

Ruoanvalmistuskeittiöiden puhelinnumerot

Kostian koulu Kostian esikoulu	050-3152817
Pälkäneen yhteiskoulu ja lukio Onkkaalan VPK-talon oppilaat	050-3152820
Viirikukon päiväkoti Hermannin päiväkoti	050-3152823
Kukkiakoto Aitoon koulu Aitoon päiväkoti / esikoulu Rautajärven koulu Rautajärven ryhmis Lumpeennupun päiväkoti Kirkonkylän koulu Kirkonkylän esikoulu Laitikkalan ryhmis Harhalan koulu Harjun ryhmis Tuulenpesän ryhmis	050-3152824
Ravitsemus- ja siivouspäällikkö Seija Snäkin-Laitinen seija.snakin-laitinen@palkane.fi	040-5927209
Ruokapalveluesimies / Kukkiakoto Tiina Joensuu tiina.joensuu@palkane.fi	050-3152825
Ruokapalveluesimies / Kukkiakoto Anneli Kuiri Anneli.kuiri@palkane.fi	050-3152822



Ruokavaliohoito päivähoidossa ja kouluissa

Sisältö

Johdanto	3
Perusteet	3
• Muutoksista ilmoittaminen	3
• Terveystenhoitaja	4
Ruokavaliot	
• Diabetes	4
• Maito	4
• Viljat	5
• Yliherkkyyttä aiheuttavat ruoka-aineet	5
• Eettiset ja uskonnolliset syyt	6
Lomakkeiden täyttöohjeita	6
Lääkkeet	7
Yhteenveto	7
Puhelinnumerot	8

Jakelu

Pälkäneen kunnan keittiöt
Hoitopaikkojen henkilöstö
Koulujen opettajat
Terveyskeskus: lasten neuvolat
Erityisruokavaliota tarvitsevien lasten vanhemmat
Muut ruokahuollon kanssa tekemisissä olevat tahot

Täyttöohjeita lomakkeeseen:

- kyseessä olevan ruokavalion tiedot, muut kohdat jätetään tyhjiksi
- ruoka-aineen kohdalle mikäli se aiheuttaa nielun / kurkun turpoamista ja hengityksen vaikeutumista.
- Mikäli joku tuote sopii vähäisinä määrinä (maustemäärät). esim. paprika / pähkinä sopii jos sitä on käytetty mausteena.
- jos jotain ruoka-ainetta seurataan, mutta se ei ole kiellettyjen listalla
esim. kumiallergia -> banaani

Lääkkeet

Äkillisten allergiareaktioiden varalta tulee hoitopaikkaan / kouluun toimittaa tarvittavat lääkkeet ja opastaa niiden käytössä.

Yhteenveto

Hyvällä yhteistyöllä saadaan ruokavaliohoito sujumaan niin, että ruokailija pysyy mahdollisimman oireettomana. Päivittämällä ruokavaliota riittävän usein päästään siihen, että ruokailija voi nauttia mahdollisimman laajasta valikoimasta hänelle sopivia ruoka-aineita turvallisesti mielin.

Ruokavaliohoito on osa elämää ja sen toteuttaminen kouluissa ja päivähoitossa on ammattilaisten käsissä. Yhteyttä saa ja pitää ottaa jos joku asia askarruttaa.

Lisätietoa

Suomen kansallinen allergiaohjelma 2008-2018 löytyy internetistä osoitteesta:

http://www.kangasala.fi/sosiaali_ja_terveys/terveyspalvelut/ravitsemusterapiapalvelut

Rotaatoruokavalion perusteet (siedätys) löytyy internetistä osoitteesta:

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5928/Putkonen_Inka_Vuorinen_Tiina_opas.pdf?sequence=1

tai hakusanalla: rotaatiomenetelmä

lergiatesteihin.

Yliherkkyyttä voi aiheuttaa hyvin monet ruoka-aineet. Oireet voivat olla monimuotoiset ja niiden selvittäminen hankalaa. Ruokavaliosta **ei tule** poistaa ruoka-aineita ilman että on selvä ja toistuva yhteys ruoka-aineen ja oireen välillä.

