|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lapsen huoltaja täyttää yhdessä päiväkodinjohtajan kanssa 1/2018.  **Voimassaolo:**  **.****.20****alkaen**  ei tarvitse uusia (keliakia, diabetes, laktoositon) | | |
| **RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT** | Sukunimi | |
| Etunimi | Syntymävuosi |
| Päiväkoti | Ryhmä |
| Huoltaja | Puhelin/sähköposti |
| **ERITYISRUOKAVALIO**  **TERVEYDELLISISTÄ**  **SYISTÄ**  **Lääkärintodistus** | Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi) | |
| Keliakia, ei siedä kauraa  Keliakia, gluteeniton kaura sopii  Keliakia, ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä | |
| Täysin laktoositon ruokavalio, synnynnäinen laktaasinpuutos | |
| Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita  Adrenaliiniruiske varalääkkeenä  Kielletty ruoka-aine Hengenvaarallisen reaktion eli anafylaksian vaara    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Saa tarjota tuotteita, joissa merkintä ”saattaa sisältää pieniä määriä”  Ei saa tarjota tuotteita, joissa merkintä ”saattaa sisältää pieniä määriä” | |
| **MUU RUOKAVALIO**  **Ei lääkärintodistusta** | Kasvisruokavalio (lakto-ovo). Syö  kalaa  siipikarjaa  Vegaaniruokavalio | |
| Uskonnollinen ruokavalio:  ei sianlihaa  ei veriruokia  ei naudanlihaa | |
| Vähälaktoosinen | |

|  |  |
| --- | --- |
| **MUUTA**  **HUOMIOITAVAA**  **esim. ruokailutilanteessa syrjään siirrettävät ruoat** |  |
| **MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA** | Ilmoita kaikki muutokset päiväkodin johtajalle. Päiväkodin johtaja vastaa niiden ilmoittamisesta keittiölle. |
| **ALLEKIRJOITUS** | Päiväys Huoltajan allekirjoitus |

**ERITYISRUOKAVALIOT PÄIVÄHOIDOSSA**

Päivähoidossa oleville lapsille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Lääkärintodistus toimitetaan päiväkodin johtajalle, joka kanssa täytetään tämä lomake. Lomakkeesta lähetetään keittiölle tiedoksi kopio Lomakkeen voimassaolo -kohtaan (etusivun oikea yläreuna) kopioidaan lääkärintodistukseen kirjattu päiväys. Lääkärintodistusta ei edellytetä vähälaktoosisessa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa eikä uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa. Lomake täytetään suomen kielellä.

Päivähoidossa erityisruokavalio toteutetaan siten, että lapsi ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erityisruokavaliota noudattavan lapsen ruokalista laaditaan mahdollisimman paljon muiden lasten ruokalistaa muistuttavaksi. Lomakkeen kohtaan ”Muuta huomioitavaa” kirjataan ruokailutilanteessa huomioitavat asiat, kuten esim. lieviä allergisia oireita aiheuttavien kasvisten syrjään siirtäminen. Ruoka-allergiat tarkistetaan vuoden välein. Kun lapsen ruokavaliorajoitusten purkamisen myötä vapautuu raaka-aineita, täytetään uusi erityisruokavaliolomake (ei tarvita lääkärintodistusta).

Poikkeavista erityisruokavalioista sovitaan erikseen päiväkodin johtajan ja palveluntuottajan palvelupäällikön tai ravitsemisasiantuntijan kanssa.

**Diabetes**

Ruoka on samaa kuin muidenkin lasten ruoka. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabetesta sairastavan lapsen henkilökohtainen ateriasuunnitelma päiväkodin johtajalle, joka välittää tiedon keittiön toiminnasta vastaavalle ja tarvittaessa järjestää erillisen tapaamisen. Yleensä erikoissairaanhoidon diabeteshoitaja tai kuntoutusohjaaja on mukana ensimmäisessä tapaamisessa yhdessä vanhempien ja päiväkoti-henkilökunnan kanssa ja samalla täytetään lapsen diabeteksen hoitokaavake. Tapaamisessa sovitaan aterioiden, mahdollisesti tarvittavien välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden (liian matala verensokeri) yhteydessä tarvittavien mehujen syömisestä, juomisesta ja tarjoamisesta. Päiväkodeissa hoitohenkilöstö huolehtii ruoan annostelusta. Keittiöhenkilöstö avustaa tarvittaessa.

