

DIABEETIKON VÄLIPALA PÄIVÄKOTI- JA KOULURUOKAILUSSA

Päiväkotien, koulujen ja oppilaitosten ruoka sopii sellaisenaan diabeetikkolapsille ja -nuorille. Se on kaikille suositeltavaa tavallista, terveellistä ruokaa. Kohtuullisesti käytettynä myös sokeri voi kuulua diabeetikon ruokavalioon. Syöminen on aina osa diabeteksen hoitoa.

Lapselle ja koululaiselle laaditaan omassa hoitoyksikössä yksilöllinen hoitosuunnitelma ja tarvittaessa myös ateriasuunnitelma. Ateriasuunnitelmaan merkitään hiilihydraattipitoisten ruokien määrä kullakin aterialla sekä ateria-ajat. Ateriasuunnitelma toimitetaan päiväkodin johtajalle tai koulun terveydenhoitajalle. Pääruokien lisäksi diabeetikko tarvitsee usein myös välipalan aamu- ja / tai iltapäivällä. Välipalojen tarkoitus on jakaa lapsen ja koululaisen tarvitsema ruokamäärä niin, että verensokeri ei nouse liian korkealle pääaterian jälkeen eikä laske liian alas ennen seuraavaa ateriaa. Lapsi ja koululainen voi joskus tarvita hypoglykemiaan (liian matala verensokeri) nopeasti verensokeria kohottavaa juotavaa tai syötävää. Näiden tarjoamisesta on hyvä sopia samalla, kun sovitaan välipalakäytännöistä.

Hyviä välipalavaihtoehtoja ovat esimerkiksi leipä, karjalanpiirakka, runsaskuituiset välipalakeksit- ja patukat, mysli, runsaskuituiset murot, smoothiet ja kiisselit. Vaihtoehtoja on hyvä olla, etteivät välipalat jää syömättä niiden yksipuolisuuden vuoksi. Jos lapsen tai koululaisen hoitomuoto on sellainen, ettei ylimääräisiä välipaloja tarvita, asiasta sovitaan kodin ja päiväkodin tai koulun kesken. Joskus koululainen haluaa tuoda välipalan kotoa. Tällöin hän vastaa välipalan säilytyksestä ja annostelusta itse.

KÄYTÄNTÖ VANTAALLA:

Vanhemmat huolehtivat ja sopivat yhdessä päivähoidon tai koulun kanssa välipalan tarjoamisesta ja miten toimitaan äkillisen matalan verensokerin eli hypoglykemian tilanteissa. Päiväkodinjohtaja tai koulun terveydenhoitaja toimittavat keittiön vastaavalle välipalatiedot ateriasuunnitelman mukaan tarvittavien välipalojen tarjoamisesta, annoskoosta ja välipala-ajoista. Samalla sovitaan myös äkillisten hypoglykemioiden yhteydessä tarvittavista sopivista juomista tai ruoka-aineista.

Lisätietoja
Lasten- ja nuorten ravitsemusterapeutti
Mervi Isoherranen