Erityisruokavaliot varhaiskasvatuksessa ja kouluissa

Erityisruokavalioiden osalta alueellamme toimitaan Käypä hoito -suosituksen mukaisesti. Tavoitteena on välttää tarpeettomia ruokavaliorajoituksia.

Toimintaohje

Mitä?

- Terveydenhoitajan ja lääkärin ikäkausitarkastuksissa tai huoltajan yhteydenoton perusteella selvitetään lapsen/nuoren erityisruokavalion tarpeellisuus.
- Erityisruokavalion tarpeen arvioi ravitsemusterapeutti tai lääkäri. Erityisruokavaliotodistus tehdään, kun erityisruokavalion tarve todetaan tai ennen edellisen todistuksen määräajan päättymistä (erityisruokavaliotodistus on pysyvä elinikäisissä erityisruokavalioissa, esim. keliakia).
- Huoltaja toimittaa todistuksen varhaiskasvatukseen tai koulun keittiölle.

Miten?

- Mikäli lapsella/nuorella on erikoissairaanhoidon kontakti ruoka-aineallergiaan liittyen, tekee arvion/todistuksen hoitava taho. Muutoin arvio erityisruokavalion tarpeesta tehdään selvityksen perusteella kouluterveydenhuollossa tai neuvolassa (erillinen selvitys-lomake)
- Riittämättömillä perusteilla ja tiedoilla erityisruokavaliota ei voida myöntää.
- Yhteydenotot tarvittaessa Palveluluukkuun (Eloisan nettisivujen chatissa tai soittamalla numeroon 015 744 7744, arkisin klo 8-15) tai koulun terveydenhoitajaan (puhelimitse tai wilman kautta).

Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

Huomioitavaa

Jos lapsi / nuori saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä tarvittaessa kyseinen ruoka-aine syrjään. Ruoka-allergian hoidon tavoitteena on kuitenkin välttää tarpeettomia rajoituksia ja vahvistaa sietokykyä. Erityisruokavaliota ei tarvita.

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

Kouluissa tarjotaan kasvisruokaa vaihtoehtona kaikille. Varhaiskasvatuksessa kasvisruokavalio puolestaan kuuluu erityisruokavalioihin, jonka toteuttamiseksi tarvitaan terveydenhuollon lausunto.

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

Kesällä 2025 päivitetyn Ruoka-allergia Käypä Hoito -suosituksen mukaisesti sellaisia tuotteita ei tarvitse välttää, joissa on maininta ”saattaa sisältää”.

- *Esim. pähkinäallergian kohdalla voidaan tarjota ”saattaa sisältää pähkinää”-merkinnällä tuotteita. Jos lapsi/nuori saa reaktion myös tällaisista tuotteista, tekee lääkäri merkinnän erityisruokavaliotodistukseen.*
- *Sama ohjeistus koskee pähkinän lisäksi esim. kananmunan, maidon, soijan ”saattaa sisältää merkintöjä”.*

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

Erityisruokavalio tulee perua poissaolon (esim. sairastuminen) vuoksi soittamalla lapsen/nuoren yksikön keittiöön.

Erityisruokavalion toteuttaminen voidaan lopettaa ilman erillistä lausuntoa, mikäli perhe ilmoittaa ettei erityisruokavalio ole enää tarpeellinen.

Lisätietoa erityisruokavaliosta ja ruokarajoitteista:
https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisruokavaliot/

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa
Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli
Savonlinna: Keskussairaalantie 6, 57120 Savonlinna
Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki
Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi

Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

SELVITYS LAPSEN / NUOREN ERITYISRUOKAVALION TARPEESTA

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

1. **Mitä ruoka-aineita ruokavaliossa on vältetty? Mitä oireita ne ovat aiheuttaneet?**

_____

_____

_____

2. **Missä ja milloin välttämisen tarve on alun perin todettu? Mitä menetelmiä toteamiseen on käytetty?** (esim. välttämis- / altistuskoe)

_____

_____

_____

3. **Milloin ja miten erityisruokavalion tarpeen jatkuminen on tämän jälkeen todettu?**

_____

_____

_____

4. **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 _____

(Huoltajan allekirjoitus)

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa
Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli
Savonlinna: Keskussairaalantie 6, 57120 Savonlinna
Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki
Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa
Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli
Savonlinna: Keskussairaalantie 6, 57120 Savonlinna
Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki
Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi