



ERITYISRUOKAVALIO VARHAISKASVATUKSESSA

tiedote huoltajalle

Ruokailun tavoitteena varhaiskasvatuksessa on edistää lapsen terveyttä ja opettaa hyviä tapoja. Se ohjaa terveelliseen ravitsemukseen sekä kehittää maku- ja ruokailutottumuksia. Ruokailu varhaiskasvatuksessa täydentää kotona tapahtuvaa ruokailua. Lapselle tarjotaan tarvittaessa sairauden vaatima erityisruokavalio. Uskolliset ja eettiset ruokarajoitukset otetaan huomioon.

Huoltajan ilmoitus keittiölle riittää, kun kyseessä on:

- uskonnolliset syyt tai noudattaa kasvisruokavaliota, johon kuuluu myös maitotuotteet ja kananmuna.
- rajoitetun ajan (enintään kaksi kuukautta) kestävä ruokavaliohoitokokeilu esim. ruoka-allergiaan liittyen, lääkärin tai muun terveydenhuollon henkilön ohjeiden mukaan. Ohjeistus toimitetaan keskuskeittiölle.
- keliakiaruokavalio, mukaan **liitetään kopio lääkärin B-todistuksesta** ja vastataan käyttääkö gluteenitonta kauraa ruokavaliossa.

Lomakkeen saa tulostettua kunnan verkkosivuilta, päiväkodilta tai neuvolasta. Toimitetaan oman päiväkodin henkilökunnalle, sieltä lomake toimitetaan keittiölle.

MUUT ERITYISRUOKAVALIOT NEUVOLAN TAI HOITAVAN LÄÄKÄRIN/RAVITSEMISTERAPEUTIN KAUTTA

Vähälaktoositon/laktoositon ruokavalio

Laktoosi-intoleranssi on harvinainen alle kouluikäisillä lapsilla. Lapsen vatsaoireista on syy aina tärkeää selvittää turhien rajoitusten välttämiseksi. Noin puolet lasten toistuvista vatsavaivoista on toiminnallisia, jotka eivät vaadi ruokavalion rajoituksia. Lapsen kärsiessä toistuvista vatsavaivoista on yleensä kuitenkin hyvä hakeutua hoitoon, jotta muut vatsavaivojen syyt suljetaan pois.

Diabetes

Toimitetaan ateriasuunnitelma, jossa on ohjeet hiilihydraattien annosteluun. Lisäksi täytetään diabeetikolapsen hoitosuunnitelma varhaiskasvatuksessa-lomake yhteisneuvottelussa huoltajien, päiväkodin henkilöstön ja diabetesta hoitavan yksikön kesken.

Ruoka-aineallergia

Ruoka-aineallergioita ei voida ennaltaehkäistä mitään ruoka-ainetta etukäteen välttämällä. Päinvastoin, sietokykyä ei synny ilman ruoka-aineen syömistä. Aluksi uuden ruoka-aineet voivat aiheuttaa pientä itsestään ohimenevää ihon punoitusta tai nyppylöitä tai muutoksia ulosteessa (etenkin runsaskuituiset ruoka-aineet lisääminen). Atooppisen ihon tilanteeseen vaikuttaa myös monet muut tekijät, kuten ihon hoito, vuodenaika, infektiot ja muut stressitilanteet. Nämä oireet eivät ole merkki ruoka-aineallergiasta elleivät oireet selvästi pahene jatkossa. Tämän vuoksi ruoka-aineallergisen lapsen kohdalla vältetään vain niitä ruoka-aineita, joiden on todettu aiheuttavan merkittäviä oireita. Myös allergisen lapsen ruokavalio tulee olla monipuolinen ja iänmukainen, vaikka ruoka-aineita on käytössä

normaalia suppeampi valikoima. Lapsen ruokavaliossa tulee olla ruoka-aineita kaikista elintarvikeryhmistä eli maito (tai korvaava korvike tai soija-, kaura- tai riisijuoma), kasviksia, lihaa tai kalaa tai molempia, viljaa sekä hedelmiä tai marjoja tai molempia sekä sopiva rasva (esim. tavallinen rypsiöljy tai maidoton ja soijaton kasvislevite). Ruoka-aineallergioiden kohdalla todistus on voimassa vuoden, koska alle 2-vuotiaana alkaneet ruoka-aineallergiat kestävät yleensä puolesta vuodesta korkeintaan kouluikään. Hedelmä-, kasvis- ja vilja-allergiat ovat usein lyhytkestoisia (6-12kuukautta) ja maito- ja muna-allergiat häviävät suurella osalla ennen kouluikää. Vain pähkinä-, siemen-, kala- ja äyriäisallergia jatkuvat pääasiassa aikuisiälle. Päivähoidon henkilökunnan on myös tärkeä tietää, minkälainen oire on mahdollinen, jos kaikista varotoimista huolimatta vahinkoaltistus tapahtuu, jotta henkilökunta varhaiskasvatuksessa tietää kuinka toimia tilanteessa. Lisäaineallergia (harvinainen pienellä lapsella) lasketaan varhaiskasvatuksessa ruoka-aineallergiaksi ja hoidetaan samoin kuin muutkin ruoka-aineallergiat. Pelkät allergeitesteitulokset eivät riitä erikoisruokavalion toteuttamiseen. Hoitavan lääkärin todistus mistä ilmenee allergiaa aiheuttava ruoka-aine tai lisäaine ja samoin lääkärin ohjaukset miten ruokavalio toteutetaan varhaiskasvatuksessa, tarvittaessa ravitsemusterapeutin ohjaus ja siitä lausunto.

Lomakkeen täytössä huomioitava:

Uuden tietosuojalain tultua voimaan, erityisruokavaliolomakkeessa kysytään myös huoltajan suostumus tietojen siirtoon erikoisruokavaliorekisteriin sekä lapsen nimen näkymiseen ruoka-annoksen päällä. Rekisteriin siirtyy oppilaan nimi, luokka ja ruokavaliotieto. Nimen merkitseminen annokseen on joissakin ruokavalioidissa turvallisuuskysymys, jolla varmistetaan että lapsi saa hänelle sopivan ruokavalion (esim. anafylaksiavaara ruokavaliossa).