

---

## **KOULUJEN JA OPPILAITOSTEN ERITYISRUOKAVALIOT SEKÄ EETTISET VAKAUMUKSET**

### **1. Erityisruokavalioiden suunnittelun yleiset periaatteet ja ilmoitusmenettely koulu- ja opiskelijaruokapalveluissa**

#### **1.1. Ruokavaliot ja niiden ilmoittaminen**

Erityisruokavaliota, eettisiä vakaumuksia ja niiden yleisiä periaatteita sekä saatavuutta on kuvattu ruokapalvelujen palvelukuvauksessa.

Erityisruokavaliota tarvitseville suunnitellaan yleisten erityisruokavaliio-ohjeiden mukainen ruokavaliota ja ateriat. Erityisruokavaliot ovat sairauden hoitoon tarkoitettuja ruokavaliota. Niiden tulee täyttää yleiset ravitsemussuositukset, mikäli ruokavaliota ei edellytä suosituksista poikkeamista. Aterioiden ulkonäön tulee muistuttaa mahdollisimman paljon yleisruokavaliota. Lähtökohtana on, että ensisijaisia vaihtoehtoja ovat perus- ja kasvisruokalista ja niiden tuotevalikoimat.

Erityisruokavalioiden oikea ja turvallinen toteutus edellyttää täsmällistä tietoa ruokailijan ruokavaliosta.

Erityisruokavaliota saannin edellytys on, että erityisruokavaliota on lääkärin toteama ja siitä toimitetaan lääkärintodistus (tai terveydenhuollon asiantuntijan lausunto) koululle/oppilaitokseen.

Kun lapsi aloittaa koulunkäynnin, ei lääkärintodistuksen tule mielellään olla vuotta vanhempi.

**Lääkärintodistusta ei edellytetä kasvisruokavaliossa, vegaaniruokavaliossa, uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa, vähälaktoosisessa ruokavaliossa eikä lievissä ruoka-aineallergioissa** (katso menettelytavat kohdista 2.1, 2.3, 2.6 ja 2.7).

Koulu/oppilaitos ilmoittaa ruokavaliota tarpeesta ja muutoksista kouluravintolaan erityisruokavaliolomakkeella. Keittiön käytännönjärjestelyjä helpottaa, jos huoltaja/opiskelija täyttää lomakkeen suomeksi (koskee myös englannin- ja ruotsinkielisiä lomakkeita). Jos lomake täytetään muulla kielellä, koulu toimii tarvittaessa yhteistyössä huoltajan/opiskelijan sekä koulu-/opiskelijaterveydenhuollon kanssa niin, että tarvittavat tiedot saadaan suomeksi, ennen kuin ne toimitetaan keittiöön. Yhteistyötä tehdään myös muissakin epäselvissä tilanteissa.

Erityisruokavaliota on hyvä tarkistaa säännöllisesti ja muutoksista tulee ilmoittaa koululle **(ei edellytä lääkärintodistusta)**. Kaikista ruokavaliomuutoksista

tulee ilmoittaa uudella erityisruokavaliolomakkeella. Jos ruokavaliossa ei ole muutosta, lomaketta ei tarvitse uusia vaan kouluravintola noudattaa aikaisemman lomakkeen tietoja.

Eettisissä ja uskonnollisissa vakaumuksissakin tarve ilmoitetaan erityisruokavaliolomakkeella koululle/oppilaitokseen. Eettisissä ja uskonnollisissa vakaumuksissa peruslähtökohtana on, että ruokailija noudattaa ilmoittamaansa ruokavaliota.

Kouluruokailussa ei allergia tai muissa erityisruokavalioiden kuitenkään välttämättä tarjota kaikkia ruokavaliioon soveltuvia tai niiden edellyttämiä ruoka-aineita. Ateriat suunnitellaan pääsääntöisesti perus- ja kasvisruokalistojen sekä erityisruokalajivalikoiman pohjalta. Erityisruokavaliota tarvitsevien oppilaiden ateriakokonaisuudet suunnitellaan mahdollisimman monipuolisiksi ja ravitsemuksellisesti täysipainoisiksi ruokavalioiden erityispiirteet, soveltuvat ruokalajit ja ruoka-aineet huomioiden.

Erityisruokavaliouruoat valmistetaan suomalaisen ruokavaliioon soveltuvista raaka-aineista. Erityiselintarvikkeita ei pääsääntöisesti käytetä pääruokien ja aterianlisäkkeiden valmistuksessa.

