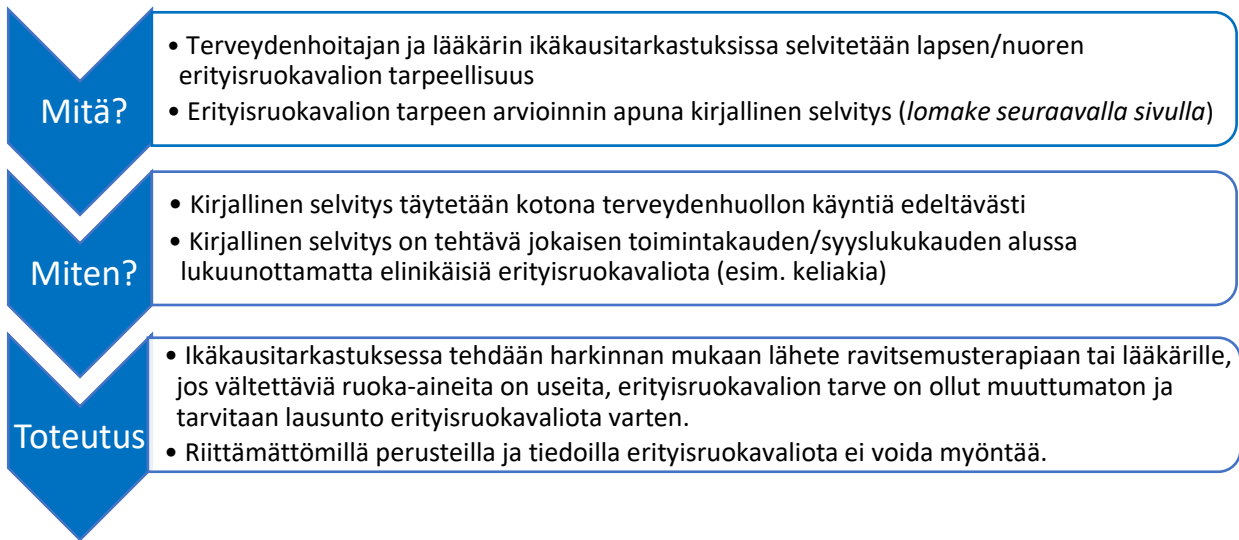


Erityisruokavaliot varhaiskasvatuksessa ja kouluissa

Tarkennamme käytäntöjä erityisruokavalioiden osalta Käypä hoito -suosituksen mukaisesti ja tavoitteenamme on välttää tarpeettomia ruokavaliörajoituksia.

Toimintaohje



Huomioitavaa

Jos lapsi / nuori saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Erityisruokavaliota ei tarvita.

Tarjottava ruoka valmistetaan pääosin laktoosittomaksi. Ruokajuomaksi voi valita laktoosittoman vaihtoehdon ilman erillistä lausuntoa.

Kouluissa tarjotaan kasvisruokaa vaihtoehtona kaikille. Varhaiskasvatuksessa kasvisruokavaliio puolestaan kuuluu erityisruokavaliiohin, jonka toteuttamiseksi tarvitaan terveydenhuollon lausunto.

Mausteisiin liittyvät ruokarajoitteet liittyvät tavallisesti siitepölyn ristiallergioihin, joten mausteiden käytön rajoittamiselle on harvoin tarvetta.

Erityisruokavaliio ei ole ainoa ratkaisu vatsavaivojen oireiden hoitoon, sillä myös riittävä uni, mieluisen liikunta ja sopivat stressinhallintakeinot vaikuttavat oireiden hallintaan. Näihin liittyvät asiat voidaan kirjata myös selvytykseen.

Erityisruokavaliio tulee perua poissaolon (esim. sairastuminen) vuoksi soittamalla lapsen/nuoren yksikön keittiöön. Yhteystiedot ovat saatavilla <https://www.oppiminen.mikkeli.fi/> sivustolla.

Erityisruokavaliion toteuttaminen voidaan lopettaa ilman erillistä lausuntoa, mikäli perhe ilmoittaa ettei erityisruokavaliio ole enää tarpeellinen.

Lisätietoa erityisruokavaliosta ja ruokarajoitteista: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisruokavaliot/>

**LAPSEN / NUOREN ERITYISRUOKAVALION TARPEEN ARVIOINNIN KIRJALLINEN
SELVITYS - täytetään kotona**

Otettava mukaan täytettynä terveydenhoitajan / lääkärin ikäkausitarkastukseen.

Lapsen/nuoren nimi ja syntymäaika
Varhaiskasvatusyksikkö ja -ryhmä / koulu ja luokka

1. Kuinka erityisruokavalion tarve on todettu? (mitä oireita ja oireiden vakavuusaste, milloin todettu, kuka todennut)

2. Milloin ja miten erityisruokavalion tarpeen jatkuminen on testattu?

3. Miten erityisruokavalio toteutetaan kotona? (onko koko perheellä sama ruoka, jättääkö erityisruokavaliota tarvitseva sopimattomat osat syömättä, vai jotain muuta?)

On hyvä huomioida, että ruoka-allergian hoidossa ei suositella pelkästään välttämistä vaan sietokyvyn kehittämistä. Mikäli oireet ovat lieviä, ei välttämisruokavaliota tarvita.

Mikäli lapsella on vakava ruoka-allergia (lapsi / nuori on ollut sairaalahoidossa allergian suhteen), tulee hänen olla erityisseurannassa.

Päiväys _____ / _____ 20____ Allekirjoitus _____

puh. koti _____ puh. työ _____ (Huoltajan allekirjoitus)