

## OHJE ERITYISRUOKAVALIOSTA KOULUISSA JA OPPILAITOKSISSA

(Erityisruokavaliosta ilmoitetaan ainoastaan tämän ohjeen liitteenä olevalla lomakkeella.)

Koulussa ja oppilaitoksessa opiskeleville koululaisille ja opiskelijoille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä pääasiassa lääkärinlausunnon perusteella. Huoltajan (alle 18v.) tulee ilmoittaa erityisruokavaliot liitteenä olevalla lomakkeella. Erityisruokavalion saamiseksi tulee lääkärinlausunto ja erityisruokavaliolomake toimittaa oppilaan omaan kouluun, kolme viikkoa ennen koulun alkamista.

Koulussa tai oppilaitoksessa on oltava tieto lapsen tai nuoren riskistä saada yleistynyt allergiareaktio (anafylaksia), mahdollisesta adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta tai nuorta hoidetaan, jos hän vahingossa saa välttävää ruoka-ainetta. Tiedot lapsen tai nuoren adrenaliiniruiskeesta ja muista mahdollisista lääkkeistä annetaan erillisellä lomakkeella.

Lääkärintodistusta ei edellytetä vähälaktoosisessa, laktoosittomassa, kasvisruoka- tai vegaanisessa ruokavaliossa eikä vakaumukseen tai eettisyyteen perustuvassa ruokavaliossa. Lääkärintodistusta ei tarvitse toimittaa vuosittain, mikäli lausunnon kirjoittanut lääkäri on määritellyt erityisruokavaliolle pidemmän voimassaoloajan tai jos erityisruokavalio on pysyvä (esim. diabetes, keliakia, kala- tai pähkinäallergia).

Vakaumukseen ja eettisyyteen perustuva ruokavalio sekä vegaaninen ruokavalio ilmoitetaan syyslukukauden alussa oppilastietoilmoituksessa. Koulu toimittaa tiedon ruokavaliosta koulun keittiöön.

Vantaalla koulussa ja oppilaitoksessa opiskelevan oppilaan tai opiskelijan lääkärinlausunto erityisruokavaliota varten pyydetään häntä hoitavalta ja/tai tutkineelta lääkäriltä/taholta. Mikäli oppilas tai opiskelija ei ole erityisruokavaliioon liittyen minkään tahon seurannassa, tulee perheen olla yhteydessä omaan terveysasemaan lausunnon saamiseksi. Koululääkäri voi kirjoittaa lausunnon normaalin ikäkausitarkastuksen yhteydessä. Lääkärinlausunto ei lähtökohtaisesti saa olla 6 kuukautta vanhempi koulun tai oppilaitoksen lukuvuoden alkaessa, ellei lausunto kirjoittanut lääkäri ole määritellyt pidempää voimassaoloa. Lääkärinlausunto palautetaan oppilaille terveystarkastuksen jälkeen.

Koulu toimittaa lääkärinlausunnon ja erityisruokavaliolomakkeen kouluterveydenhoitajalle sekä kopion erityisruokavaliolomakkeesta koulun keittiöön. Erityisruokavaliolomakkeet arkistoidaan asianmukaisesti koulussa. Tämä käytäntö varmistaa, että tiedot koululaisen tai opiskelijan ruokavaliosta ovat ajantasaisia ja erityisruokavaliotiedot ovat tarvittavien tahojen tiedossa.

## TURVARUOKA

Koululaiselle voidaan sovittaessa tarjota kouluruokailussa ns. turvaruokaa. Tarve turvaruuan tarjoamisesta koululaiselle perustuu terveydenhuollon ammattilaisen tekemään suositukseen. Turvaruuan tarpeesta tulee toimittaa ravitsemusterapeutin todistus. Lapsen huoltaja täyttää erityisruokavaliolomakkeen ja toimittaa terveydenhuollosta saadun todistuksen turvaruuan tarpeesta ohjeistuksen mukaan koululle. Ateriapalvelut valmistavat turvaruuan lapsen tarpeen mukaan. Turvaruoka tarpeet selvitetään aina asiakaskohtaisesti. Turvaruokalistaus pyydetään vanhemmilta ja tämä käydään yhdessä koulun ja ateriapalvelun kanssa läpi, jonka perusteella tehdään päätökset mitä tarjotaan.

## ERITYISRUOKAVALIOIDEN TOTEUTTAMINEN

### Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin koululaisten tai opiskelijoiden ruoka. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabeetikon henkilökohtainen ateriasuunnitelma opettajalle sekä keittiölle. Tarvittaessa tulee sopia tapaaminen keittiön toiminnasta vastaavan sekä koulun tai oppilaitoksen henkilökunnan kanssa. Tapaamisessa sovitaan aterioiden, mahdollisesti tarvittavien välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden yhteydessä tarvittavien mehujen tarjoamisesta. Koulussa tai oppilaitoksessa oppilas huolehtii pääsääntöisesti ruoan annostelusta. Ruokailua valvova opettaja avustaa tarvittaessa.

### Keliakia

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

### Laktoosi-intoleranssi

Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan vähälaktoosisilla tai laktoosittomilla valmisteilla. Ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosisista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa/piimää lapsen tai nuoren sietokyvyn mukaisesti. Vähälaktoosisesta ja laktoosittomasta ruokavaliosta riittää vanhempien ilmoitus.

