

17.7.2018

## Erityisruokavaliot varhaiskasvatuksessa ja koulussa -tiedote vanhemmille

Etelä-Karjalan alueella otetaan käyttöön syksyllä 2018 Kansallisen allergiaohjelman mukainen erityisruokavalioiden ilmoittamislomake. Vanhempien tehtävänä on täyttää ja palauttaa erityisruokavaliolomake ruokapalveluille (mielellään sähköisesti). Lomake tulee päivittää vähintään **kerran vuodessa** ja aina kun ruokavalioon tulee muutoksia.

Varhaiskasvatuksessa ja koulussa lapselle tarjotaan sairauden hoidon vaatima erityisruokavalio. Lääkärintodistus tarvitaan ensimmäisellä ilmoituskerralla hengenvaarallisen reaktion (anafylaksia) aiheuttavista ruoka-aineista, keliakia-ruokavaliosta sekä vilja- ja maitoallergioista. Uutta lääkärintodistusta ei tarvita, mikäli se on kerran toimitettu ruokapalveluille.

### Eri toimijoiden tehtävät

#### Vanhemmat

- Täyttävät ja päivittävät erityisruokavaliolomakkeen vähintään vuosittain tai aina kun ruokavalioon tulee muutoksia
- Huolehtivat allergiaruokavaliion purkamisesta ja altistamisesta
- Huolehtivat iänmukaisesta ja monipuolisesta ruokavaliosta erityisruokavaliosta huolimatta

#### Varhaiskasvatuksen /koulun henkilökunta

- Perhepäivähoitaja tai päiväkodin ruokapalveluvastaava huolehtii, että lapselle on varattu erityisruokavaliion mukaiset ateriat hoitopäivän aikana
- Koulussa sovitaan mistä erityisruokavalio haetaan
- Opettajan tulee tietää oppilaan erityisruokavaliosta
- Voi tarvittaessa ohjata koulu- tai opiskeluterveydenhoitajan vastaanotolle

#### Terveydenhoitaja

- Seuraa lapsen/nuoren kasvua ja kehitystä ikäkausitarkastuksissa
- Ohjaa tarvittaessa lääkärin tai ravitsemusterapeutin vastaanotolle
- Muistuttaa vanhempia ruoka-ainekokeiluista sekä erityisruokavalio-lomakkeen päivityksestä tai tarvittaessa päivittää lomakkeen vanhempien kanssa.

#### Lääkäri

- Kirjoittaa todistuksen hengenvaarallisista ruoka-allergioista sekä keliakiasta
- Lähettää tarvittaessa ravitsemusterapeutin vastaanotolle

#### Ravitsemusterapeutti

- Ravitsemusterapeutille tulee lähettää ruoka-aineallergiset lapset/nuoret silloin kun rajoituksia on paljon tai ravitsemuksellisesti keskeisiä ruoka-aineita on jätetty kokonaan pois, esim. viljat tai maitotuotteet tai kun allergisen lapsen kasvussa (paino/pituus) todetaan hidastumista
- Ravitsemusterapeutti huolehtii ruoka-allergisen lapsen ruokavaliion ravitsemuksellisen riittävyyden arvioinnista sekä vanhempien ohjauksesta
- Ravitsemusterapeutin vastaanotolle tarvitaan lääkärin tai terveydenhoitajan lähete

#### Ruokapalvelut

- Kokki tai dieetikokki valmistaa erityisruokavaliion mukaiset ateriat
- Ruokapalvelun edustaja on tarvittaessa mukana lapsen/nuoren ruokavaliota ja ruokailujärjestelyitä koskeissa neuvotteluissa

17.7.2018

## Erityisruokavaliot

### Ruoka-allergiat

Ruoka-allergioita ei voida ennalta ehkäistä mitään ruoka-aineita etukäteen välttämällä.

**Lievät allergiaoireet** ovat yleisiä ja katoavat usein itsestään. Lievään allergiaan riittää itsehoito ja seuranta. Tärkeää on myös muistaa maistella ruoka-ainetta pieninä määrinä säännöllisin välein, jotta sietokyky voi kehittyä. Jos lapsi saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. **Lapsi ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta.** Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu ruoka sopii yleensä allergisille lapsille.

**Vaikea ruoka-allergia** aiheuttaa hengenvaarallisia tai merkittäviä oireita (kuten ripuli, oksentelu, astman paheneminen) ja tällöin tarvitaan erityisruokavaliota. Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmääritykseen ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Varhaiskasvatuksessa ja koulussa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.

### Keliakia

Keliakia on elinikäinen sairaus, jota hoidetaan erittäin tarkalla gluteenittomalla ruokavaliolla. Keliakian toteaa aina lääkäri. Gluteenittomassa ruokavaliossa vältetään vehnää, ohraa ja ruista ja ne korvataan gluteenittomilla viljoilla.

### Diabetes

Diabetesta sairastavalle lapselle ja nuorelle sopii tavanomainen ruokavalio. Kouluissa tarjotaan kuitenkin ylimääräistä välipalaa diabetesta sairastaville, minkä vuoksi diabeteksestä on ilmoitettava erikseen. Varhaiskasvatuksen sekä koulun henkilökunnan on oltava tietoisia lapsen tai nuoren diabeteksestä sekä toiminnasta hätätilanteissa. Lastentautien poliklinikka on yhteydessä koulussa tai varhaiskasvatuksessa aloittavan lapsen asioissa ja järjestää palaverin, jossa paikalla on hoitohenkilökunta, varhaiskasvatuksen/koulun henkilökunta sekä perhe.

### Muut ruokavaliot

**Laktoosittoman** ruokavaliota saa omalla ilmoituksella. Vähälaktoosista ruokavaliota ei ole tarjolla.

**Kasvisruokavaliota** saa omalla ilmoituksella. Varhaiskasvatuksessa tarjotaan kasvisruokavaliosta maito-  
munakasvisruokavaliota. Peruskouluissa ja lukiossa tarjolla on myös vegaaninen ruokavalio.

### Lisätietoa

Kansallinen allergiaohjelma: [allergiaterveys.fi](http://allergiaterveys.fi)

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

Lasten ruoka-allergia –opas ([www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)).