## **1.2. Ateriakorvaus**

Jos oppilas ei terveydellisistä syistä voi nauttia kouluruokaa tai sitä korvaavia ruokalajeja, voidaan kouluateria korvata erillisellä kasvatuksen ja koulutuksen toimialan päätöksellä oppilaan huoltajalle.

Ateriakorvausasian valmistelee kasvatuksen ja koulutuksen toimialan ruokapalveluasiantuntija palvelun tuottajalta ja oppilaan huoltajalta saatujen selvitysten pohjalta. Korvauksen myöntää kasvatuksen ja koulutuksen toimialan linjanjohtaja. Ateriakorvausmenettely on kuvattu erillisessä ohjeessa.

## **1.3. Ruokavalioiden merkitseminen**

Palvelun tuottaja vastaa siitä, että ruokalajien soveltuvuus on merkitty päivittäin kouluruokalistaan ja niiden ateriovaihtoehtoihin.

***Kouluravintolassa esillä olevaan ruokalistaan ja ateriovaihtoehtoihin merkitään seuraavat ruokavaliot ruokalajien soveltuvuuden mukaan:***

Gluteeniton ruokavalio	G
Maidoton	M
Laktoositon	L
Vähälaktoosinen	VL
Vegaaniruokavalio	VEG

***Lisäksi ruokalistaan merkitään ruokalajien soveltuvuus ruokavaliioihin, joissa ei käytetä naudanlihaa tai sianlihaa:***

Sianlihaton	S
-------------	---

---

Naudanlihaton N

## **2. Ruokavaliot ja eettiset vakaumukset sekä niiden kuvaus**

### **2.1. Laktoosi-intoleranssi**

Laktoosi-intoleranssi eli maitosokerin imeytymishäiriö johtuu laktaasientsyymin puutteesta.

Hoitona on **laktoositon tai vähälaktoosinen ruokavalio**.

Ruokavaliolomakkeella ilmoitetaan, onko kyseessä laktoositon vai vähälaktoosinen ruokavalio. Yksilölliset erot laktoosin sietokyvyssä vaihtelevat.

Tuote (ruokalaji) on vähälaktoosinen, jos sen laktoosin määrä on = tai < 1 g / 100 g valmista tuotetta.

Tuote (ruokalaji) on vähälaktoosinen, jos laktoosin kokonaismäärä on = tai < 2 g /ateriakokonaisuus.

Kouluruokailussa tarjotut tuotteet eivät välttämättä ole valmistettu ns. vähälaktoosisista ruoka-aineista. Tuotteen vähälaktoosisuus määritellään tuotteen laktoosimäärän mukaan.

Vähälaktoosisessa ruokavaliossa ruokajuomana on vähälaktoosinen maito, laktoositon maitojuoma tai piimä (tai ruokailijan oman valinnan mukaan vesi).

Laktoosittomassa ruokavaliossa ruokajuomana on laktoositon maitojuoma tai piimä (tai ruokailijan oman valinnan mukaan vesi).

### **2.2. Keliakia**

Keliakiaruokavaliota käytetään, kun lapsella on keliakia (= vatsakeliakia) tai dermatitis herpetiformis (ihokeliakia). Hoitona **gluteeniton ruokavalio** on ehdoton ja elinikäinen.

Ruokavaliosta poistetaan gluteenia sisältävät vehnä, ruis, ohra sekä elintarvikkeet, joiden valmistuksessa on käytetty edellä mainittuja viljoja. Kiellettyjä ovat mm. mannasuurimot, couscous, bulgur, durum, spelt, triticales ja semolina. Ruoassa ei saa käyttää tavallista vehnätärkkelystä eikä ohratärkkelystä (Ohrakas).

Kielletyt viljatuotteet korvataan gluteenittomilla viljoilla kuten riisillä, maissilla, tattarilla ja hirssillä, peruna- ja maissitärkkelyksellä sekä niistä valmistetuilla jauhoseoksilla ja muilla gluteenittomilla valmisteilla. Keliakiaruokavalio voi sisältää gluteenitonta kauraa, teollisesti puhdistettua gluteenitonta vehnätärkkelystä sekä tavanomaisia tuotteita, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on alle 20 mg/kg (EU-asetus). Tavallinen soijakastike sopii keliakikolle, koska raaka-aineena käytetyn vehnän gluteeni hajoaa täysin valmistusprosessin aikana (Keliakialiiton asiantuntijaneuvosto). **Mikäli lapsen ruokavalio ei saa sisältää gluteenitonta**

---

**kauraa tai gluteenitonta vehnätärkkelystä, ilmoitetaan se erityisruokavaliolomakkeessa.**

Pehmeää gluteenitonta leipää tarjotaan keliakiaruokavaliiossa perusruokavalikoiman mukaisesti.

