

- ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA
- ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA
MÄÄRÄAJALLE / - / 20
- ILMOITUS USKONNOLLISIIN SYIHIN
PERUSTUVASTA RUOKAVALIOSTA
- ILMOITUS KASVISRUOKAVALIOSTA

RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT	Sukunimi	
	Etunimi	Syntymävuosi
	Koulu/päiväkoti	Luokka/ryhmä
	Huoltaja	Puhelinnumero ja sähköpostiosoite
	Luokanopettaja/luokanvalvoja/päiväkodin johtaja	
	<i>Erityisruokavalion mukaista ruokaa tarjotaan, mikäli siihen on lääketieteelliset syyt.</i>	
DIABETES	<input type="checkbox"/>	
KELIAKIA	<input type="checkbox"/> ei siedä kauraa <input type="checkbox"/> sietää kauraa	
LAKTOOSI-INTOLERANSSI (ei vaadi lääkärintodistusta)	<input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen <input type="checkbox"/> Laktoositon	
MAITOALLERGIA	<input type="checkbox"/> Korvaava ruokajuoma _____	
VILJA-ALLERGIA	Vältettävät viljat: <input type="checkbox"/> vehnä <input type="checkbox"/> ruis <input type="checkbox"/> ohra <input type="checkbox"/> kaura <input type="checkbox"/> tattari <input type="checkbox"/> hirssi <input type="checkbox"/> muu vilja _____	
RUOKA-AINE-ALLERGIAT	Vältettävät ruoka-aineet:	
	Kala	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan
	Muna	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää kypsennettynä <input type="checkbox"/> sietää ruoassa
	Tomaatti	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää kypsennettynä
	Paprika	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää kypsennettynä <input type="checkbox"/> sietää ruoassa
	Porkkana	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää kypsennettynä <input type="checkbox"/> sietää ruoassa
	Herne /papu	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää kypsennettynä <input type="checkbox"/> sietää ruoassa
	Palsternakka	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää kypsennettynä <input type="checkbox"/> sietää ruoassa
	Selleri	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää kypsennettynä <input type="checkbox"/> sietää ruoassa
	Sitruhedelmät	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää säilykkeenä
	Ananas	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää säilykkeenä
	Luumu	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää säilykkeenä
	Omena	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää säilykkeenä
	Persikka	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää säilykkeenä
	Päärynä	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää säilykkeenä
	Viinirypäle	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää säilykkeenä
	Kirsikka	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan <input type="checkbox"/> sietää säilykkeenä
jatkuu seuraavalla sivulla		

RUOKA-AINE-ALLERGIAT	<p>Vältettävät ruoka-aineet:</p> <p>Banaani <input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan Kiivi <input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan Mansikka <input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan</p> <p>Manteli <input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan Pähkinä <input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan Kaakao <input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan Suklaa <input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan Hunaja <input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan Soija <input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan</p> <p>Vältettävät mausteet:</p> <p><input type="checkbox"/> Curry <input type="checkbox"/> Korianteri <input type="checkbox"/> Muskottipähkinä/-kukka <input type="checkbox"/> Persilja <input type="checkbox"/> Inkivääri <input type="checkbox"/> Kaneli <input type="checkbox"/> Chili <input type="checkbox"/> Valkopippuri <input type="checkbox"/> Mustapippuri <input type="checkbox"/> Maustepippuri <input type="checkbox"/> Viherpippuri <input type="checkbox"/> Roseepippuri</p> <p><input type="checkbox"/> Muu, mikä? _____</p> <p>Siitepölyaikana (maalis-elokuussa) vältettävät ruoka-aineet: _____</p>
KASVISRUOKA-VALIO (ei vaadi lääkärintodistusta)	<p><input type="checkbox"/> Lakto-ovovegetaarinen kasvisruokavalio</p> <p>Lisäksi syön</p> <p><input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> kanaa / broileria</p>
USKONNOLLISET RUOKAVALIOT (ei vaadi lääkärintodistusta)	<p><input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa</p>
ERITTÄIN VAIKEAT ERITYISRUOKAVALIOT	<p><input type="checkbox"/> Muu erityisruokavalio, mikä _____</p> <p>Erittäin vaikealla erityisruokavaliolla tarkoitetaan lääkärin määräämiä erityisruokavaliota, joissa on sallittu vain muutamien (5-15), tarkoin yksilöityjen ruoka-aineiden nauttiminen. Huoltaja/ ruokailija toimittaa lääkärintodistuksen ja tarkan listan sallituista ruoka-aineista ilmoituksen mukana.</p>
TOIMITETTAVAT LIITTEET	<p>Ilmoituksen liitteenä toimitettu</p> <p><input type="checkbox"/> Lääkärintodistus <input type="checkbox"/> Aiemmin toimitettu lääkärintodistus voimassa <input type="checkbox"/> Yksilölliset ruokavalio-ohjeet</p>
	<p>Muuta huomioitavaa /oireita, mitä vältettävät ruoka-aineet aiheuttavat</p> <p><input type="checkbox"/> anafylaktisen sokin vaara <input type="checkbox"/> muut oireet _____</p>
POISSAOLOISTA ILMOTTAMINEN	<p>Ruokailijan poissaolosta tulee ilmoittaa aina keittiöön, koska ateriat valmistetaan erikseen.</p>
ILMOITUKSEN TOIMITTAMINEN JA MUUTOKSISTA ILMOTTAMINEN	<p>Huoltaja / ruokailija tekee ilmoituksen erityisruokavaliosta ja toimittaa koulun keittiöön aina kunkin lukuvuoden alussa ja päiväkodin johtajalle vuosittain.</p> <p>Huoltaja /ruokailija toimittaa uuden ilmoituksen ja lääkärintodistuksen aina koulun /päiväkodin vaihtuessa tai ruokavaliion muuttuessa.</p>
ALLEKIRJOITUS	<p>Päiväys _____ Huoltajan / ruokailijan allekirjoitus _____</p>

