

OHJEISTUS LASTEN JA NUORTEN ERITYISRUOKAVALIOISTA

Koulussa ja päiväkodissa tarjottava ruoka on terveellistä ja täyttää koostumukseltaan valtakunnalliset ravitsemussuositukset. 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 lausunnon tai erikoislääkärin tekemän lausunnon mukaisesti. Vanhempien laatimia omia rajoituslistoja ei hyväksytä.

Terveydenhuollon lausunto erityisruokavaliontarpeesta annetaan vain siinä tapauksessa, että taustalla on sairaus. Muista syistä perustellut ruokavaliotoivomukset (esim. kasvisruoka) ovat asiakkaan ja ruokapalvelun välinen asia ja toteutuminen riippuu siitä, onko ruokapalvelulla resursseja toteuttaa tämä toivomus. Tästä tehdään sähköinen hakemus, joka löytyy kaupungin nettisivuilta otsikolla ilmoitus ruokavaliosta.

Mikäli vanhemmat haluavat lapselleen tai nuori valitsee itselleen esim. kasvisruokavalion, on perheen vastuulla huolehtia siitä, että ruokavalio 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 erityisruokavalio 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 lausunnon päivähoitoon toimitettavaksi. Vaikeammin allergiset ovat erikoissairaanhoidon potilaita ja saavat erityisruokavaliosuosituksensa sieltä.

Kouluterveydenhoitaja tarkistaa vältettävien ruokien listat ensimmäisen vuoden koulutulokkailta ja vanhemmat toimittavat lausunnon ruokapalveluihin. Mikäli tässä vaiheessa on vielä allergioita, ne ovat jo melko pysyviä eikä myöhempiin tarkistuksiin ole rutiininomaisesti tarvetta. Mikäli jonkun oppilaan kohdalla ilmenee ongelmia erityisruokavalion 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 erityisruokavalio-ohjeensa ja lausunnon erityisruokavalion tarpeesta päivähoitoon/kouluun.

Huoltajan tulee ilmoittaa välittömästi ruokavaliossa tapahtuvista muutoksista koulun ruokapalveluun/päiväkotiin, jotta erityisruokaa ei valmisteta lapselle turhaan. Mikäli valmistettu erityisruokavalion mukainen ruoka jää toistuvasti koulussa ottamatta yli 1 kk ajan, ko. ruuan valmistus lopetetaan. Huoltajan pitää ilmoittaa ruokapalveluun myös oppilaan poissaoloista. Huoltajan tulee myös ilmoittaa kun erityisruokavalio lapsi vaihtaa koulua mm. ala-asteelta yläasteelle.

Ruokapalvelun puh: Puistokadun koulu 050 311 4550, Hirvikosken yhtenäiskoulu 050 311 4546,

Pirjo Kivinen 050 311 5040

Ruokapalvelupäällikkö Pirjo Kivinen