Selvitys erityisruokavaliosta lomakkeeseen on merkittävä mikäli ruoka-aine aiheuttaa nielun ja / tai kurkun turpoamista ja näin hengityksen vaikeutumista.

Eettiset ja uskonnolliset syyt

Mikäli ruokailija on alle yläasteikäinen tulee uskonnollisista ja eettisistä syistä tilattava ruokavalio olla perheen yhteinen päätös.

Kasvisruokavaliolle siirtyminen edellyttää vanhemmilta tarkkaavaisuutta siinä, että lapsen ruokavaliosta muodostuu riittävän monipuolinen. Päivähoito- / kouluruokailussa kasvisruoka ei välttämättä täytä kaikkia ravitsemuksellisia vaatimuksia.

Kasvisruokavaliot

Lakto-ovovegetaarinen

Kasvikunnan tuotteiden lisäksi käytetään maitotaloustuotteita ja kananmunaa.

Semi- tai pescovegetaarinen

Kasvikunnan tuotteiden lisäksi käytetään maitotaloustuotteita, kananmunaa, kalaa ja / tai siipikarjatuotteita.

Laktovegetaarinen

Kasvikunnan tuotteiden lisäksi käytetään maitotaloustuotteita.

Vegaani

Ruokavaliossa käytetään ainoastaan kasviskunnan tuotteita. Eläinkunnan tuotteet korvataan palkokasveilla, pähkinöillä, sienillä ja ravintolisillä. Ruokavaliota ei pystytä toteuttamaan täysipainoisesti päivähoito- / kouluruokailussa.

Johdanto

Tämä opas on laadittu helpottamaan yhteistyötä vanhempien, lastenneuvoloiden ja ruokahuollon välillä. Oppaaseen on koottu yhteiset pelisäännöt joiden pohjalta erityisruokavaliohoitoa toteutetaan Pälkäneen kunnassa. Ruokavaliohoidon kivijalkana on saumaton yhteistyö vanhempien, lastenneuvoloiden ja ruokahuollon välillä.

Perusteet

Erityisruokavaliolle tulee olla aina lääketieteellinen peruste ja se tulee olla lääkärin toteama (lääkärintodistus)

Alle murrosikäisen ruokailijan erityisruokavalio on hyvin harvoin pysyvä, lukuun ottamatta keliakiaa. Tästä johtuen selvitys erityisruokavaliosta tulee päivittää yksittäisten ruoka-aineiden osalta puolen vuoden välein. Mikäli vältettäviä aineita on useita tulee päivitys tehdä kolmen kuukauden välein.

Pälkäneen kunnan ruokahuollossa on käytössä lomakkeet *Selvitys erityisruokavaliosta* ja *Käytössä olevat ruoka-aineet*. Pääsääntöisesti käytetään lomaketta *Selvitys erityisruokavaliosta*. Lomaketta *Käytössä olevat ruoka-aineet* käytetään ainoastaan niissä tapauksissa missä ruokailijalle sopii vain muutama ruoka-aine.

Tarvittaessa ruoan valmistavasta keittiöstä otetaan yhteyttä erityisruokavaliota tarvitsevan vanhempiin ja keskustellaan ruokavaliosta sisällöstä. Ruokavaliosta tulee olla sekä hoidossa tai koulussa että kotona sama. Mikäli vanhemmilla on kysyttävää tai he tarvitsevat neuvoja lomakkeiden täyttämisenä voivat he aina kääntyä sen keittiön puoleen missä ruoka valmistetaan.

Muutoksista ilmoittaminen

Ruoan valmistavaan keittiöön tulee viipymättä ilmoittaa:

- Mikäli ruokailija on pois ruokailusta
- Mikäli erityisruokavaliosta on tarve poistaa tai muuttaa

Keittiöiden yhteystiedot löytyvät takakannesta.

