

OHJE ERITYISRUOKAVALIOSTA VARHAISKASVATUKSESSA

(Erityisruokavaliosta ilmoitetaan tämän ohjeen liitteenä olevalla lomakkeelle.)

Varhaiskasvatuksessa oleville lapsille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä pääasiassa lääkärinlausunnon perusteella. Lääkärinlausuntoa ei edellytetä vähälaktoosisessa ja laktoositto-massa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa, vegaaniruokavaliossa eikä vakaumukseen tai eettisyyteen perustuvassa ruokavaliossa.

Lääkärinlausunto erityisruokavaliota varten tulee ensisijaisesti pyytää lasta hoitavalta ja/tai tutki-neelta lääkäriltä/taholta. Mikäli lapsi ei ole erityisruokavaliioon liittyen minkään tahon seurannassa, tulee perheen olla yhteydessä oman terveysaseman lääkäriin lausunnon saamiseksi. Neuvolalääkäri voi kirjoittaa lausunnon normaalin neuvolatarkastuksen yhteydessä. Lääkärin lausunto ei lähtökohtai-sesti saa olla 6 kuukautta vanhempi varhaiskasvatuksen alkaessa, ellei lausunnon kirjoittanut lääkäri ole määritellyt pidempää voimassaoloa.

Vantaan kaupungin päiväkodit sekä päiväkotien keittiöt eivät ota vastaan lapsen huoltajien tuomia elintarvikkeita ja kotona valmistettuja ruokia, pois lukien erityiskorvikkeet ja kliiniset ravintovalmisteet. Erityisruokavaliota noudattavat lapset sekä allergiset lapset saavat oman ruokavaliionsa mukaista ruokaa päiväkodissa. Ateriapalveluntuottajat valmistavat ateriat omien elintarviketoimittajien toi-mittamista raaka-aineista. Varhaiskasvatuksessa erityisruokavalio toteutetaan siten, ettei lapsi saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta, mutta ei välttämättä kaikkea hänelle sopivaa. Erityisruo-kavaliota noudattavan lapsen ruokalista laaditaan mahdollisimman paljon muiden lasten ruokalista muistuttavaksi.

Erityisruokavaliolomake toimitetaan vuosittain päiväkodin johtajalle. Tämä käytäntö varmistaa, että tiedot lapsen ruokavaliosta ovat ajantasaisia ja erityisruokavalio on ruoantoimittajan tiedossa tilan-teiden muuttuessa. Uutta lääkärintodistusta ei sen sijaan tarvitse toimittaa joka vuosi, mikäli lausun-non kirjoittanut lääkäri on määritellyt erityisruokavaliolle pidemmän voimassaoloajan tai jos erityis-ruokavalio on pysyvä (esim. diabetes, keliakia ja kala- tai pähkinäallergia).

ERITYISRUOKAVALIOIDEN TOTEUTTAMINEN

Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin lasten ruoka. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabeetikon henkilökohtainen ateriasuunnitelma keittiöön ja tarvittaessa sopia tapaaminen keittiön toiminnasta vastaavan sekä varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa. Tapaamisessa sovitaan aterioiden, mah-dollisesti tarvittavien välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden yhteydessä tarvittavien mehujen tarjoamisesta. Varhaiskasvatuksen henkilöstö huolehtii ruoan annostelusta ja lapsen lääketoimintasuunnitelman kirjauksesta osana lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa.

Keliakia

Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on gluteenia alle 20 mg/kg. Varhaiskasvatuksessa tarjotaan vanhempien luvalla gluteenitonta kauraa tai gluteenitonta vehnätärkkelystä sisältäviä ruokia.

Laktoosi-intoleranssi

Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan vähälaktoosisilla tai laktoosittomilla valmisteilla. Ruoka-juomana tarjotaan vähälaktoosisista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa/piimää lapsen sie-tokyvyn mukaisesti. Vähälaktoosisesta ja laktoosittomasta ruokavaliosta riittää vanhempien ilmoitus.

Kasvisruokavalio ja muut ruokavaliot

Kasvisruokaa tarjotaan lapselle vanhempien pyynnöstä. Lapsille tarjottava kasvisruoka sisältää vilja- valmisteiden, palkokasvien, kasvisten, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maito- valmisteita ja kananmunaa (lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio). Vanhempien kanssa sovitaan, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan varhaiskasvatuksessa. Vegaaniruokavaliosta ilmoitetaan lomakkeen kohdassa "muu ruokavalio". Vakaumukseen tai eettisyyteen perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti muulla lihavaihtoehdolla.

Kelan korvaamat erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määrää- mät ravintolisät

Ruokailijat tai heidän huoltajansa tuovat mukanaan erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintoval- misteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotteet. Näitä varten on oltava lääkärinlausunto. Lapselle laaditaan tarvittaessa terveydenhuollossa lääkehoitosuunnitelma. Varhaiskasvatuksen jär- jestämisen kannalta välttämättömät tiedot lääkehoitosuunnitelmasta (erityiskorvikkeiden ja kliinisten ravintovalmisteiden käyttö) kirjataan lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Valmisteiden käytöstä on sovittava päiväkodin johtajan ja henkilöstön kanssa, koska päiväkotitoiminta huolehtii valmisteiden tarjoa- misesta lapselle. Tuotteet toimitetaan varhaiskasvatuspaikkaan kerta-annoksina (esim. pusseissa), korkeintaan viikon annokset kerralla. Päiväkotitoiminta välittää tiedon em. valmisteiden käytöstä päiväkodin keittiöön.

