



Voimassaolo:

/ /20 alkaen

ei tarvitse uusia  
(keliakia, diabetes, laktoositon)

<b>RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT</b>	Sukunimi	
	Etunimi	Syntymävuosi
	Päiväkoti	Ryhmä
	Huoltaja	Puhelin/sähköposti
<b>ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ</b>  <b>Lääkärintodistus</b>	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)	
	<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"/> Adrenaliiniriske 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"/>
<b>MUU RUOKAVALIO Ei lääkärintodistusta</b>	<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	



<b>MUUTA HUOMIOITAVAA</b> esim. ruokailutilanteessa syrjään siirrettävät ruoat	
<b>MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA</b>	Ilmoita kaikki muutokset päiväkodinjohtajalle. Päiväkodinjohtaja vastaa niiden ilmoittamisesta keittiölle.
<b>ALLEKIRJOITUS</b>	Päiväys Huoltajan allekirjoitus



## ERITYISRUOKAVALIOT PÄIVÄHOIDOSSA

Päivähoidossa oleville lapsille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Lääkärintodistus toimitetaan päiväkodin johtajalle, jonka kanssa täytetään tämä lomake. Lomakkeesta lähetetään keittiölle tiedoksi kopio. Lomakkeen voimassaolo -kohtaan (etusivun oikea yläreuna) kopioidaan lääkärintodistukseen kirjattu päiväys. Lääkärintodistusta ei edellytetä vähälaktoosisessa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa eikä uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa. Lomake täytetään suomen kielellä.

Päivähoidossa erityisruokavalio toteutetaan siten, että lapsi ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erityisruokavaliota noudattavan lapsen ruokalista laaditaan mahdollisimman paljon muiden lasten ruokalista muistuttavaksi. Lomakkeen kohtaan ”Muuta huomioitavaa” kirjataan ruokailutilanteessa huomioitavat asiat, kuten esim. lieviä allergisia oireita aiheuttavien kasvien syrjään siirtäminen. Ruoka-allergiat tarkistetaan vuoden välein. Kun lapsen ruokavaliorajoitusten purkamisen myötä vapautuu raaka-aineita, täytetään uusi erityisruokavaliolomake (ei tarvita lääkärintodistusta).

### Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin lasten ruoka. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabetesta sairastavan lapsen henkilökohtainen ateriasuunnitelma päiväkodin johtajalle, joka välittää tiedon keittiön toiminnasta vastaavalle ja tarvittaessa järjestää erillisen tapaamisen. Yleensä erikoissairaanhoidon diabeteshoitaja tai kuntoutusohjaaja on mukana ensimmäisessä tapaamisessa yhdessä vanhempien ja päiväkotihenkilökunnan kanssa ja samalla täytetään lapsen diabeteksen hoitokaavake. Tapaamisessa sovitaan aterioiden, mahdollisesti tarvittavien välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden (liian matala verensokeri) yhteydessä tarvittavien mehujen syömisestä, juomisesta ja tarjoamisesta. Päiväkodeissa hoitohenkilöstö huolehtii ruoan annostelusta. Keittiöhenkilöstö avustaa tarvittaessa.

### Keliakia

Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on gluteenia alle 20 mg/kg. Päivähoidossa 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 lapselle 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.

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

**b) Lievät itsestään ohittuvat oireet:** Jos lapsi saa lieviä oireita huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lapsi 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 lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti



kypsennettyinä. Jos kasvikset aiheuttavat hankalia oireita ja niitä pitää välttää ruoanvalmistuksessa, tarvitaan lääkärintodistus. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu päiväkotiruoka sopii yleensä allergisille lapsille.

Lapsen on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita lapsen 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 lapsen 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

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 vähälaktoosisista 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 ruokavalioista tarvitaan lääkärintodistus, jolloin ruokavaliossa laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan laktoosittomilla tuotteilla ja juomana tarjotaan laktoositonta maitojuomaa/piimää.

### Kelan korvaamat erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät

Huoltaja toimittaa keittiölle itse **erityisäidinmaidonkorvikkeet**, 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 lapsille tarjotaan kasvisruokaa, jossa on viljavalmistusten, kasvisten, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio). Vanhemmat sopivat päiväkodin johtajan kanssa, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan päiväkodissa. Päiväkodeissa ei valmisteta vegaaniruokaa.

Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanniha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti lakto-ovo-vegetaarisella ruokavaliolla. Vanhemmat sopivat päiväkodin johtajan kanssa, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan päiväkodissa.

Lisätietoja erityisruokavalioiden sekä menettelytavoista

- varhaiskasvatusviraston osalta antaa Erja Suokas, ruokapalveluvastaava, Helsingin kaupungin varhaiskasvatusvirasto, [erja.suokas@hel.fi](mailto:erja.suokas@hel.fi)
- ruotsinkielisten päiväkotien osalta antaa Airi Rintamäki, ruokapalvelupäällikkö, Helsingin kaupungin opetusvirasto, puh. 09 310 86307.