



## Erityisruokavaliot Helsingin päiväkodeissa, kouluissa, lukioissa ja oppilaitoksissa

Helsingin kaupungin päiväkodeissa hoidettaville lapsille, koulujen oppilaille sekä lukioiden ja oppilaitosten opiskelijoille järjestetään aterioiden yhteydessä erityisruokavalio terveydellisistä syistä.

Erityisruokavaliosta ilmoitetaan päiväkotiin tai oppilaitokseen omalla lomakkeellaan. Tarvittaessa mukaan liitetään lääkärintodistus. Päiväkodissa lomake toimitetaan päiväkodin johtajalle, koulussa, lukiossa ja oppilaitoksessa terveydenhoitajalle.

### Laktoosi-intoleranssi ei edellytä lääkärintodistusta

Lapset tai nuoret, jotka kärsivät lievistä allergiaoireista, esimerkiksi suun kutinasta tai ihon lehahtelusta, tai laktoosi-intoleranssista, eivät tarvitse erillisiä tutkimuksia tai todistusta vastaan. Riittää, että asia huomioidaan ruokailutilanteissa, jolloin vältetään ärsytystä aiheuttavaa ruoka-ainetta.

Laktoosi-intoleranssi on kiusallinen, mutta vaaraton vaiva. Kyseessä ei ole sairaus, eikä allergiaoire. Järkevä toimintatapa on välttää laktoosipitoisia tuotteita yksilöllisen sietokyvyn mukaan tai käyttää tarjolla olevia vähälaktoosisia tuotteita. Kalsiumin saanti on syytä turvata tarvittaessa esimerkiksi kalkkitableteilla.

### Uskonnollinen tai eettinen ruokavalio ei edellytä lääkärintodistusta

Jos lapsi tai nuori noudattaa esimerkiksi uskonnollista tai kasvisruokavaliota, lääkärintodistusta ei tarvita. Ilmoitus tehdään samalla lomakkeella kuin ilmoitus erityisruokavaliosta.

### Koska lääkärintodistus tarvitaan?

Erityisruokavaliota koskeva lääkärintodistus tarvitaan, kun lapsi tai nuori sairastaa diabetesta tai keliakiaa tai kärsii joidenkin elintarvikkeiden kohdalla vakavista allergiaoireista. Yleisimpiä vakavien allergiareaktioiden aiheuttajia ovat maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät.

Jos lapsi tai nuori kärsii vaikeaoireisesta synnynnäisestä laktaasientsyymin täydellisestä puutteesta, tarvitaan lääkärintodistus. Oireyhtymä on erittäin harvinainen.

### Yhteiset toimintatavat

Kaikissa Helsingin kaupungin päiväkodeissa, kouluissa, lukioissa ja oppilaitoksissa noudatetaan aterioiden yhteydessä erityisruokavalioiden suhteen samoja yhteisiä käytäntöjä, jotka pohjaavat kansalliseen allergiaohjelmaan.

Helsinki haluaa tarjota myös erityisruokavaliota noudattaville lapsille ja nuorille ravitsemuksellisesti täysipainoista ja maistuvaa ruokaa.

### Lisätieto

Oman päiväkodin johtaja tai koulun/ lukion/ oppilaitoksen terveydenhoitaja

Erityisruokavaliioon liittyvät ohjeet ja lomakkeet löytyvät Helsingin verkkosivuilta osoitteesta [www.hel.fi](http://www.hel.fi)

Allergia- ja astmaliiton sivut [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)

Kansallinen allergiaohjelma Filha ry:n sivuilla [www.filha.fi](http://www.filha.fi)