## 2.3 Ruoka-aineallergiat

**Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita allergiaoireita tai keskeinen ruoka-aine:** Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla ruokailijalle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavaliio perustuu lääkärin tekemään taudinmääritykseen ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. **Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus**, vaikka niitä ei korvattaisikaan muulla ruualla. Jos ruokavaliio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Ruokalistoilla olevat soveltuvuusmerkinnät on tehty raaka-aineiden tuotetietojen perusteella, eikä niissä ole huomioitu valmistajien ”saattaa sisältää pieniä määriä” -merkintöjä.

**Erytisruokavaliolomakkeeseen merkitään, voidaanko ruokailijalle tarjota ”saattaa sisältää pieniä määriä” -merkinnällä varustettuja raaka-aineita.**

Jos ”saattaa sisältää” -merkinnällä olevat raaka-aineet on kielletty, ei niitä käytetä missään muodossa ruoassa. Jos ”saattaa sisältää” -merkinnällä olevat raaka-aineet on sallittu, voidaan niitä tarjota ruokailijalle.

Hengenvaarallisten allergioiden tarjoilussa voidaan sopia erikseen, että ruoka noudetaan turvallisuuden vuoksi oppilaan nimellä erillisellä tarjottimella keittiöhenkilökunnalta. Tarjottimella olevat ruoat käydään läpi keittiöhenkilökunnan kanssa noudon yhteydessä. Koulussa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten ruokailijaa hoidetaan, jos hän saa vahingossa kiellettyä ruoka-ainetta.

**Ruoka-aineallergia, jossa lieviä itsestään ohittuvia oireita:** Jos ruokailija saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa niin, että ruokailija siirtää itse syrjään kyseisen ruoka-aineen. Ruokailija ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia. Useat kouluruoat ovat miedosti maustettuja ja sopivat yleensä allergisille ruokailijoille.

Ruokailijan on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita ruokavaliiossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavaliio. Kasvisten, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen

---

vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lihomiselle. Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle ([www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)). Lasten ruoka-allergia -opas ([www.allergia.fi](http://www.allergia.fi))

### **2.3. 1. Maidoton ruokavalio**

Maidon proteiini (valkuaisaine) aiheuttaa allergisen reaktion. Maidottomassa ruokavaliossa ei saa tarjota missään muodossa maitoa ja maitotaloustuotteita tai niiden ainesosia. Kouluruokailussa ruokajuomana on kasvijuoma (tai ruokailijan oman valinnan mukaan vesi).

#### **2.3.1. Vilja-allergia**

Vilja-allergia on eri asia kuin keliakia. Vilja-allergiassa on sopimaton vilja poistettava täysin ruokailijan ruokavaliosta.

Leipävalmisteina tarjotaan koulun perusvalikoimaa korvaavia soveltuvia leipävalmisteita.

### **2.4. Diabeetikoiden ruokavalio**

Ruoka on samaa kuin muidenkin ruokailijoiden ruoka. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabetesta sairastavan ruokailijan henkilökohtainen ateriasuunnitelma koululle.

Välipalan tarve riippuu koulupäivän pituudesta, liikuntatunneista ja diabeteksen hoitomuodosta. Välipalana tarjotaan koulun perusvalikoimaan kuuluvia tuotteita kuten leipää, margariinia, kasvispaloja, ja maitoa. Juustoa, leikkelettä, hedelmiä ja jogurttia tarjotaan sen mukaan kuin niitä on tarjolla kouluruokalistalla. Koulussa tarjottavat välipalat ruokailija hakee itse kouluravintolasta. Aikataulusta ja käytännön järjestelyistä sovitaan koulun ja ruokapalvelun kanssa.

Ruokailun sujuminen koulussa on eri tahojen ja sidosryhmien yhteistyön tulos. Erityisesti vastasairastuneen, koulunsa aloittavien ja koulua vaihtavien diabeetikkojen ja heidän perheiden kanssa on tarpeen pitää palaveri koulussa. Palaverissa on hyvä olla mukana huoltaja/opiskelija sekä koulun ja ruokapalvelun edustaja.

