

## 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 erityisruokavaliiohjeiden mukainen ruokavalio ja ateriat. Erityisruokavaliot ovat sairauden hoitoon tarkoitettuja ruokavaliota. Niiden tulee täyttää yleiset ravitsemussuositukset, mikäli ruokavalio ei edellytä suosituksista poikkeamista. Aterioiden ulkonäön tulee muistuttaa mahdollisimman paljon yleisruokavaliota. Lähtökohdiana on, että ensisijaisia vaihtoehtoja ovat perus- ja kasvisruokalista ja niiden tuotevalikoimat.

Erityisruokavalioiden oikea ja turvallinen toteutus edellyttää täsmällistä tietoa ruokailijan ruokavaliosta.

Erityisruokavaliion saannin edellytys on, että erityisruokavaliion tarve on lääkärin toteama ja siitä toimitetaan lääkärintodistus (tai terveydenhuollon asiantuntijan lausunto) terveydenhoitajalle.

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

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

Terveydenhoitaja ilmoittaa ruokavaliion tarpeesta ja muutoksista kouluravintolaan erityisruokavaliolomakkeella. Erityisruokavaliolomake täytetään suomen kielellä (koskee myös englannin- ja ruotsinkielisiä lomakkeita).

Ruokavaliion tarve ja muutokset on hyvä tarkistaa vuosittain **(ei edellytä lääkärintodistusta)**.

Eettisissä ja uskonnollisissa vakaumuksissakin tarve ilmoitetaan terveydenhoitajalle tai kouluravintolaan. Eettisissä ja uskonnollisissa vakaumuksissa peruslähtökohdiana on, että ruokailija noudattaa ilmoittamaansa ruokavaliota.

Kouluruokailussa ei allergia tai muissa erityisruokavaliioissa kuitenkaan 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 ruokavaliion erityispiirteet, soveltuvat ruokalajit ja ruoka-aineet huomioiden.

Erityisruokavaliioruoat valmistetaan suomalaiseseen ruokavaliioon soveltuvista raaka-aineista. Erityiselintarvikkeita ei pääsääntöisesti käytetä pääruokien ja aterianlisäkkeiden valmistuksessa.

**Kouluravintoloissa tarjotaan seuraavat erityisruokavaliot:**

Diabetes  
Keliakiaruokavalio  
Maidoton  
Laktoositon  
Vähälaktoosinen  
Ruoka-aineallergiat  
Erilaiset edellä kuvattujen ruokavalioiden ja allergioiden ruokavalioryhdistelmät

**1.2. Ateriakorvaus**

Jos oppilas ei terveydellisistä syistä voi nauttia kouluruokaa tai sitä korvaavia ruokalajeja, voidaan kouluateria korvata erillisellä opetusviraston päätöksellä oppilaan huoltajalle. Ateriakorvausasian valmistelee opetusviraston ruokapalvelupäällikkö palvelun tuottajalta ja oppilaan huoltajalta saatujen selvitysten pohjalta. Korvauksen myöntää opetusviraston linjanjohtaja. Ateriakorvausmenettely on kuvattu erillisessä ohjeessa.

**1.3. Ruokavalioiden merkitseminen**

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

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

Keliakiaruokavalio	G
Maidoton	M
Laktoositon	L
Vähälaktoosinen	VL

**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.

Ateriakokonaisuus 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- tai piimävalmiste (tai ruokailijan oman valinnan mukaan vesi). **Laktoosittomassa ruokavaliossa ruokajuomana on laktoositon maitojuoma** (tai ruokailijan oman valinnan mukaan vesi).

## 2.2. Keliakia

Keliakiaruokavaliota käytetään, kun lapsella on keliakia (= vatsakeliakia) tai dermatitis herpetiformis (ihokeliakia). 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, tritica 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 keliakiaruokavaliossa perusruokavaliokoman mukaisesti.

## 2.3 Ruoka-aineallergiat

**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 taudinmäärittelyyn 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.

Ruokalistailla 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.

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

**Lievät itsestään ohittuvat oireet:** 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 ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsevuksellisesti 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))

### 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 vesi. Maitoa korvaavia juomavalmisteita ei tarjota maidottomassa ruokavaliossa (esim. soija ja kaura).

### 2.3.2. 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 keittiölle tai merkitä tarjottavat ateriat ja hiilihydraattimäärät erityisruokavaliolomakkeeseen

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.

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).

Matalan verensokerin hoitoon on saatavilla annosmehua, joka noudetaan ensi sijaisesti keittiöltä. Lisäksi annosmehua on saatavilla muussa koulun osoittamassa tilassa esim. opettajainhuoneessa.

## 2.5. Ruokavaliokokeilut

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

## 2.6. Kasvisruokavalio

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

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).

Jos ruokailijalle ilmoittaa noudattavansa vegaania ruokavaliota (ei sisällä mitään eläinperäisiä ruoka-aineita), kerrotaan hänelle Helsingin kouluruokailun kasvisruokavaliion periaatteet. Hänet ohjataan myös keskustelemaan ruokavaliosta kouluterveydenhoitajan kanssa.

Jos ruokailijan keskustelujen jälkeen haluaa noudattaa vegaania ruokavaliota, kerrotaan hänelle Helsingin kouluruokailussa toteuttavat vegaanin ruokavaliion periaatteet. Kouluateriat suunnitellaan soveltuvista kasvisruokalistan ruokalajeista, joita täydennetään soveltuvilla aterian lisäkkeillä.

Kouluravintolan mahdollisuuksien mukaan voidaan oppilaalle tarjota aikaisemmin ruokalistalla ollutta vegaania ruokalajia. Erityisruokavalioruokia ei kuitenkaan tarjota. Ruokailijalle kerrotaan, että vegaaniruokavalio (ateriakokonaisuuksien ja ruokalajivalikoima vaihtelevuus) on koulun kasvisruokavaliota suppeampi.

Ruokailijaa opastetaan myös täydentämään ruokavaliotaan koulun ulkopuolella.

Kasvisruokavaliossa ei pääsääntöisesti voida huomioida ruoka-aineallergioita. Ruoka-aineallergioissa suositellaan, että ruokailijan ateriat kootaan soveltuvista perus- ja kasvisruokalistan tuotteista, joita täydennetään erityisruokavalioruoilla.

## 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 naudanlihalla).

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), 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.

Lisätietoja antaa

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