

Helsingin kaupunki Opetusvirasto	ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA KOULU- JA OPISKELIJARUOKAILU Huoltaja/opiskelija täyttää lääkärintodistuksen pohjalta		Voimassaolo: ___ / ___ /20___ alkaen <input type="checkbox"/> ei tarvitse uusia (keliakia, diabetes, laktoositon)													
RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT	Sukunimi															
	Etunimi															
	Koulu/Oppilaitos	Luokka														
	Huoltaja/Opiskelija	Puhelin/sähköposti														
ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ Lääkärintodistus	<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"/> Täysin laktoositon ruokavalio, synnynnäinen laktaasinpuutos															
	<input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita <input type="checkbox"/> Adrenaliiniruiske varalääkkeenä <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Kielletty ruoka-aine</td> <td style="width: 40%; text-align: right;">Hengenvaarallisen reaktion eli anafylaksian vaara</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>			Kielletty ruoka-aine	Hengenvaarallisen reaktion eli anafylaksian vaara	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
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"/>															
MUU RUOKAVALIO Ei lääkärintodistusta	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (lakto-ovo). Käyttää <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															
MUUTA HUOMIOITAVAA esim. ruokailijan itse ruokailutilanteessa syrjään siirtämät ruoat																
MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA	Kaikki muutokset ilmoitetaan terveydenhoitajalle. Terveystoimittaja huolehtii niiden ilmoittamisesta keittiölle.															
ALLEKIRJOITUS	Päiväys	Huoltajan/opiskelijan allekirjoitus														

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. Terveydenhoitaja toimittaa kopion erityisruokavaliolomakkeesta** 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. Erityisruokavaliolomakkeen tiedot tarkistetaan vuoden välein. Kun ruokavaliorajoitusten purkamisen myötä vapautuu raaka-aineita, täytetään uusi erityisruokavaliolomake (ei tarvita lääkärintodistusta).

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.

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). Lasten ruoka-allergia -opas (www.allergia.fi)

Laktoosi-intoleranssi

Laktoosi-intoleranssi aiheutuu laktaasientsyymin vajeesta ja sen aiheuttamasta laktoosin imeytymishäiriöstä. Kyseessä ei ole sairaus vaan perinnöllinen ominaisuus. Laktoosin imeytymishäiriö ilmaantuu vasta noin 5 ikävuoden jälkeen. Tavallisesti 2-3 g laktoosia ei aiheuta oireita. Ruokavaliona on vähälaktoosinen ruokavalio. Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan vähälaktoosisilla ja ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosista maitoa/piimää. Ruokavalion saamiseksi ei tarvita lääkärintodistusta.

Vaikeaoireinen synnynnäinen laktaasientsyymin täydellinen puutos on erittäin harvinainen oireyhtymä, jonka oire on vetinen ripuli vastasyntyneisyyskaudella, ja se tutkitaan erikoissairaanhoidossa. Sen vaatimasta täysin laktoosittomasta ruokavaliosta tarvitaan lääkärintodistus, jolloin ruokavaliossa laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan laktoosittomilla tuotteilla ja juomana tarjotaan laktoositonta maitojuomaa/piimää.

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, kasvien, 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 ruokavaliossa 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 koulujen ja oppilaitosten erityisruokavaliosta sekä menettelytavoista antaa:
Airi Rintamäki, ruokapalvelupäällikkö, Helsingin kaupungin opetusvirasto puh. 310 86307.