

15.4.2019

Ohje erityisruokavalion ilmoittamisesta kouluruokailussa ja varhaiskasvatuksessa

Erityisruokavalion mukaista ruokaa valmistetaan kouluissa ja varhaiskasvatuksessa ruokaileville lapsille ja aikuisille, mikäli siihen on selvät lääketieteelliset syyt ja erityisruokavalioilmoitus on toimitettu. Lääkäriin/neuvolan/terveydenhuollon ammattilaisen todistus vaaditaan lomakkeessa merkityissä ruokavalioissa.

Ilmoitus erityisruokavaliosta toimitetaan päiväkodissa oman ryhmän kasvattajille. Kasvattajat toimittavat ilmoitusten kopiot palvelukeittiöstä vastaavalle. Kouluissa ilmoitukset toimitetaan terveydenhoitajalle, joka tarkastaa erityisruokavaliot lukuvuoden alussa ja toimittaa ilmoituksista kopiot keittiöstä vastaavalle. Aikuiset toimittavat ilmoituksen suoraan keittiölle ja esittävät samalla tarvittaessa lääkärintodistuksen. Asiakkaiden lääkärintodistusten kopiot jäävät terveydenhoitajalle/kasvattajalle ja kuitataan nähdyn erityisruokavalioilmoitukseen. Lääkärintodistus saa olla enintään 5 vuotta vanha, poikkeuksena elinikäiset ruokavaliot (esim. diabetes, keliakia). Erityisruokavalioilmoitukset tarkistetaan vuosittain elokuun aikana ja uusitaan aina kun ruokavalioon tulee muutoksia. Kesken lukuvuoden päivitettyt erityisruokavalioilmoitukset toimitetaan kasvattajan tai kouluterveydenhoitajan kautta.

Tarvittaessa lasten ruokavalion toteutuksesta neuvotellaan yhdessä huoltajien, ruokapalveluvastaavan, koulun opettajan tai koulunkäynnin ohjaajan, koulun tai neuvolan terveydenhoitajan ja varhaiskasvatuksen kasvattajien kanssa. Ruokailijalta edellytetään poissaoloilmoitusta palvelukeittiölle lääkärintodistusta vaativissa erityisruokavalioissa 3 päivää ennen poissaoloa, jos poissaolo on 3 päivää tai enemmän. Poissaolotietojen ansiosta ruoka-annosta ei valmisteta turhaan, jos ruokailija on poissa.

Vaikeat allergiaoireet

Maito, kananmuna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiaoireiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään diagnoosiin ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Lievät itsestään ohimenevät oireet

Jos henkilö saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Kansallisen allergiaohjelman mukaisesti ruoka-aineita ei vältetä turhaan. Pääsääntö on, että allerginen henkilö syö samaa ruokaa kuin muutkin, jollei allergiaruokavalion välttämättömyydestä ole lääkärinlausuntoa. Lieviä itsestään ohimeneviä oireita, kuten suun kutinaa ja ihottumaa aiheuttavia ruoka-aineita, ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (tomaatti, porkkana) ja hedelmät (omena). Nämä saattavat aiheuttaa lieviä oireita etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla henkilöillä. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat kypsennettyinä. Jos kasvikset aiheuttavat hankalia oireita ja niitä pitää välttää ruoanvalmistuksessa, tarvitaan lääkärintodistus. Siitepölyaikana ristiallergisovista hankalia oireita aiheuttavista ruoka-aineista voi ilmoittaa suullisesti palvelukeittiöön. Palvelukeittiöiden vastaavat kirjaavat tiedon siitepölykauden ajaksi keittiölle. Suullinen ilmoitus koskee kypsentämättöminä nautittavia ruoka-aineita.

Erityisruokavalioilmoituksesta on tärkeää käydä ilmi, sopiiko allergiaa aiheuttava ruoka-aine mausteena tai pieninä määrinä ruoassa (esim. paprika, sipuli, tomaatti). Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu ruoka sopii yleensä allergisille lapsille. Lapsen on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita lapsen ruokavaliossa rajoitetaan, 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. Mahdolliset ruoka-ainekokeilut tehdään aina kotona. Lähde: Ruoka-allergia (lapset/potilaille) www.kaypahoito.fi. Lasten ruoka-allergia -opas www.allergia.fi.

Erityisruokavaliota noudattavan lapsen huoltajilla on vastuu ravitsemuksen täydentämisestä. Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle itse kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit, jotka korvataan asiakkaalle sairausvakuutuslain (364/63) nojalla. Kliinisellä ravintovalmisteella tarkoitetaan erityisruokavaliovalmistetta, joka on erityisesti valmistettu tai koostettu ja tarkoitettu ruokavaliohoitoon ainoaksi ja täydentäväksi ravinnoksi.