



ERITYISRUOKAVALIOT

Mänttä Vilppulan kaupungin ruokapalveluissa

Ruokailun tavoitteena on tukea lapsen/oppilaan kasvua, kehitystä sekä hyviä ruokatottumuksia. Tarvittaessa lapselle/oppilaalle tarjotaan vakavan allergian, sairauden tai eettisen vakaumuksen edellyttämä ruokavalio, joka ei ulkonäöllisesti ole aina samanlaista kuin muu ruoka.

Neuvoloiden sekä kouluterveydenhuollon terveystarkastuksissa keskustellaan ruokailutottumuksista ja mahdollisista ruokavaliörajoituksista ja niiden muutoksista. Tarvittaessa lapsi perheineen ohjataan ottamaan yhteyttä hoitavalle taholle tai laaditaan selvitys erityisruokavaliosta.

TOIMINTAOHJEET erityisruokavaliolaiselle

Päiväkotiruokailu: Huoltaja toimittaa erityisruokavaliolomakkeen päivähoitopaikan henkilöstölle, joka välittää tiedon keittiön henkilöstölle.

Kouluruokailu: Huoltaja/oppilas toimittaa erityisruokavaliolomakkeen keittiön henkilöstölle.

Päivähoitopaikan vaihtuessa tai koulun alkaessa/vaihtuessa huoltaja/oppilas vastaa tiedon siirtämisestä ja voimassa olevan erityisruokavaliolomakkeen toimittamisesta uuden päivähoitopaikan henkilöstölle tai koulun keittiöhenkilöstölle.

Huoltaja/koululainen vastaa erityisruokavaliotietojen ajan tasalla pitämisestä lukuvuoden aikana

Allergiaruokavaliosta huoltaja/oppilas **toimittaa lääkärin tai ravitsemusterapeutin täyttämän ja allekirjoittaman erityisruokavaliosta -lomakkeen, joka on määräaikainen**. Lomakkeen erityisruokavaliosta kirjoittaa lapsen/oppilaan ruoka-allergiaa hoitava terveydenhuollon taho.

Epäselvyyksien ja turhien ruoka-aineiden välttämiseksi keittiöhenkilökunta voi olla yhteydessä huoltajaan.

Allergian käypä hoito -suosituksen mukaan lieviä allergiaoireita, kuten ohimenevää suun kirvelyä, kutinaa tai suun punoitusta, ei hoideta välttämällä vaan altistamisella ja vähitellen totuttamalla. Tällaisissa tilanteissa ei yleensä tarvita erityisruokavaliota -lomaketta. Ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden välttäminen on merkittävien oireiden takia perusteltua. Yhteistyössä lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa arvioidaan allergiaruokavaliota tarve.

Poissaoloista ilmoittaminen

Jos erityisruokavaliolle ei ole tarvetta sairastumisen, ylimääräisten lomien, työharjoittelun, muuton tms. syyn vuoksi ilmoittaa huoltaja tai oppilas asiasta mahdollisimman pian päiväkodin tai koulun keittiölle.

Erityisruokavalio jää syömättä

Jos erityisruokavalio jää syömättä yhden viikon ajan, keittiön henkilöstö pyytää ensisijaisesti opettajaa / hoitajaa selvittämään huoltajalta, onko erityisruokavaliolle enää tarvetta. Jos asiaan ei saada selvyyttä, erityisruokavalion valmistaminen lopetetaan.

Yksilökohtaisen oppilas- tai opiskelijahuollon ryhmän koolle kutsuminen

Yksilöllisen oppilashuoltoryhmän koollekutsumista voidaan harkita tilanteissa, joissa ruokavalio ja/tai siihen liittyvät toimintatavat ovat epäselviä.

Omat eväät päiväkotitai kouluruokailun sijaan

Ensisijaisesti korostetaan päiväkotitai kouluruokailun syömisen merkitystä.

Ruokakokeilut

Erilaisten ruokakokeilujen toteuttamiseen tarvitaan hoitavalta terveydenhuollon taholta selvitys, josta tulee ilmetä kokeilun peruste ja määräaikaisuus, esimerkiksi korvaavien ruokalajien tarjoaminen ruokalistalla olevien ruokalajien sijaan. Tietyt ruokakokeilut tapahtuvat kotona, ei päivähoidossa eikä koulussa.

YLEISIMMÄT ERITYISRUOKAVALIOMÄÄRITELMÄT

Laktoositon

Ruokavaliossa ei saa olla laktoosia (laktoosia 0,01 g). Maitotuotteista voidaan käyttää kovia juustoja, useita sulatejuustoja ja laktoositonta maitoa/ piimää. Ruokavalio on yleensä elinikäinen. Toteaminen laktoosin rasisutuskokeella. Ruokapalveluissa ruoka on pääsääntöisesti laktoositonta.

Maidoton ruokavalio

Maidoton ruokavalio eli maidon valkuaisen (kaseiini- ja heraproteiini) täydellinen välttäminen. Korvaavana valmistena voidaan käyttää soija-, riisi- tai kookosmaitoa sekä kaurajuomavalmisteita, mikäli muu allergia ei sitä estä. Pienten lasten erityisvalmisteet (apteekista hankittavat) perhe ostaa itse.

Diabetes

Diabeetikon ruoka on laadultaan samaa kuin päivähoidossa/kouluissa tarjottava perusruoka. Diabeetikolla on yleensä oma ateriasuunnitelma, joka on laadittu terveyden hoitohenkilöstön kanssa.

Keliakia

Ruokavaliosta ovat pois vehnä, ohra ja ruis. Ruokavalio on ehdoton, jatkuva ja elinikäinen. Ruokavaliossa voidaan käyttää riisiä, tattaria, hirssiä, maissia, perunajauhoja ja gluteenittomia jauhoja. Kauran käyttö on yksilöllistä, ja tulee ilmoittaa sopiiko.

Vilja-allergia

Ruokavaliosta jätetään täydellisesti pois oireita aiheuttavat viljalajit. Ne korvataan ruokavaliossa muilla viljalajeilla. Ruokavalio on määräaikainen, ei elinikäinen ja paranee yleensä kouluikään mennessä.

VÄLTETTÄVÄT RUOKA-AINEET

Ruoka-aineyliherkkyydet ovat yksilöllisiä, joten vältettävien ruoka-aineiden lukumäärä vaihtelee. **Ruoka-aineen karsiminen ilman oireen ja ruuan välillä todettua yhteyttä on turhaa.** Lievät oireet eivät vaadi täydellistä välttämistä.

KASVISRUOKAVALIOT

Lakto-ovovegetaarinen

Kasvikunnan tuotteiden lisäksi käytetään maitotaloustuotteita ja kananmunaa.

Semi-vegetaarinen

Kasvikunnan tuotteiden lisäksi käytetään maitotaloustuotteita, kananmunaa, kalaa ja/tai siipikarjatuotteita.

Laktovegetaarinen

Kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotaloustuotteita.

Vegaani

Ruokavaliossa käytetään ainoastaan kasvikunnan tuotteita. Ruokavaliota ei voida toteuttaa päivähoito-/kouluruokailussa.

USKONTO Ilmoitus keittiöön vältettävistä ruoka-aineista

Lisätietoja suoraan keittiöltä

tai

ruokapalveluesimies Seija Markkanen

seija.markkanen@taidekaupunki.fi

puh: 050- 5679236