



Elämisen elementit.

ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA PÄIVÄKOTI- JA KOULURUOKAILUSSA (lapsen huoltaja täyttää)		Voimassaolo: ___/___/20___alkaen <input type="checkbox"/> ei tarvitse uusia (keliakia, diabetes, laktoositon)	
Ilmoitus toimitetaan päiväkotiin tai kouluun toiminta- ja lukukauden alkaessa sekä aina kun ruokavalio muuttuu.			
Ruokailijan perustiedot	Sukunimi	Syntymävuosi	
	Etunimi		
	Koulu ja luokka / päiväkoti ja ryhmä		
	Huoltajan nimi		
	Puhelin	Sähköposti	
Erityisruoka- valio terveydellisistä syistä <u>Edellyttää</u> 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"/> Adrenaliini varalääkkeenä	Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara	
	Kielletty ruoka-aine		
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Muu erityistarve terveydellisistä syistä		
	<input type="checkbox"/> Henkilökohtainen ateriasuunnitelma liitteenä		
<input type="checkbox"/> Lääkärin tai ravitsemusterapeutin todistus liitteenä			
<input type="checkbox"/> Terveydenhoitajan todistus liitteenä, perustuu lääkärin tekemään diagnoosiin			
Muu ruokavalio <u>Ei edellytä</u> lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta.	<input type="checkbox"/> Vegaaniruokavalio		
	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio, joka sisältää <input type="checkbox"/> maitovalmisteita ja kananmunaa <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa		
	<input type="checkbox"/> Vakaumukseen perustuva ruokavalio: <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia		
<input type="checkbox"/> Laktoositon ruokavalio			
Muuta huomioitavaa			
Päiväys ja huoltajan allekirjoitus	Päiväys	Huoltajan allekirjoitus	

Täyttöohje

Varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa oleville lapsille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä lääkärin- tai ravitsemusterapeutintodistuksen perusteella. Huoltaja voi tulostaa todistuksen OmaKanta -palvelusta. Myös terveydenhoitaja voi kirjoittaa todistuksen, kun erityisruokavaliosta on lääkärin tekemä diagnoosi. Tällöin todistuksesta tulee ilmetä, että se pohjautuu lääkärin diagnoosiin. Lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta ei edellytetä laktoosittomassa ruokavaliossa, vegaanisessa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa eikä vakaumukseen perustuvassa ruokavaliossa.

Voimassaolo

Tarve erityisruokavaliolle tulee tarkastaa vähintään neuvola- ja kouluterveydenhuollon lääkärineuvolan ja laajojen terveystarkastusten yhteydessä (1,5 ja 4 vuoden iässä sekä 1., 5., ja 8. luokilla). Mikäli erityisruokavaliioon ei tule tarkistuksen yhteydessä tiukennuksia, uutta todistusta ei tarvita. Lääkärintodistus ja erityisruokavaliolomake toimitetaan myös pysyvissä erityisruokavalioiden tai -tarpeissa (esim. keliakia tai diabetes), mutta tällöin lomaketta ei tarvitse päivittää.

Erityisruokavalio terveydellisistä syistä

Diabetes

Ilmoita tieto lapsen diabeteksestä. Liitä tarvittaessa mukaan lapsen henkilökohtainen ateriasuunnitelma.

Diabeetikolle tarjotaan samaa ruokaa kuin muillekin lapsille, mutta koulu varautuu tarpeen mukaan lisäväli- paloihin ja nopeasti imeytyvien hiilihydraattipitoisten ruokien (esim. täysmehut) tarjoamiseen. Ilmoittatthan, mikäli edellisiä ei voi käyttää lapsenne ruokavaliossa.

Keliakia

Ilmoita tieto lapsen tarvitsemasta keliakian hoitoon tarkoitetusta gluteenittomasta ruokavaliosta. 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. aistiyl- herkkyyys). 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 erityisruokavalioiden 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, esimerkiksi puurot. Laktoositon ruokavalioiden 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.

Mikäli epäselvää tai tulee kysyttävää, ota yhteyttä terveydenhoitajaan / lääkäriin tai keskuskeittiöön, p. 050 551 75 19.

