



## ERITYISRUOKAVALIOKÄYTÄNNÖT

Erityisruokavalioselvitys tulee antaa pysyvistä erityisruokavalioista, vakavia oireita aiheuttavista ruoka-aineallergioista sekä uskonnollisiin ja eettisiin syihin perustuvasta ruokavalioista. Selvityksen antaminen koskee myös päivähoidon ja koulujen henkilökuntaa. Toimimme valtakunnallisen Allergia- ja astmaliiton suositusten mukaisesti. Haluamme lisätä sietokykyä ja tukea terveyttä mahdollisimman monipuolisella ruokailulla. Lieviä allergiaoireita ei tule hoitaa välttämällä vaan altistamisella ja vähitellen siedättämällä. Ruokavalioista jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden välttäminen on merkittävien oireiden takia perusteltua.

### Laktoosi

Vähälaktoosista ja laktoositonta ruokavaliota ei tarvitse erikseen ilmoittaa. Tarjolla oleva ruoka on laktoositonta, paitsi ruokajuomana tarjottava maito. Tarjolla on laktoositonta maitoa. Asiakasryhmissä, jossa asiakkaat eivät itse koosta ruokatarjontaa tai tarvitsevat siihen ohjausta on ilmoitettava, että ruokajuoma on laktoositon (Lomake 1. Ruokailutilanteessa huomioitavaa). Muiden ei tarvitse tietoa erikseen ilmoittaa.

### Diabetes

Ruoka on samaa kuin muiden ruokailijoiden ruoka. Keittiölle tulee toimittaa tieto diabeteksestä vain, jos käytössä on erillinen ateriasuunnitelma. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa henkilökohtainen ateriasuunnitelma keittiölle.

### Keliakia

Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla tai gluteenittomilla valmisteilla. Ruokailussa tarjotaan kauraa tai vehnägluteenia sisältäviä ruokia, jos niiden käyttöä ei ole erikseen kielletty. Keliakialiiton suositusten mukaisesti ammattikeittiömme tulkitsee ruoan gluteenittomaksi, kun valmisruoka sisältää gluteenia alle 20 mg/kg.

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

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle lääkärin määräämät valmisteet/tuotteet/yksilölliset tuotemerkit käyttöä varten.

### Kihti ja sappi ruokavaliot

Ruokavaliot ovat yksilölliset ja turhaa välttämistä ei suositella. Vältettävät ruoka-aineet tulee erikseen ilmoittaa, jotta ruokavalio voidaan koostaa todellisen tarpeen mukaan.

## RUOKA-AINEALLERGIAT

**Merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita aiheuttavat ruoka-aineet.** Vakavia allergiaoireita aiheuttavat ruoka-aineet korvataan ruokailijalle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalion tulee perustua lääkärin tekemään taudin määritykseen. Kohteessa on myös oltava tieto allergiaoireista ja mahdollisen adrenaliiniruiskeen käytöstä sekä siitä, miten ruokailijaa hoidetaan, jos hänen epäillään saaneen vahingossa vältettävää ruoka-ainetta. **Saattaa sisältää tuotteiden oletetaan sopivan, jos anafylaksian vaaraa ei ole ilmoitettu.** Jos saattaa sisältää tuotteet eivät sovi ja anafylaksian vaaraa ei kuitenkaan ole, kyseisen raaka-aineen kohdalle tulee laittaa tiedosta erityismaininta.

**Lieviä oireita aiheuttavat ruoka-aineet.** Jos ruokailija saa lieviä, itsestään ohimeneviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Ruokailija ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä todistusta. Asiakasryhmissä, jossa asiakkaat eivät itse koosta





ruokatarjotinta tai tarvitsevat siihen ohjausta, ilmoittavat vältettävät ruoka-aineet RUOKAILUTILANTEESSA HUOMIOITAVAA kohdassa. Tärkeää on ilmoittaa, onko kyseessä sopimattomuus tuoreena vai myös kypsänä. Saattaa sisältää tuotteet, ruoka-aineista valmistetut tärkkelykset sekä aromit tulkitaan soveltuvaksi lieviä oireita aiheuttavien ruoka-aineiden kohdalla.

Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita, kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua, aiheuttavat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset ja osalla oireet ilmenevät etenkin siitepölyaikana. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat hyvin harvinaisia ja miedosti maustettu ruoka sopii yleensä myös heille. Ruokailijan on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on koostaa ravitsemuksellisesti täysipainoinen ateria. Kasvisten, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia.

### **LOMAKE 1: SELVITYS ERITYISRUOKAVALIOSTA**

- lomake täytetään yhdessä lääkärin tai ravitsemussuunnittelijan kanssa
- koskee pysyvää erityisruokavaliota tai ruoka-allergioita, jotka aiheuttavat vakavia oireita
- ruoka-allergioiden tai lapsen diabeteksen ateras suunnitelman osalta lomake tulee päivittää kerran vuodessa tai tarvittaessa useammin, jos tilanne muuttuu
- uusien ruoka-aineiden kokeilut tehdään kotona
- myös huoltajan tulee allekirjoittaa lomake sekä ilmoittaa yhteystiedot

### **LOMAKE 2: KÄYTÖSSÄ OLEVAT RUOKA-AINEET VAIKEISSA RUOKA-AINEALLERGIOISSA**

- käytetään ainoastaan erityistilanteissa, joissa lapselle sopii vain muutama yksittäinen ruoka-aine
- lomake päivitetään tilanteen muuttuessa tai vähintään kerran vuodessa
- uusien ruoka-aineiden kokeilut tehdään kotona
- myös huoltajan tulee allekirjoittaa lomake sekä ilmoittaa yhteystiedot

### **LOMAKE 3: ILMOITUS USKONNOLLISIIN TAI EETTISIIN SYIHIN PERUSTUVASTA RUOKAVALIOSTA**

- uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa tulee olla huoltajan allekirjoitus sekä yhteystiedot
- eettisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa tulee olla terveydenhoitajan tai ravitsemussuunnittelijan allekirjoitus sekä huoltajan allekirjoitus sekä yhteystiedot

### **LOMAKKEEN PALAUTUS**

- päiväkotiruokailu: päivähoidon henkilöstölle, joka toimittaa lomakkeen keittiölle
- kouluruokailu: terveydenhoitajalle, joka välittää lomakkeen keittiölle

Palauttamalla ja allekirjoittamalla lomakkeen huoltaja antaa luvan kyseisten tietojen käyttöön ryhmissä sekä keittiöllä. Uusien asiakkaiden tulee palauttaa lomakkeet hyvissä ajoin. Suosituksena on, että lomake palautetaan kesäkuussa, mutta viimeistään toimintakauden alussa.

Mikäli lapsen ruokailu on erityisen vaativa, yhteiseen tapaamiseen voidaan kutsua perhe, terveydenhuollon ja päivähoidon/koulun sekä ruokapalvelun edustaja. Tarvittaessa myös ruokapalvelu ottaa yhteyttä.

