

**OHJEISTUS LASTEN JA NUORTEN ERITYISRUOKAVALIOISTA**

Koulussa ja päiväkodissa tarjottava ruoka on terveellistä ja täyttää koostumukseltaan valtakunnalliset ravitsemussuosituksen. Valtakunnallinen Allergiaohjelma vuosille 2008-2018 on asettanut yhdeksi tavoitteekseen tarpeettomien, allergioilla perusteltujen erityisruokavalioiden vähenemisen. Ruoka-allergiat ovat yleisempiä neuvolaiässä, mutta niistä suurin osa häviää kouluikään mennessä.

Erytisruokavaliot toteutetaan ainoastaan lääkärin tai terveydenhoitajan allekirjoittaman erityisruokavaliolomakkeen tai erikoislääkärin tekemän lausunnon mukaisesti. Vanhempien laatimia omia rajoituslistoja ei hyväksytä. Terveystieteiden lausunto erityisruokavaliotarpeesta annetaan vain siinä tapauksessa, että taustalla on sairaus. Muista syistä perustellut erityisruokavaliotoivomukset (esim. kasvisruoka, eettiset syyt) ovat asiakkaan ja ruokapalvelun välinen asia ja toteutuminen riippuu siitä, onko ruokapalvelulla resursseja toteuttaa tämä toivomus.

Mikäli vanhemmat haluavat lapselleen tai nuori valitsee itselleen esim. kasvisruokavaliion, on perheen vastuulla huolehtia siitä, että ruokavaliio on kokonaisuudessaan ravitsemuksellisesti riittävä. Tarvittaessa kannattaa konsultoida laillistettua ravitsemusterapeuttia. Kouluterveydenhoitajan on kuitenkin syytä olla tietoinen lapsen kasvisruokavaliosta, jotta hän osaa ottaa tämän tarvittaessa huomioon kasvun seurannassa.

Koska ruoka-allergiat häviävät useimmiten ennen kouluikää, neuvolassa tarkistetaan erityisruokavaliio vuosittain lapsen syntymäpäivään ajoittuvan neuvolakäynnin yhteydessä. Tavoitteena on, että jokainen vältettävä ruoka-aine kokeillaan vuosittain (pitäen kokeilun aikana oireista päiväkirjaa) ja poistetaan vältettävien ruokien listalta, kun se on alkanut sopia. Lapset saavat päivitetyn erityisruokavaliolomakkeen päivähoitoon toimitettavaksi. Vaikeammin allergiset ovat erikoissairaanhoidon potilaita ja saavat erityisruokavaliiosuosituksensa sieltä. Tavoitteena on, että 6-vuotisneuvolassa kiellettyjen ruokien lista on mahdollisimman lyhyt.

Kouluterveydenhoitaja tarkistaa vältettävien ruokien listat ensimmäisen vuoden koulutulokkailta ja toimittaa erityisruokavaliolomakkeen ruokapalveluun. Mikäli tässä vaiheessa on vielä allergioita, ne ovat jo melko pysyviä eikä myöhempiin tarkistuksiin ole rutiininomaisesti tarvetta. Mikäli jonkun oppilaan kohdalla ilmenee ongelmia erityisruokavaliion suhteen, vanhemman tulee ottaa yhteyttä kouluterveydenhoitajaan, joka selvittelee tilannetta.

Myöhemmin lapselle voi tulla siitepölyallergiaan liittyvää ristiallergiaa, jolloin tietyt hedelmät, vihannekset, juurekset tai mausteet saattavat aiheuttaa limakalvo-oireita. Useimmiten nämä oireet ovat lieviä ja lapsi sietää niitä kuitenkin kypsennettynä ja pieniä määriä. Näillä ei ole yleensä käytännön merkitystä, koska niitä tarjotaan koulussa harvakseltaan ja lapsi yleensä oppii itse niitä välttämään. Niistä ei tule toimittaa ruokapalveluun todistusta, koska näiden ruoka-aineiden täydellinen välttäminen ei ole tarpeen. Nykytietämyksen mukaan sietokykyä voi lisätä syömällä ko. ruoka-aineita oireiden sallimissa rajoissa säännöllisesti.

Keliaakikot ja diabeetikot ovat erikoissairaanhoidon potilaita, joten he saavat sieltä erityisruokavaliio-ohjeensa ja lausunnon erityisruokavaliion tarpeesta päivähoitoon/kouluun.

Huoltajan tulee ilmoittaa välittömästi ruokavaliiossa tapahtuvista muutoksista koulun ruokapalveluun/päiväkotiin, jotta erityisruokaa ei valmisteta lapselle turhaan. Mikäli valmistettu erityisruokavaliion mukainen ruoka jää toistuvasti koulussa ottamatta yli 1 kk ajan, ko. ruuan valmistus lopetetaan. Huoltajan pitää ilmoittaa ruokapalveluun myös oppilaan poissaoloista.

Ruokapalvelun puh.: Puistokadun koulu 02-7611363, Kartanonmäen palvelukeskus 02-7612523, Hirvikosken yhtenäiskoulu 02-7611340, Alastaron sosiaali- ja terveysaseman keittiö 02-7612396.

Johtava ylilääkäri Sari Koistinen

Ruokapalvelupäällikkö Pirjo Kivinen