Vantaa

Vantaan kaupunki | Sosiaali- ja terveystoimi

Tyhjennä lomake

**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 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 erityisruokavalioon 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.

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 ruokalistaa muistuttavaksi.

Erityisruokavaliolomake toimitetaan vuosittain päiväkodin johtajalle. Tämä käytäntö varmistaa, että tiedot lapsen ruokavaliosta ovat ajantasaisia ja erityisruokavalio on ruoantoimittajan tiedossa tilanteiden muuttuessa. Uutta lääkärintodistusta 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 vähälaktoosista 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 viljavalmisteiden, palkokasvien, kasvisten, 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 pääsääntöisesti muulla lihavaihtoehdolla.

### 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. Huoltaja voi henkilöstön kanssa sopia tuotteiden mahdollisesta säilyttämisestä.



Seuraava sivu

**LASTEN JA NUORTEN RUOKA-ALLERGIAT**

**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 sarastaville 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. 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, 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 kaupungin ravitsemusterapeuttiin: Mervi Isoherranen, 040 185 6730 (ma klo 12-13).

**Lisätietoa lasten ruoka-aineallergioista:**

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



Seuraava sivu

Vantaa

Vantaan kaupunki | Sosiaali- ja terveystoimi

# ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA VARHAISKASVATUS

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Ruokailijan perustiedot** | Sukunimi | | Syntymäaika |
| | Etunimi | | |
| | Päiväkoti / perhepäivähoitoryhmä | | |
| | Huoltaja | | |
| | Puhelin | Sähköposti | |
| **Erityis-ruokavalio terveydellisistä syistä**<br><br>Edellyttää lääkärinlausuntoa | ☐ Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi) | | |
| | ☐ Keliakia<br>☐ ei siedä kauraa<br>☐ gluteeniton kaura sopii<br>☐ ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä | | |
| | ☐ Ruoka-allergia, jossa vaikeita oireita<br>☐ Adrenaliiniruiske varalääkkeenä | | |
| | Kielletty ruoka-aine | | Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara |
| | | | ☐ |
| | | | ☐ |
| | | | ☐ |
| | | | ☐ |
| | | | ☐ |
| | | | ☐ |
| **Muu ruokavalio terveydellisistä syistä**<br><br>Edellyttää lääkärinlausuntoa. | | | |
| **Muu ruokavalio**<br><br>Ei lääkärin-lausuntoa | Muu ruokavalio<br>☐ ei sianlihaa<br>☐ ei naudanlihaa | ☐ ei veriruokia<br>☐ ei sisäelimiä | |
| | ☐ Vähälaktoosinen korvaava maito: ☐ vähälaktoosinen ☐ laktoositon<br>☐ Laktoositon, synnynnäinen laktaasinpuutos<br>☐ Vegaaniruokavalio | | |
| **Muuta huomioitavaa** | | | |
| **Muutokset ruokavaliossa** | Ilmoita muutokset ruokavaliossa tai poissaolot päiväkodinjohtajalle. Hän vastaa muutosten ilmoittamisesta ateriapalvelun henkilöstölle. | | |
| **Lääkärintodistus on esitetty päiväkodinjohtajalle:** ☐ | Päiväys | Päiväkodinjohtajan allekirjoitus | |
| **Huoltajan päiväys ja allekirjoitus** | Päiväys | Huoltajan allekirjoitus* | |
| **Keittiö on vastaanottanut lomakkeen** | Päiväys | Allekirjoitus | |

*Allekirjoittamalla tämän lomakkeen hyväksyn, että päiväkodinjohtaja toimittaa päiväkodin keittiölle tarvittavat tiedot lapsen erityisruokavaliosta sekä toimittaa lomakkeen arkistoitavaksi lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan.



Lähetä