

Erityisruokavaliot Helsingin päiväkodeissa, kouluissa, lukioissa ja oppilaitoksissa

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

Erityisruokavaliosta ilmoitetaan päiväkotiin tai oppilaitokseen omalla lomakkeellaan. Tarvittaessa mukaan liitetään lääkärintodistus.

Lievät allergiaoireet tai 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 vaivastaan. 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. Laktoosi-intoleranssissa ruokavaliona on vähälaktoosinen ruokavalio, joka on saatavilla päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa ilmoittamalla siitä erityisruokavaliolomakkeella. 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.

Jos lapsi tai nuori kärsii vaikeaoireisesta synnynnäisestä laktaasientsyymin täydellisestä puutteesta, tarvitaan lääkärintodistus laktoosittomasta ruokavaliosta. 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.