LASTEN JA NUORTEN RUOKA-AINEALLERGIAT

I) **Lievät itsestään ohittuvat oireet:** Lieviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheut- tavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kasvikset ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atoop- pista ihottumaa sairastavilla lapsilla. Suurin osa lieviä oireita aiheuttavista kasviksista ja hedelmistä sopii mainiosti kypsennettyinä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu päiväkotiruoka sopiikin yleensä atooppista ihottumaa tai ruoka-allergiaa sairastaville lapsille. Lapsen on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita lapsen ruoka- valiossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruoka- valio ja oppia syömään monipuolisesti. Kasvisten ja hedelmien laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lapsen lihomiselle. Sen vuoksi ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on todettu aiheuttavan lapselle siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa myös päiväkotiruokailusta on perusteltua.

II) **Vakavat allergiat ja vaikeat oireet:** Ruoka-aineallergioissa lomakkeella ilmoitetaan vältettävät ruoka-aineet, jotka aiheuttavat vaikeita tai haittaavia suun limakalvo-oireita, hengitystieoireita, iho- reaktioita tai suolisto-oireita. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma. Allergiaruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmääritykseen ja siitä vaaditaan lääkärinlausunto. Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergia- reaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle sopivilla ruoka-aineilla. Kaikista vältettävistä ruoka-aineista tarvitaan lääkärinlausunto, vaikka ruoka-aine ei olisi keskeinen eikä sitä korvattaisi muulla ruualla. Varhaiskasvatuksessa on oltava tieto lapsen ris- kistä saada yleistynyt allergiareaktio (anafylaksia), mahdollisesta adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä miten lasta hoidetaan, jos hän vahingossa saa vältettävää ruoka-ainetta. Tiedot lapsen adrenaliini- ruiskeesta ja muista mahdollisista lääkkeistä kirjataan lapsen lääkehoitosuunnitelmaan osana lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa.



Uudet ruoka-aineet kokeillaan aina kotona, ei varhaiskasvatuksessa.

Mikäli sinulla on kysyttävää lapsesi erityisruokavalion toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa, ota ensin yhteyttä päiväkodin johtajaan. Jos tarvitset neuvoja lapsen ruokavalion koostamiseen tai laajentamiseen, voit ottaa yhteyttä Vantaan kaupungin ravitsemusterapeuttiin: Mervi Isoherranen, 040 185 6730 (ma klo 12-13).

Lisätietoa lasten ruoka-aineallergioista:

Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle (www.kaypahoito.fi), 2015 Lasten ruoka-allergia -opas (www.allergia.fi)

RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT

 Etunimi Sukunimi Syntymäaika

 Päiväkoti / perhepäivähoidoryhmä

 Huoltajan etunimi Huoltajan sukunimi Puhelinnumero

 Sähköpostiosoite
ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ Edellyttää lääkärinlausuntoa

 Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)

 Keliakia, ei siedä kauraa

 Keliakia, gluteeniton kaura sopii

 Keliakia, ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä

 Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita

 Adrenaliiniruiske varalääkkeenä

 Kielletty ruoka-aine
 Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara

 Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara

 Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara

 Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara

 Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara

 Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara

 Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara

 Saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä"

 Ei saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä"

MUU ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ Edellyttää lääkärinlausuntoa**MUU RUOKAVALIO** Ei lääkärin lausuntoa

Ei sianlihaa	Ei veriruokia	Ei sisäelimiä	Ei naudanlihaa
Vähälaktoosinen, korvaava maito:		vähälaktoosinen	laktoositon
Laktoositon, synnynnäinen laktaasinpuutos			Vegaaniruokavalio

MUUTA HUOMIOITAVAA**POISSAOLOT**

Ilmoita muutokset ruokavaliossa tai poissaolot ryhmän henkilökunnalle. He vastaavat muutosten ilmoittamisesta ateriapalvelun henkilöstölle.

LÄÄKÄRINTODISTUS ON ESITETTY PÄIVÄKODIN JOHTAJALLE

Päiväys Päiväkodin johtajan allekirjoitus

Nimenselvennys

HUOLTAJAN ALLEKIRJOITUS

Päiväys Huoltajan allekirjoitus*

Nimenselvennys

KEITTIÖ ON VASTAANOTTANUT LOMAKKEEN

Päiväys Allekirjoitus

Nimenselvennys

*Allekirjoittamalla tämän lomakkeen hyväksyn, että päiväkodin johtaja toimittaa päiväkodin keittiölle tarvittavat tiedot lapsen erityisruokavaliosta. Lomake säilytetään lapsen varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen ajan lukollisessa kaapissa ja hävitetään asiakkuuden päättyessä. Mahdolliset lääkärintodistukset palautetaan huoltajille niiden esittämisen jälkeen.