

Huoltaja/opiskelija täyttää lääkärintodistuksen pohjalta		
<b>Voimassaolo:</b>		
. .20 alkaen		
<input type="checkbox"/> ei tarvitse uusia (keliakia, diabetes, laktoositon)		
<b>RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT</b>	Sukunimi	
	Etunimi	
	Koulu/Oppilaitos	Luokka
	Huoltaja/Opiskelija	Puhelin/sähköposti
<b>ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ</b>  <b>Lääkärintodistus</b>	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi) klo välipala g hiilihydraatteja klo lounas g hiilihydraatteja klo välipala g hiilihydraatteja	
	<input type="checkbox"/> Keliakia, ei siedä kauraa	
	<input type="checkbox"/> Keliakia, gluteeniton kaura sopii	
	<input type="checkbox"/> Keliakia, ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä	
	<input type="checkbox"/> Laktoositon ruokavalio	
	<input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita	
	<input type="checkbox"/> Adrenaliiniruiske varalääkkeenä	
Kielletty ruoka-aine	Hengenvaarallisen reaktion eli anafylaksian vaara	
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>	
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>	
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>	
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>	
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>	
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä"		
<input type="checkbox"/> Ei saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä"		
<b>MUU RUOKAVALIO Ei lääkärintodistusta</b>	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (lakto-ovo). Syö <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa	
	<input type="checkbox"/> Uskonnollinen ruokavalio: <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa	
	<input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen	

<b>MUUTA HUOMIOITAVAA</b> esim. ruokailijan itse ruokailutilanteessa syrjään siirtämät ruoat	
<b>MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA</b>	Kaikki muutokset ilmoitetaan terveydenhoitajalle. Terveystoimittaja huolehtii niiden ilmoittamisesta keittiölle.
<b>ALLEKIRJOITUS</b>	
	Päiväys <span style="float: right;">Huoltajan/opiskelijan allekirjoitus</span>

### ERITYISRUOKAVALIOT KOULURUOKAILUSSA

Koulussa oleville ruokailijoille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Lomakkeen voimassaolo -kohtaan (etusivun oikea yläreuna) kopioidaan lääkärintodistukseen kirjattu päiväys. **Lääkärintodistusta ei edellytetä** vähälaktoosisessa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa eikä uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa. Myös kasvisruokavaliosta ja uskonnollisiin syihin perustuvasta ruokavaliosta ilmoitetaan erityisruokavaliolomakkeella. **Lääkärintodistus ja sen perusteella täytetty erityisruokavaliolomake toimitetaan terveydenhoitajalle. Terveystoimittaja toimittaa erityisruokavaliolomakkeen keittiöön.** Lomake täytetään suomen kielellä (**koskee myös englannin- ja ruotsinkielisiä lomakkeita**).

Erityisruokavalio toteutetaan siten, että ruokailija ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Lomakkeen kohtaan ”Muuta huomioitavaa” kirjataan ruokailutilanteessa huomioitavat asiat, kuten ruokailija siirtää itse syrjään lieviä allergisia oireita aiheuttavat kasvikset. Lomakkeesta lähetetään keittiölle tiedoksi kopio tai merkitään tarvittavat ateriat. Erityisruokavaliolomakkeen tiedot tarkistetaan vuoden välein.

#### Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin ruokailijoiden ruoka. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabetesta sairastavan ruokailijan henkilökohtainen ateriasuunnitelma keittiölle tai merkitä tarjottavat ateriat ja niiden hiilihydraattimäärät erityisruokavaliolomakkeeseen. Käytännön toteuttamista on kuvattu tarkemmin koulujen /oppilaitosten erillisessä erityisruokavalio –ohjeessa.

#### Keliakia

Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on gluteenia alle 20 mg/kg. Kouluruokailussa tarjotaan vanhempien luvalla gluteenitonta kauraa tai gluteenitonta vehnätärkkelystä sisältäviä ruokia.

#### Allergia

**a) Vaikea allergiaoire 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. Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmääritykseen ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus, vaikka niitä ei korvattaisikaan muulla ruualla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Lomakkeeseen 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. Mikäli ”saattaa sisältää” -merkinnällä olevat raaka-aineet on sallittu, voidaan niitä tarjota ruokailijoille.

Koulussa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten ruokailijaa hoidetaan jos hän saa vahingossa vältettävää ruoka-ainetta.

**b) Lievät itsestään ohittuvat oireet:** Jos ruokailija saa lieviä oireita huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. 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 ja miedosti maustettu kouluruoka sopii yleensä allergisille ruokailijoille. Ruokailijan on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. 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))

### **Laktoosi-intoleranssi**

Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan vähälaktoosisilla tai laktoosittomilla valmisteilla. Ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosisista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa ruokailijan sietokyvyn mukaisti. Vähälaktoosisesta ruokavaliosta riittää vanhempien ilmoitus ruokavaliolomakkeella, joka toimitetaan kouluterveydenhoitajalle. Täysin laktoositon ruokavalio edellyttää lääkärintodistusta.

### **Kelan korvaamat kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät**

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle itse kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit, jotka korvataan asiakkaalle sairausvakuutuslain (364 / 63) nojalla.

### **Kasvisruokavalio ja uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot**

Kasvisruokavaliota noudattaville ruokailijoille tarjotaan kasvisruokaa, jossa on viljavalmisteiden, kasvisten, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio). Kasvisruokavalioiden käytännön toteuttamista on kuvattu tarkemmin koulujen /oppilaitosten erillisessä erityisruokavalio –ohjeessa.

Uskontoon perustuvassa ruokavaliiossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan **pääsääntöisesti** lakto-ovo-vegetaarisella ruokavaliolla.

Ruokavalioiden toteuttamista on kuvattu laajemmin erillisessä ohjeessa ”Koulujen ja oppilaitosten erityisruokavaliot sekä eettiset vakaumukset.

Lisätietoja antaa Airi Rintamäki, ruokapalvelupäällikkö, puh. 310 86307, kasvatuksen- ja koulutuksen toimiala.