

## Erityisruokavaliot varhaiskasvatuksessa ja kouluissa

Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa järjestetään lapsille ja nuorille sekä luontaisedulla ruokaileville erityisruokavaliot terveydellisistä syistä. Erityisruokavaliot ohjeistuksia on päivitetty vastaamaan Kansallista allergiaohjelmaa ja Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan ruokailusuositusta, varhaiskasvatuksen ”Terveyttä ja iloa ruoasta” sekä kouluruokailun ”Syödään ja opitaan yhdessä”. Nykyinen ruoka-allergioiden hoitosuositus ei ole pelkästään ruoka-aineen välttämistä vaan myös sietokyvyn kehittämistä.

Erityisruokavaliot, joissa ruokavaliot on osa sairauden hoitoa, edellytetään lääkärintodistusta. Pysyvästi ruokavaliot vaativista sairauksista (diabetes, keliakia) riittää kertaluontoinen todistus. Todistusta ei edellytetä laktoosittomassa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa, uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa eikä lievissä ruoka-aineallergioissa. Erityisruokavaliota koskeissa asioissa yhteyshenkilönä toimii ateriapalvelu henkilöstö ja lapsen tai nuoren terveydenhoitaja.

Mikäli on kyse vakavia tai hengenvaarallisia oireita aiheuttavasta ruoka-allergiasta, tarvitaan lääkärintodistus, joka on määräaikainen. Varhaiskasvatuksessa ja koulussa pitää olla tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja toimintatavoista, jos lapsi tai nuori saa allergisen reaktion ruoka-aineesta.

### ALLERGIA

**Vaikeat allergiaoireet:** Allergiaruokavaliot perustuu lääkärin tekemään taudinmääritykseen ja lääkärintodistukseen. Kaikki vaikeita tai haittaa aiheuttavia oireita aiheuttavat ruoka-aineet kirjataan erityisruokavaliotilaukseen ja niistä tulee olla lääkärintodistus. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla sopivilla ruoka-aineilla. Jos ruokavaliot on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

**Lievät itsestään ohi menevät oireet:** Jos lapsi tai nuori saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lieviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset ja hedelmät (esim. tomaatti, porkkana, omena) eteenkin siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettynä.

Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu päiväkotit- ja kouluruoka yleensä sopii allergisille lapsille. Lapsen on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita lapsen ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavaliot. Kasvien, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa turhalle painonnousulle jo varhaislapsuudessa.

Lievisissä allergioissa, joissa oireita aiheuttava ruoka-aine vedetään syrjään tai käytetään kypsennettynä, ei tarvita lääkärintodistusta.

### MAITO- JA VILJA-ALLERGIA

Maitoallergian oireet johtuvat maidon proteiinista. Tarjoamme sopimuksissa olevia korvaavia tuotteita kuten soija-, kaura- ja riisimaitoa. Kelan sairausvakuutuslain nojalla korvaamat tuotteet, kuten erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotteet huoltaja toimittaa keittiölle itse.



Vilja-allergia on eri asia, kuin keliakia. Vilja-allergiassa sopimaton vilja poistetaan ruokavaliosta ja korvataan muilla viljoilla.

### **KELIAKIA**

Gluteenia sisältävät tuotteet (vehnä, ruis, ohra) korvataan gluteenittomilla viljoilla ja muilla gluteenittomilla valmisteilla, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on alle 20 mg/kg. Erityisruokavalioilmoitus lomakkeella voi ilmoittaa, voidaanko ruokavaliossa käyttää gluteenitonta kauraa.

### **DIABETES**

Ruoka on samaa, kuin muidenkin lasten ruoka. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabetesta sairastavan lapsen henkilökohtainen ateriasuunnitelma. Tarvittaessa voi ottaa yhteyttä ruokailuun liittyvissä asioissa. Etukäteen on hyvä sopia mahdollisen välipalan tarve tai äkillisen hypoglykemian (liian matala verensokeri) yhteydessä tarvittavien mehujen tarjoamisesta.

### **KASVISRUOKAVALIO JA USKONNOLLISISTA SYISTÄ NOUDATETTAVAT RUOKAVALIOT**

Kasvisruokavaliota noudattaville lapsille ja nuorille tarjotaan kasvisruokaa, jossa viljavalmisteen, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovovegetaarinen ruokavaliio).

Varhaiskasvatuksessa ja kouluilla ei tarjota vegaania ruokavaliota. Vegaania ruokavaliota mahdollista saada toisen asteen oppilaitoksissa, kuten Lukiossa, Ammattiopistossa ja Lybeckerillä.

Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan usein lakto-ovovegetaariseella ruokavaliolla.

### **LAKTOOSI-INTOLERANSSI**

Laktoosi-intoleranssi aiheutuu laktaasientsyymin vajeesta ja sen aiheuttamasta laktoosin imeytymishäiriöstä. Kyseessä ei ole sairaus vaan perinnöllinen ominaisuus. Kouluruoka on etupäässä laktoositonta. Ruokajuo-  
mana tarjotaan laktoositonta rasvatonta maitoa tai piimää. Ruokavaliio ei edellytä todistusta.

### **LISÄTIETOJA**

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus ”Terveyttä ja iloa ruoasta”

<https://www.julkari.fi/handle/10024/135907>

Kouluruokailusuositus ”Syödään ja opitaan yhdessä”

<https://www.julkari.fi/handle/10024/131834>

Kansallinen allergiaohjelma

<http://www.filha.fi/fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma>