



Ruokailijan perustiedot	Sukunimi		Etunimi	
	Päiväkoti/koulu/oppilaitos		Henkilötunnus	
	Ryhmä/luokka			
	Huoltaja			
	Puhelin	Sähköposti		
Erityisruokavalio terveydellisistä syistä	☐ Pysyvä erityisruokavalio (diabetes, keliakia); selvitys uusitaan vain hoitopaikan/ koulun vaihtuessa			
	☐ Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)			
	☐ Keliakia			
	☐ Määräaikainen erityisruokavalio ; tarkistetaan neuvolassa vuosittain ja kouluikäisillä joka syksy lukuvuoden alkaessa.			
	☐ Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita ☐ Adrenaliiniruiske varalääkkeenä			
Lääkärin allekirjoitus tarvitaan	Kielletty ruoka-aine		Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara	
	_____		_____ ☐	
	_____		_____ ☐	
	_____		_____ ☐	
	_____		_____ ☐	
Muuta huomioitavaa (esim. tarve vakaukselliselle erityisruokavaliolle)				
Muutokset ruokavaliassa	Ilmoita kaikki muutokset päiväkodin johtajalle / koulun terveydenhoitajalle , joka vastaa niiden ilmoittamisesta keittiölle.			
Allekirjoitus ja nimen selvennys	☐ Todistus on voimassa _____ asti			

	Lääkärin allekirjoitus, nimenselvennys ja leima			

	Huoltajan allekirjoitus			

Erityisruokavaliot Turun kaupungin päivähoidossa ja oppilaitoksissa

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

Diabetes

Tavallinen terveellinen päiväkotikouluruoka sopii myös diabeetikolle. Diabeetikon aloittaessa päivähoitoa/koulua tai paikan vaihtuessa huoltajan tulee hyvissä ajoin sopia tapaaminen, johon osallistuvat huoltajat, lapsi/nuori, päiväkodin/koulun edustajat, keittiön toiminnasta vastaava, terveydenhoitaja ja hoitoyksikön edustaja. Sovitaan aterioista, tarvittavista välipaloista ja äkillisten hypoglykemioiden hoidosta. Apuna käytetään STM:n julkaisemaa suunnitelmalomaketta. Lomakkeen tiedot päivitetään vuosittain. Huoltaja toimittaa tarvittaessa henkilökohtaisen ateriasuunnitelman.

Keliakia

Keliakiaruokavalion saaminen edellyttää diagnosoitua keliakiaa. Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on gluteenia alle 20 mg/kg. Erityisruokavaliokeselvityksessä ilmoitetaan, jos ruokailija ei siedä gluteenitonta kauraa tai gluteenitonta vehnätärkkelystä.

FODMAP - ruokavalio on aina yksilöllinen ja määräaikainen ja edellyttää erillistä selvitystä.

Kelan korvaamat(sairasvakuutuslaki 364/63) erityisäidinmaitokorvikkeet, kliniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät ja yksilölliset tuotemerkit; huoltaja toimittaa itse keittiölle.

Allergia

Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine:

Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiaoireiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle/nuorelle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmääritykseen ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus, vaikka niitä ei korvattaisikaan muulla ruoalla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Päivähoidossa / koulussa on oltava tieto siitä, onko lapsella/nuorella riski saada yleistynyt reaktio (anafylaksia), adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.

Lievät itsestään ohittuvat oireet:

Jos ruokailija saa lieviä oireita huomiodaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään/ ei oteta lautaselle. Ruokailija ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta.

Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyyppillisesti kypsentämättömät kasvikset (tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettynä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu päiväkotikouluruoka 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. Kasvisten, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lapsen lihomiselle. Lisätietoa: Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia lapsilla / potilaalle (www.kaypahoito.fi). Lasten ruoka-allergia-opas (www.allergia.fi).

Lisätietoa lasten ja koko perheen ravitsemuksesta: Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (VRN ja THL, 2019), Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset (VRN, OPH ja THL, 2018) ja Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus (VRN, OPH ja THL, 2017).