Yhdessä sovitaan esim. kuka annostelee tai tarkistaa ruoan ja välipalat (ruokailija itse, ruokapalvelutyöntekijä, opettaja, koulunkäyntiavustaja). Lisäksi sovitaan siitä, missä säilytetään matalan verensokerin hoitoon tarkoitettua mehua.

### **2.5. Ruokavaliokokeilut**

Ruokavaliokokeiluja ei kouluruokailussa tehdä ruoka-aineiden eliminaatiota lukuun ottamatta. Ruokavaliossa tapahtuneet muutokset ilmoitetaan mahdollisimman pian koululle, joka välittää tiedon edelleen kouluravintolaan.

---

## **2.6. Kasvisruokavalio ja vegaaniruokavalio**

Kasvisruokavalio on päivittäinen kouluilla tarjottava ateriavaihtoehto. **Perus- ja kasvisvaihtoehto ovat kummatkin ruokailijan vapaasti otettavissa.** Vähintään kerran viikossa on kasvisruokapäivä (kaksi kasvispääruokavaihtoehtoa). Kouluille suunnitellaan kuuden viikon mittaiset kiertävät perus- ja kasvisruokalistat, jotka vahvistetaan kasvatuksen ja koulutuksen toimialalla.

Koulujen kasvisruokavalio on lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio. Ruokavaliossa tarjotaan ruokalajeja, joissa ei ole käytetty lihaa, kalaa, maksaa, verta tai niitä sisältäviä ruoka-aineita. Ruokalajeissa saattaa olla käytetty maitovalmisteita ja kananmunaa. Osa kasvisruokalistan tuotteista on sellaisia, että niissä ei ole käytetty maitotaloustuotteita ja/tai kananmunaa (vegaaneja).

Vegaaniruokavalio ei sisällä eläinperäisiä ruoka-aineita. Kouluateriat suunnitellaan soveltuvista kasvisruokalistan ruokalajeista, joita täydennetään soveltuvilla aterian lisäkkeillä. Vegaaniruokavalion ateriakokonaisuuksien ja ruokalajivalikoiman vaihtelevuus on koulun kasvisruokavaliota suppeampi. Kouluravintolan mahdollisuuksien mukaan voidaan oppilaalle tarjota aikaisemmin ruokalistalla ollutta vegaania ruokalajia. Kouluruokailussa vegaaniruokavalion ruokajuomana on kasvijuoma (tai ruokailijan oman valinnan mukaan vesi).

Ruokailija, joka haluaa noudattaa vegaania ruokavaliota, voi tarvittaessa keskustella ruokavaliosta ja Helsingin kouluruokailun kasvis- ja vegaaniruokavalion periaatteista myös kouluterveydenhoitajan kanssa. Ruokailijan tulee myös täydentää vegaaniruokavaliotaan koulun ulkopuolella.

## **2.7. Uskonnollinen vakaumus**

Uskonnollisissa vakaumuksissa ruokailijan ateriat kootaan soveltuvista perus- ja kasvisruokalistan tuotevalikoimista. Kiellettyjä ruoka-aineita ei pääsääntöisesti korvata vastaavilla soveltuvilla ruoka-aineilla (esim. sianlihaa naudanolihalla). Perus- ja kasvisruokalistat suunnitellaan sellaisiksi, että niiden perusvalikoimista löytyy monipuolinen ja vaihteleva valikoima soveltuvia pääruokalajeja lisäkkeineen (ateriakokonaisuus).

## **3. Erityisruokavaliot henkilöstöruokailussa**

Henkilöstöruokailussa tarjottavat erityisruokavaliot ja niiden periaatteet on kuvattu ruokapalvelujen palvelukuvauksessa. Opettajille henkilöstöruokailussa tarjotaan kasvisruokavalio (lakto-ovo-vegetaarinen), vegaaninen, laktoositon, vähälaktoosinen tai gluteeniton ruokavalio. Yksittäiset ruoka-aineallergiat huomioidaan mahdollisuuksien mukaan (esim. kala, selleri, muna, pähkinä jne.). Henkilöstöruokailussa keliakiaruokavaliota noudattavan ruokailijan toivotaan ilmoittavan mahdollisesta esteestä nauttia ateriaansa kouluravintolassa.