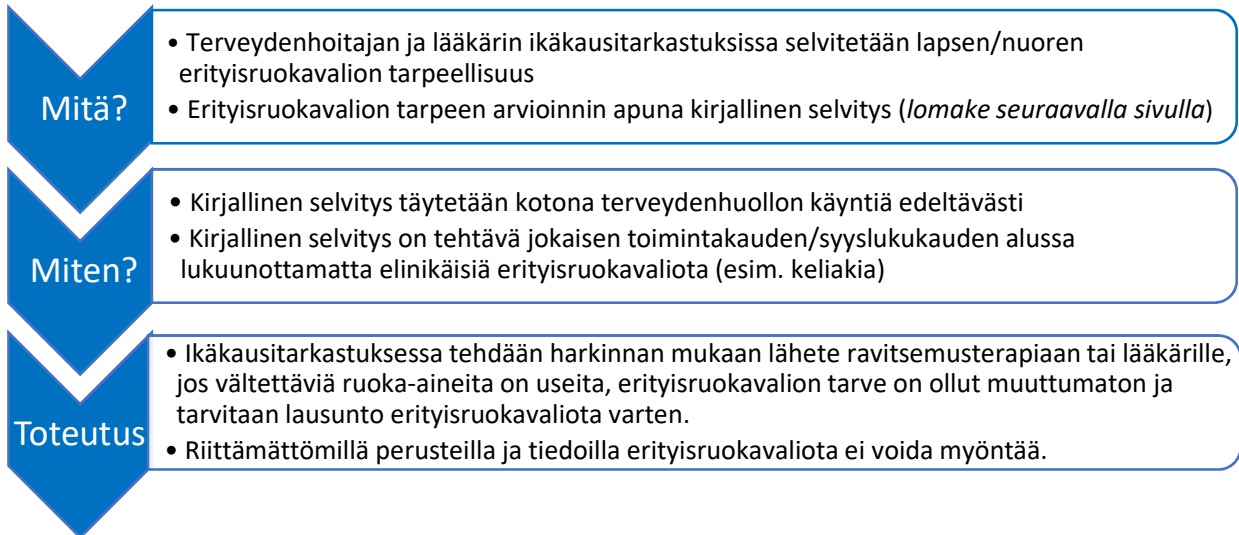


Erityisruokavaliot varhaiskasvatuksessa ja kouluissa

Tarkennamme käytäntöjä erityisruokavalioiden osalta Käypä hoito -suosituksen mukaisesti ja tavoitteenamme on välttää tarpeettomia ruokavaliorajoituksia.

Toimintaohje



Huomioitavaa

Jos lapsi / nuori saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Erityisruokavaliota ei tarvita.

Tarjottava ruoka valmistetaan pääosin laktoosittomaksi. Ruokajuomaksi voi valita laktoosittoman vaihtoehdon ilman erillistä lausuntoa.

Kouluissa tarjotaan kasvisruokaa vaihtoehtona kaikille. Varhaiskasvatuksessa kasvisruokavaliota puolestaan kuuluu erityisruokavalioiden, jonka toteuttamiseksi tarvitaan terveydenhuollon lausunto.

Mausteisiin liittyvät ruokarajoitteet liittyvät tavallisesti siitepölyn ristiallergioihin, joten mausteiden käytön rajoittamiselle on harvoin tarvetta.

Erityisruokavaliota ei ole ainoa ratkaisu vatsavaivojen oireiden hoitoon, sillä myös riittävä uni, mieluisuus liikuntaan ja sopivat stressinhallintakeinot vaikuttavat oireiden hallintaan. Näihin liittyvät asiat voidaan kirjata myös selvitykseen.

Erityisruokavaliota tulee perua poissaolon (esim. sairastuminen) vuoksi soittamalla lapsen/nuoren yksikön keittiöön. Yhteystiedot löytyvät kuntien sivuilta.

Erityisruokavalioiden toteuttaminen voidaan lopettaa ilman erillistä lausuntoa, mikäli perhe ilmoittaa ettei erityisruokavaliota ole enää tarpeellinen.

Lisätietoa erityisruokavaliosta ja ruokarajoitteista: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliot/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisruokavaliot/>

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

Savonlinna: Keskussairaalantie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatunkatu 1–3, 76101 Pieksämäki

Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi



LAPSEN / NUOREN ERITYISRUOKAVALION TARPEEN ARVIOINNIN KIRJALLINEN SELVITYS - täytetään kotona

Otettava mukaan täytettynä terveydenhoitajan / lääkärin ikäkausitarkastukseen.

Lapsen/nuoren nimi ja syntymäaika
Varhaiskasvatusyksikkö ja -ryhmä / koulu ja luokka

1. Mitä ruoka-aineita ruokavaliossa on vältetty ja kuinka välttämisen tarve on todettu? (mitä oireita ja oireiden vakavuusaste, milloin todettu, kuka todennut)

2. Milloin ja miten erityisruokavalion tarpeen jatkuminen on testattu?

3. Miten erityisruokavalio toteutetaan kotona? (onko koko perheellä sama ruoka, jättääkö erityisruokavaliota tarvitseva sopimattomat osat syömättä, vai jotain muuta?)

On hyvä huomioida, että ruoka-allergian hoidossa ei suositella pelkästään välttämistä vaan sietokyvyn kehittämistä. Mikäli oireet ovat lieviä, ei välttämisruokavaliota tarvita.

Mikäli lapsella on vakava ruoka-allergia (lapsi / nuori on ollut sairaalahoidossa allergian suhteen), tulee hänen olla erityisseurannassa.

Päiväys _____ / _____ 20____ Allekirjoitus _____

puh. koti _____ puh. työ _____ (Huoltajan allekirjoitus)

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

Savonlinna: Keskussairaalantie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76101 Pieksämäki

Vaihe 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi

Voitte vaihtoehtoisesti tehdä kirjallisen selvityksen yllä mainituin tiedoin tekstinkäsittelyohjelmalla ja tulostaa terveydenhoitajan käynnille mukaan.