitava ruokailun järjestämisessä, ilmoita ruoka-aineen välttämistarkkuus, esim. "omena, vältetään vain tuoreena" tai "paprika, vältetään tuoreena ja kypsänä mutta ei jauheena".

3. Muuta huomioitavaa

Ilmoita ruokavalion mahdolliset lisätiedot, esim. tarve lisäksi vakaumukselliselle ruokavaliolle.

4. Muutokset ruokavaliassa

Ilmoita kaikki muutokset ruokavaliassa **päiväkodin johtajalle / koulun terveydenhoitajalle**, joka vastaa niiden ilmoittamisesta keittiölle. Poissaolot ruokailusta pyydetään ilmoittamaan keittiöön.

5. Allekirjoitus ja nimenselvennys

Todistus on voimassa

/ / 20 asti

Lääkärin allekirjoitus, nimenselvennys ja leima

Mikäli liitteenä on erillinen lääkärin allekirjoittama lausunto, ei tarvita.

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Huoltajan allekirjoitus

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Erityisruokavaliot Turun kaupungin päiväkodeissa ja kouluissa

Terveydellisiin syihin perustuvat erityisruokavaliot toteutetaan lääkärintodistuksen perusteella. Lääkärintodistusta ei edellytetä laktoosittomasta ruokavaliosta, laktoosittoman maitojuoman käytöstä, kasvisruokavalioista eikä vakaumukseen perustuvista ruokavalioista. Rajoitusten purkamiseen riittää oma ilmoitus.

Diabetes

Tavallinen terveellinen päiväkotiki/kouluruoka sopii myös diabeetikolle. Diabeetikon aloittaessa päivähoidon/koulun tai paikan vaihtuessa tarvittaessa sovitaan tapaaminen, johon osallistuvat huoltaja(t), lapsi/nuori, päiväkodin/koulun edustus, ruokapalvelun edustus, kouluterveydenhoitaja tai lapsen hoidosta vastaava taho. Tapaamisessa käydään läpi toimintatavat ja vastuut liittyen hiilihydraattien arviointiin, mahdollisiin ylimääräisiin välipaloihin sekä äkillisten hypoglykemioiden hoitoon. Huoltaja toimittaa tarvittaessa lääkärin tai diabeteshoitajan kirjaaman henkilökohtaisen ateriasuunnitelman.

Keliakia

Keliakiaruokavalion (gluteeniton ruokavalio) saaminen edellyttää diagnosoitua keliakiaa. Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja valmisteilla. Ruokavalion toteutuksessa käytetään myös gluteenitonta kauraa (ns. puhdas kaura) sekä gluteenitonta vehnätärkkelystä. Lomakkeessa tulee erikseen ilmoittaa, jos ruokailijan kohdalla ei voida käyttää gluteenitonta kauraa tai gluteenitonta vehnätärkkelystä.

Ruoka-aineallergia

Ruoka-aineallergiat tulee olla terveydenhuollossa todennettuja. Kielletyt ruoka-aineet korvataan muilla lapselle/nuorelle sopivilla ruoka-aineilla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, toimitetaan erillinen lääkärin kirjoittama listaus ruokailijalle soveltuvista/soveltumattomista ruoka-aineista. **Päiväkotiin/kouluun on ilmoitettava, onko lapsella riski saada anafylaktinen reaktio. Lisäksi on ilmoitettava mahdollisesta adrenaliiniriskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa välttämättä ruoka-ainetta.**

Lievät itsestään ohittuvat oireet:

Kansallisen allergiaohjelman mukaisesti lieväoireisia allergioita ei ilmoiteta. Jos ruokailija saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään tai ei oteta sitä lautaselle. Ruokailija ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta.

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 kypsennettynä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia, ja miedosti maustettu päiväkotiki/kouluruoka sopii yleensä allergisille lapsille. Lapsen/nuoren on tärkeää oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita lapsen ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. Kasvien, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lapsen lihomiselle.

Muut terveydelliset erityisruokavaliot

Myös muissa terveydellisissä erityisruokavalioissa vaaditaan lääkärin todistus. Hyvin yksilöllisissä ruokavalioissa voi olla tarpeen toimittaa lisäksi lääkärin tai ravitsemusterapeutin laatima ruokavalio-ohje.

Kelan korvaamat (sairasvakuutuslaki 364/63) erityisäidinmaitokorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät ja erityisvalmisteet huoltaja toimittaa itse keittiölle.

Lisätietoa:

Käypähoito-ohje Ruoka-allergia (lapset) 2025: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50026>

Lasten ruoka-allergia-opas, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2022: https://allergia.fi/wp-content/uploads/2025/04/Opas_lasten_ruoka-allergia.pdf