

## **Päiväkoti-ikäisten/ koululaisten vanhemmille**

### **LAPSEN ERITYISRUOKAVALIOIDEN JA USKONNOLLISTEN/EETTISTEN RUOKARAJOITUSTEN TOTEUTUS KOULURUOKAILUSSA**

Kouluruokailun tavoitteena on tukea lapsen tervettä kasvua ja kehitystä sekä kehittää mm. lapsen maku- ja ruokatottumuksia. Tarvittaessa lapselle tarjotaan seuraavat sairauden vaatimat erityisruokavaliot.

#### **Pysyvät erityisruokavaliot:**

- Keliakiaruokavalio
- Diabeetikon ruokavalio (oma ateriasuunnitelma)
- Laktoositon ruokavalio

Todistukset toimitetaan kertaalleen terveydenhoitajan kautta koulun keittiölle.

#### **Vaikeat ruoka-allergiat:**

- Maito- ja/tai kotimaiset viljat
- Hyvin rajoittunut ruokavalio, usean keskeisen ruoka-aineallergian vuoksi
- Yksittäiset ruoka-allergiat, jotka aiheuttavat vakavia allergisia oireita/reaktioita

Terveydenhoitaja tekee todistuksen koulua varten vuodeksi kerrallaan. Vanhemmat testaavat kotona ruoka-aineita lääkärin ohjeen mukaisesti ja vanhempien vastuulla on ilmoittaa, kun ruoka-aine ei enää aiheuta oireita ja se voidaan lisätä lapsen ruokavalioon. Uusi todistus laaditaan tarvittaessa kesken kouluvuotta, jos vanhemmat ilmoittavat muutoksista ruokavaliiossa.

#### **Lievistä allergiaa aiheuttavista ruoka-aineista ei laadita välttämistodistusta:**

kansallisen allergiaohjelman mukaisesti lievää oireilua (ohimenevä suun kutina tai kirvely tai ihon punoitus) aiheuttavia ruoka-aineita ei tarvitse välttää. Ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden kokeiluun perustuen on todettu aiheuttavan siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen pois kouluruokailusta on perusteltua. Jos lapsella on useita ruokailua rajoittavia ruoka-aine allergioita, suositellaan ottamaan yhteyttä terveydenhoitajaan.

#### **Jos lapsi ei ole koulussa kahteen viikkoon syönyt hänelle toimitettua ruoka-annostaan:**

Terveydenhoitaja ottaa yhteyttä kotiin ja tarkistaa, voidaanko erityisruokavalio purkaa.

**Terveydenhoitaja antaa tarvittaessa väliaikaisen todistuksen**, kun lapsella kokeillaan diagnoosiin pääsemiseksi esim. maidotonta tai laktoositonta ruokavaliota kaksi viikkoa.

**Uskonnolliset ja eettiset ruokarajoitukset** pyritään ottamaan myös huomioon. Vanhemmat ilmoittavat erillisellä lomakkeella näistä syistä vältettävistä ruoka-aineista koulun keittiölle ja tapauskohtaisesti sovitaan, millainen ruokavalio kouluruokailussa on mahdollista toteuttaa. Kouluruokailussa tarjottava kasvisruoka sisältää maitoa ja kananmunaa.

Erityisruokavaliota noudattavan **lapsen ollessa poissa** päivähoidosta tai koulusta tulee vanhempien ilmoittaa siitä **ruuan valmistavalle keittiölle**.