

OHJE ERITYISRUOKAVALIOSTA VARHAISKASVATUKSESSA

(Erityisruokavaliosta ilmoitetaan tämän ohjeen liitteenä olevalla lomakkeella.)

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

Lääkärinlausunto erityisruokavaliota varten tulee ensisijaisesti pyytää lasta hoitavalta ja/ tai tutkineelta 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 lähtökohtaisesti 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 toimittamista raaka-aineista. Varhaiskasvatuksessa erityisruokavalio toteutetaan siten, ettei lapsi saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta, mutta ei välttämättä kaikkea hänelle sopivaa. Erityisruokavaliota noudattavan lapsen ruokalista laaditaan mahdollisimman paljon muiden lasten ruokalista muistuttavaksi.

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

Erityisruokavaliolomake toimitetaan vuosittain päiväkodin johtajalle. Tämä käytäntö varmistaa, että tiedot lapsen ruokavaliosta ovat ajantasaisia ja erityisruokavalio on ruoantoimittajan tiedossa tilanteiden muuttuessa. Uutta lääkärinlausesta ei sen sijaan tarvitse toimittaa joka vuosi, mikäli lausunnon kirjoittanut lääkäri on määritellyt erityisruokavaliolle pidemmän voimassaoloajan tai jos erityisruokavalio 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, mahdollisesti tarvittavien välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden yhteydessä tarvittavien mehujen tarjoamisesta. Varhaiskasvatuksen henkilöstö huolehtii ruoan annostelusta ja lapsen lääkehoitosuunnitelman 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. Ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosisista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa/piimää lapsen sietokyvyn mukaisesti. Vähälaktoosisesta ja laktoosittomasta ruokavaliosta riittää vanhempien ilmoitus.

Kasvisruokavalio ja muut ruokavaliot

Kasvisruokaa tarjotaan lapselle vanhempien pyynnöstä. Lapsille tarjottava kasvisruoka sisältää viljavalmisteen, palkokasvien, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita 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 tarjolla olevalla kasvisruokavaihtoehdolla.

Kelan korvaamat erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät

Ruokailijat tai heidän huoltajansa tuovat mukanaan erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotteet. Näitä varten on oltava lääkärinlausunto. Lapselle laaditaan tarvittaessa terveydenhuollossa lääkehoitosuunnitelma. Varhaiskasvatuksen järjestämisen kannalta välttämättömät tiedot lääkehoitosuunnitelmasta (erityiskorvikkeiden ja kliinisten ravintovalmisteiden käyttö) kirjataan lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Valmisteiden käytöstä on sovittava päiväkodin johtajan ja henkilöstön kanssa, koska päiväkotit huolehtii valmisteiden tarjoamisesta lapselle. Tuotteet toimitetaan varhaiskasvatuspaikkaan kerta-annoksina (esim. pusseissa), korkeintaan viikon annokset kerralla. Päiväkotit 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 aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kasvikset ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista 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 ruokavaliossa 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 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, 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 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 riskistä saada yleistynyt allergiareaktio (anafylaksia), mahdollisesta adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä miten lasta hoidetaan, jos hän vahingossa saa vältettävää ruoka-ainetta. Tiedot lapsen adrenaliiniruiskeesta 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 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), 2015 Lasten ruoka-allergia -opas (www.allergia.fi)

RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT

Etunimi

Sukunimi

Syntymäaika

Päiväkoti / perhepäivähoitoryhmä

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 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.