**Keliakia**

Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on gluteenia alle 20 mg/kg. Päivähoidossa tarjotaan vanhempien luvalla gluteenitonta kauraa tai gluteenitonta vehnätärkkelystä sisältäviä ruokia.

**Allergia**

**a) Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine:** Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmääritykseen ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus, vaikka niitä ei korvattaisikaan muulla ruualla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Lomakkeeseen merkitään, voidaanko lapselle tarjota ”saattaa sisältää pieniä määriä” -merkinnällä varustettuja raaka-aineita. Jos ”saattaa sisältää” -merkinnällä olevat raaka-aineet on kielletty, ei niitä käytetä missään muodossa lapsen ruoassa. Mikäli ”saattaa sisältää” -merkinnällä olevat raaka-aineet on sallittu, voidaan niitä tarjota lapselle.

Päivähoidossa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan jos hän saa vahingossa vältettävää ruoka-ainetta.

**b) Lievät itsestään ohittuvat oireet:** Jos lapsi saa lieviä oireita huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lapsi ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä. Jos kasvikset aiheuttavat hankalia oireita ja niitä pitää välttää ruoanvalmistuksessa, tarvitaan lääkärintodistus. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu päiväkotiruoka sopii yleensä allergisille lapsille.

Lapsen on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita lapsen ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. Kasvisten, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lapsen lihomiselle. Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle ([www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)). Lasten ruoka-allergia -opas ([www.allergia.fi](http://www.allergia.fi))

**Laktoosi-intoleranssi**

Laktoosi-intoleranssi aiheutuu laktaasientsyymin vajeesta ja sen aiheuttamasta laktoosin imeytymishäiriöstä. Kyseessä ei ole sairaus vaan perinnöllinen ominaisuus. Laktoosin imeytymishäiriö ilmaantuu vasta noin 5 ikävuoden jälkeen. Tavallisesti 2-3 g laktoosia ei aiheuta oireita. Ruokavaliona on vähälaktoosinen ruokavalio. Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan vähälaktoosisilla ja ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosista maitoa/piimää. Ruokavalion saamiseksi ei tarvita lääkärintodistusta.

Vaikeaoireinen synnynnäinen laktaasientsyymin täydellinen puutos on erittäin harvinainen oireyhtymä, jonka oire on vetinen ripuli vastasyntyneisyyskaudella, ja se tutkitaan erikoissairaanhoidossa. Sen vaatimasta täysin laktoosittomasta ruokavaliosta tarvitaan lääkärintodistus, jolloin ruokavaliossa laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan laktoosittomilla tuotteilla ja juomana tarjotaan laktoositonta maitojuomaa/piimää.

**Kelan korvaamat erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät**

Huoltaja toimittaa keittiölle itse **erityisäidinmaidonkorvikkeet**, kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit, jotka korvataan asiakkaalle sairausvakuutuslain (364 / 63) nojalla.

**Kasvisruokavalio ja uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot**

Kasvisruokavaliota noudattaville lapsille tarjotaan kasvisruokaa, jossa on viljavalmisteiden, kasvisten, hedelmien ja marjojen lisäksi maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio). Vegaaniruokaa tarjotaan lapselle, joka noudattaa vegaaniruokavaliota myös kotona.

Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti lakto-ovo-vegetaarisella ruokavaliolla. Vanhemmat sopivat päiväkodin johtajan kanssa, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan päiväkodissa.

Lisätietoja suomenkielisen päivähoidon erityisruokavalioista sekä menettelytavoista antaa Erja Suokas, ruokapalveluvastaava puh. 09 310 43246 ja ruotsinkielisten päivähoidon osalta Airi Rintamäki, ruokapalvelupäällikkö, puh. 310 86307, kasvatuksen- ja koulutuksen toimiala.