Vantaa

Vantaan kaupunki | Sosiaali- ja terveystoimi

Lomake

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 vältettävää ruoka-ainetta. Tiedot lapsen tai nuoren adrenaliiniruiskeesta ja muista mahdollisista lääkkeistä annetaan erillisellä lomakkeella.

Lääkärintodistusta ei edellytetä vähälaktoosisessa, laktoosittomassa, kasvisruoka- tai vegaanisessa 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 erityisruokavalioon 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 oppilaalle 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.

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 vähälaktoosista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa/piimää lapsen tai nuoren sietokyvyn mukaisesti. Vähälaktoosisesta ja laktoosittomasta ruokavaliosta riittää vanhempien ilmoitus.

Kasvisruokavalio
Kasvisruoka on tarjolla vaihtoehtona peruslounaalle joka päivä ilman erillistä ilmoitusta. Tarjottava kasvisruoka sisältää viljavalmisteiden, palkokasvien, kasvisten, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio).

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

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 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 sarastaville oppilaille. Lapsen tai nuoren on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita kouluikäisen 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 tai nuoren lihomiselle. Sen vuoksi ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on todettu aiheuttavan oppilaalle 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, <u>ei koulussa tai oppilaitoksessa</u>

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

Lisätietoa lasten ruoka-aineallergioista:

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

Vantaa

Vantaan kaupunki | Sosiaali- ja terveystoimi

ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA
Kouluissa ja oppilaitoksissa

Ohje | Tyhjennä lomake

Ruokailijan perustiedot	Sukunimi		Syntymäaika
	Etunimi		
	Koulu ja luokka / Oppilaitos ja ryhmä		
	Huoltaja		
	Puhelin	Sähköposti	
Erityis-ruokavalio terveydellisistä syistä Edellyttää lääkärinlausuntoa	☐ Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)		
	Keliakia ☐ ei siedä kauraa ☐ gluteeniton kaura sopii ☐ ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä		
	☐ Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita ☐ Adrenaliiniruiske varalääkkeenä		
	Kielletty ruoka-aine		Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
Muu erityis-ruokavalio terveydellisistä 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	
Huoltajan päiväys ja allekirjoitus	Päiväys	Huoltajan allekirjoitus*	
Keittiö on vastaanottanut lomakkeen	Päiväys	Allekirjoitus	

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