Ravitsemussuunnittelija / terveydenhoitaja

Yleensä erityisruokavalion tarve tulee esiin neuvolassa. Terveydenhoitaja keskusteleo vanhempien kanssa erityisruokavalioon siirtymisestä ja ohjaa eteenpäin lääkäriin joka määrää tarvittaviin tutkimuksiin. Ravitsemussuunnittelijan käynnillä voidaan tarkistaa ruoan ravitsemuksellista riittävyttä, ohjata erityisruokavalion toteuttamisessa ja allergiaruokavalion laajentamisessa.

Mikäli vanhemmat ovat selkeästi havainneet tietyn yksittäisen ruoka-aineen aiheuttavan ongelmia voi terveydenhoitaja täyttää yhdessä vanhempien kanssa lomakkeen *Selvitys erityisruokavaliosta*. Samalla vanhempien kanssa tehdään suunnitelma siitä kuinka he kokeilevat ruoka-aineen sopivuutta ja koska asiasta keskustellaan uudestaan. Tällaisia yksittäisiä ruoka-aineita ovat esim. tuore mansikka, raaka omena ja raaka porkkana.

Ruokavaliot

Diabetes

Ruokavaliossa noudatetaan hoitopaikan / koulun normaalia ruokalistaa. Tarvittaessa lisätään välipaloja ruokailijan oman ateriasuunnitelman mukaan. Ateriasuunnitelma toimitetaan hoitopaikkaan / kouluun ja ruoan valmistavaan keittiöön.

Maito

Vähälaktoosinen ruokavalio (VL)

Perustuu laktoosirasituskokeeseen. Ruokavaliossa käytetään vähälaktoosisia maitotuotteita (kauppanimet Hyla, Into). Oireita aiheuttaa maidon sokeri, laktoosi.

Laktoositon ruokavalio (L)

Perustuu laktoosirasituskokeeseen ja / tai geenitestiin. Ruokavaliossa käytetään laktoosittomia maitotuotteita. Oireita aiheuttaa maidon sokeri, laktoosi.

Perustuu allergiatesteihin. Reaktion aiheuttaa maidon valkuainen. Yleensä alkuvaiheessa myös naudanliha on kielletty. Ruokavaliossa poistetaan kaikki maidon valkuaista sisältävät tuotteet.

Maito korvataan kalsium- ja vitamiinitäydennetyllä soija- tai kaurajumalla riippuen siitä onko muita rajoittavia yliherkkyyksiä. Ravitsemuksellisesti soijajuoma on paras. Riisijuomaa ei käytetä alle 6 - vuotiaan yksinomaaisena juomana (raskasmetallijäämien vuoksi). Pienten lasten erityisvalmisteet (apteekista hankittavat) perhe ostaa itse ja toimittaa hoitopaikkaan.

Kypsentämättömän maidon sopimattomuus

Osalle ruokailijoista maito ei sovi kypsentämättömänä. Välttämättä tällöin kyseessä ei kuitenkaan ole maidoton ruokavalio. Ruokavaliosta tehdään merkintä *selvitys ruokavaliosta* lomakkeen toiselle sivulle. Tyhjälle viivalle kirjoitetaan maito, ja laitetaan rasti kohtaan sopii kypsennettynä. Kypsentämätön maito korvataan soijajuomalla esim. pirtelöt.

Viljat

Keliakia

Ruokavalio perustuu ohutsuolinäytteeseen ja se on aina elinikäinen. Ruokavaliosta poistetaan kokonaan vehnä, ohra, ja ruis. Kielletyt viljat korvataan gluteenittomilla tuotteilla (esim. puhdas eli gluteeniton kaura, riisi, maissi, hirssi, tattari, teff).

Vilja-allergia

Ruokavaliosta jätetään pois allergiatesteissä todetut yliherkkyyttä aiheuttavat viljat. Ruokavalio on määräaikainen.

Yliherkkyyttä aiheuttavat ruoka-aineet

Ruokavalion aloittaminen tulee pääsääntöisesti perustua al-