

	ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA PÄIVÄKODISSA/KOULUSSA	Voimassaolo: ___ / ___ / 20___ alkaen																		
RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT	Nimi	Syntymäaika																		
	Päiväkoti/Koulu	Ryhmä/Luokka																		
	Huoltaja/henkilökuntaruokailija	Puhelin																		
ERITYISRUOKAVALIO TAI MUU ERITYISTARVE TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ Edellyttää lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta. Myös terveydenhoitaja voi kirjoittaa todistuksen, kun siitä on lääkärin tekemä diagnoosi.	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi) <input type="checkbox"/> Keliakia <input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita <input type="checkbox"/> Adrenaliinikynä turvalääkkeenä Kielletty ruoka-aine: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;"></th> <th style="width: 20%; text-align: center;">Sallittu kypsennettynä</th> <th style="width: 20%; text-align: center;">Anafylaksian vaara</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table> <input type="checkbox"/> Lääkärin tai ravitsemusterapeutin todistus liitteenä <input type="checkbox"/> Muu erityistarve terveydellisistä syistä <input type="checkbox"/> Henkilökohtainen ateriasuunnitelma liitteenä		Sallittu kypsennettynä	Anafylaksian vaara	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Sallittu kypsennettynä	Anafylaksian vaara																		
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
MUU RUOKAVALIO Ei edellytä lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta.	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio, joka sisältää lisäksi: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> maitovalmisteita <input type="checkbox"/> kananmunaa <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa <input type="checkbox"/> Vakaumukseen perustuva ruokavalio: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa 																			
MUUTA HUOMIOITAVAA: esim tieto ruoka-aineista, joita ruokailija sietää pieniä määriä																				

ALLEKIRJOITUS	Päiväys: _____/_____.20__
	_____ Huoltajan / ruokailijan allekirjoitus

Ohje lomakkeeseen:

ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA PÄIVÄKODIN / KOULUN RUOKAILUA VARTEN

Lomake noudattaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen suosituksia ja Kansallisen allergiaohjelman ohjeita. Varhaiskasvatuksen ja koulun ruokailu on lakisääteistä ja sen mukaisesti osa päivittäistä opetus-, ohjaus- ja kasvatustehtävää. Ruokailun tavoitteena on edistää hyvinvoinnin ja terveyden lisäksi ympäristö- ja tapakasvatusta. Ohje koskee kaikkia varhaiskasvatuksessa ja kouluissa ruokailevia. Henkilökuntaruokailijat ja lasten huoltajat toimittavat lomakkeen ruokapalveluun.

Kun terveydelliset syyt edellyttävät erityisruokavalion noudattamista tulee sen perustua lääkärin tai terveydenhoitajan toteaman sairauden hoitoon. Lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta ei edellytetä laktoosittomassa ruokavaliossa, vegaanisessa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa eikä vakaumukseen perustuvassa ruokavaliossa.

Erytisruokavalio terveydellisistä syistä

Diabetes Ilmoita tieto lapsen diabeteksestä. Liitä tarvittaessa mukaan lapsen henkilökohtainen ateriasuunnitelma. Diabeetikolle tarjotaan samaa ruokaa kuin muillekin lapsille, mutta keittiö varautuu tarpeen mukaan lisäväli-paloihin ja nopeasti imeytyvien hiilihydraattipitoisten ruokien (esim. täysmehut) tarjoamiseen.

Keliakia Ilmoita tieto lapsen tarvitsemasta keliakian hoitoon tarkoitettuun gluteenittomasta ruokavalioista. Ruokavalio sisältää gluteenitonta kauraa ja gluteenitonta vehnätärkkelystä.

Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita Ilmoita ruoka-aineet, jotka aiheuttavat lapselle vaikeita allergiaoireita. Merkitse rastilla ruoka-aineet, joissa lapsella on anafylaksian vaara. Lieviä oireita aiheuttavat ruoka-aineet merkitään Muuta huomioitavaa -kohtaan. Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu hoitavan lääkärin tekemään taudinmäärittelyyn. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen mukaan yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma. Erityisesti kasvien, marjojen ja hedelmien kohdalla on tärkeää huomioida, että esim. merkintä "paprika" poistaa myös kaikki paprikamaustetta sisältävät ruoat. Jos lapsi saa lieviä oireita esim. raa'asta paprikasta, merkitään "paprika raakana" kohtaan Muuta huomioitavaa.

Muu erityistarve Merkitse rasti, mikäli lapsella on muu terveydellisistä syistä johtuva tarve erityisruokavaliolle (esim. aistiylä-herkkyys). Muusta erityistarpeesta johtuva erityisruokavalio vaatii aina myös lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistuksen ilmoituksen liitteeksi.

Henkilökohtainen ateriasuunnitelma Merkitse rasti, mikäli ilmoituksen liitteenä on lapsen henkilökohtainen ateriasuunnitelma.

Lääkärin tai ravitsemusterapeutin todistus liitteenä Merkitse rasti, mikäli ilmoituksen liitteenä on lääkärin tai ravitsemusterapeutin kirjoittama todistus lapsen erityisruokavaliosta.

Muu ruokavalio Merkitse rasti lapsen tarvitseman muun erityisruokavaliion kohdalle.

Vegaaniruokavalio = kasvisruokavalio, jossa käytetään vain kasvikunnan tuotteita.

Kasvisruokavalio = pääosin kasvikunnan tuotteista koostuva ruokavalio.

Merkitse rastilla erikseen ne eläinkunnan tuotteet, joita lapsen ruokavalio saa sisältää.

Vakaumukseen perustuva ruokavalio Perheen vakaumuksen, esim. uskonnon, perusteella toteutettava ruokavalio. Merkitse rastilla ne vakaumukseen liittyvät ruoka-aineet, joita lapsen ruokavalio ei saa sisältää.

Laktoositon ruokavalio Ruoka valmistetaan pääsääntöisesti laktoosittomana muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Laktoosittoman ruokavalion ilmoittaneille tarjotaan ruokajuomaksi laktoositonta maitoa tai piimää.

Muuta huomioitavaa

Kirjaa ruokailutilanteessa huomioitavat asiat, kuten esim. lieviä allergisia oireita aiheuttavat ruoka-aineet. Lievät allergiat voi huomioida ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään lautaselta. Raakojen kasvien, marjojen ja hedelmien aiheuttamat lievät oireet eivät tarvitse erityisruokavaliota. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset ja hedelmät (tomaatti, porkkana, omena) etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla.

Terveyttä ja iloa ruuasta yhdessä ruokailen!

Ravitsemustyöryhmä, terveysneuvonta