### Kasvisruokavalio ja muut ruokavaliot

Kasvisruoka on tarjolla vaihtoehtona peruslounaalle joka päivä ilman erillistä ilmoitusta. Tarjottava kasvisruoka sisältää viljavalmisteiden, palkokasvien, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio). Vakaumukseen tai eettisyyteen perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan tarjolla olevalla kasvisruokavaihtoehdolla.

### Vegaaniruokavalio

Mikäli oppilas/opiskelija noudattaa vegaanista ruokavaliota, ilmoitetaan ruokavalio syyslukukauden alussa oppilastietoilmoituksessa. Koulu toimittaa tiedon ruokavaliosta koulun keittiöön.

Kelan korvaamat kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät

Oppilas tai opiskelija tuo itse mukanaan tarvittavat kliiniset ravintovalmisteet tai muut lääkärin terveydellisin perustein määräämät yksilölliset tuotteet. Oppilas tai opiskelija sopii luokanopettajan tai muun henkilökunnan kanssa tuotteiden mahdollisesta säilyttämisestä koulussa.

## LASTEN JA NUORTEN RUOKA-AINEALLERGIAT

1) **Lievät itsestään ohittuvat oireet:** Lieviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kasvikset ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla ja nuorilla. Suurin osa lieviä oireita aiheuttavista kasviksista ja hedelmistä sopii mainiosti kypsennettyinä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti tai kohtuullisesti maustettu kouluruoka sopiikin yleensä atooppista ihottumaa tai ruoka-allergiaa sairastaville oppilaille. Lapsen tai nuoren on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita kouluikäisen ruokavaliosta vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio ja oppia syömään monipuolisesti. Kasvien

ja hedelmien laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lapsen tai nuoren lihomiselle. Sen vuoksi ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on todettu aiheuttavan oppilaille siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa myös kouluruokailusta on perusteltua.

**II) Vakavat allergiat ja vaikeat oireet:** Ruoka-aineallergioissa lomakkeella ilmoitetaan vältettävät ruoka-aineet, jotka aiheuttavat vaikeita tai haittaavia suun limakalvo-oireita, hengitystieoireita, ihoreaktioita 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 allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle tai nuorelle sopivilla ruoka-aineilla. Kaikista vältettävistä ruoka-aineista tarvitaan lääkärinlausunto, vaikka ruoka-aine ei olisi keskeinen eikä sitä korvattaisi muulla ruualla. Koulussa tai oppilaitoksessa on oltava tieto lapsen tai nuoren riskistä saada yleistynyt allergiareaktio (anafylaksia), mahdollisesta adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä miten lasta tai nuorta hoidetaan jos hän vahingossa saa vältettävää ruoka-ainetta. Tiedot lapsen tai nuoren adrenaliiniruiskeesta ja muista mahdollisista lääkkeistä annetaan erillisellä lomakkeella.

#### **Uudet ruoka-aineet kokeillaan aina kotona, ei koulussa tai oppilaitoksessa**

Mikäli sinulla on kysyttävää oman lapsen tai nuoren erityisruokavalion toteuttamisesta koulussa tai oppilaitoksessa, ota ensin yhteyttä omaan opettajaan tai terveydenhoitajaan.

Jos tarvitset neuvoja lapsen tai nuoren ruokavalion koostamiseen tai laajentamiseen, voit ottaa yhteyttä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen ravitsemusterapeuttiin: Mervi Isoherranen, puh. 09 4191 1230 (to klo 12–13) tai jättää takaisinsoittopyynnön.

#### **Lisätietoa lasten ruoka-aineallergioista:**

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

## Ilmoitus erityisruokavaliosta

Kouluissa ja oppilaitoksissa

### RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT

Etunimi

Sukunimi

Syntymäaika

Koulu ja luokka / Oppilaitos ja ryhmä

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"

**TURVARUOKA (LUETTELE RUOKA-AINEET)** Edellyttää ravitsemusterapeutin todistusta

**MUU ERITYISRUOKAVALIO TERVEDELLISISTÄ SYISTÄ** Edellyttää lääkärinlausuntoa

### MUU RUOKAVALIO

Vähälaktoosinen, korvaava maito: vähälaktoosinen laktoositon  
Laktoositon, synnynnäinen laktaasinpuutos

### MUUTA HUOMIOITAVAA

### POISSAOLOT

Poissaolot tulee ilmoittaa välittömästi kouluun, jotta tieto poissaolosta saadaan välitettyä koulun keittiölle.

### LÄÄKÄRINTODISTUS ON ESITETTY TERVEYDENHOITAJALLE

Päiväys Terveydenhoitajan allekirjoitus Nimenselvennys

### HUOLTAJAN ALLEKIRJOITUS

Päiväys Huoltajan allekirjoitus\* Nimenselvennys

### KEITTIÖ ON VASTAANOTTANUT LOMAKKEEN

Päiväys Allekirjoitus Nimenselvennys

\*Allekirjoittamalla tämän lomakkeen hyväksyn, että koulu toimittaa kopion tästä lomakkeesta koulun keittiölle. Alkuperäinen lomake arkistoidaan kouluun.