Ohje erityisruokavalion ilmoittamisesta koulu- ja päiväkotiruokailussa

Erityisruokavalion mukaista ruokaa tarjotaan, mikäli siihen on selvät lääketieteelliset syyt. Lääkärintodistusta edellytetään muissa kuin laktoosittomassa ja vähälaktoosisessa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa sekä uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa.

Erityisruokavalioiden oikea ja turvallinen toteutus edellyttää täsmällistä tietoa ruokailijan ruokavaliosta. Ilmoitus erityisruokavaliosta ja lääkärintodistus tulee toimittaa kouluissa keittiölle ja päiväkodeissa päiväkodin johtajalle. Lääkärintodistus erityisruokavaliosta pyydetään sieltä, missä erityisruokavalion tarve on todettu.

Päivitetty ilmoitus erityisruokavaliosta – lomake tulee toimittaa koulun keittiöön jokaisen lukuvuoden alussa ja päiväkodin johtajalle vuosittain. Huoltaja / ruokailija toimittaa uuden ilmoituksen ja lääkärintodistuksen aina päiväkodin / koulun vaihtuessa tai ruokavalion muuttuessa.

Tarvittaessa ruokavalion toteutuksesta neuvotellaan yhdessä keittiön vastaavan, koulun opettajan tai avustajan, päiväkodin hoitohenkilökunnan ja terveydenhoitajan tai ravitsemussuunnittelijan kanssa.

1. Diabetes

Diabeetikoiden ateriat perustuvat perus- ja kasvisruokalistan tuotevalikoimaan. Kun diabeetikko lapsi aloittaa päiväkodissa / koulussa, sovitaan tapaaminen. Mukana ovat päiväkodin / koulun edustajat, keittiön toiminnasta vastaava ja terveydenhoitaja. Tapaamisessa sovitaan ruokailun käytänteistä hoito- /koulupäivän aikana. Päiväkodeissa hoitohenkilöstö huolehtii ruoan annostelusta ja kouluissa opettaja ohjaa oppilasta ruoan annostelutilanteessa. Keittiöhenkilöstö avustaa tarvittaessa.

2. Keliakia

Keliakiassa viljojen gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvon nukan vaurioitumisen. Keliakiaruokavaliossa ei tarjota vehnää, ruista tai ohraa. Huoltaja / ruokailija ilmoittaa kauran sopivuudesta ruokailijalle lomakkeessa.

3. Laktoosi-intoleranssi

Laktoosi-intoleranssi eli maitosokerin imeytymishäiriö johtuu laktaasientsyymin puutteesta. Lomakkeella ilmoitetaan onko kyseessä laktoositon vai vähälaktoosinen ruokavalio. Näistä ei tarvitse toimittaa lääkärintodistusta.

4. Maito-allergia

Maito-allergia on eri asia kuin laktoosi-intoleranssi. Maito-allergiassa maidon proteiini aiheuttaa allergisen reaktion. Ruokavaliossa ei käytetä maitoa, maitotaloustuotteita tai niiden ainesosia.

5. Vilja-allergia

Vilja-allergia on eri asia kuin keliakia. Allergisen reaktion aiheuttama vilja poistetaan täysin ruokailijan ruokavaliosta.

6. Ruoka-aineallergiat

Ruoka-aineallergisen henkilön ruokavalioista jätetään pois oireita aiheuttavat raaka-aineet. Lomakkeessa tulee ilmoittaa, missä muodossa ruoka-aineita tulee välttää. Ruokavalio kootaan soveltuvista perus- ja kasvisruokalistan tuotteista, joita täydennetään soveltuvilla erityisruokavalioruoilla.

Siitepölyaikana (maalis-elokuussa) jotkin ruoka-aineet herkistävät allergisille reaktioille. Kyseiset ruoka-aineet tulee mainita erikseen erityisruokavalioilmoituksessa.

7. Kasvisruokavalio

Kasvisruokailijoille tarjotaan lakto-ovovegetaarista kasvisruokaa, joka sisältää kasviskunnan tuotteiden lisäksi kananmunaa ja maitovalmisteita. Kasvisruoan valmistukseen ei käytetä lihaa, lihavalmisteita tai makkaraa. Sen sijaan liivatetta, eläinrasvaa (esim. margariineissa) ja eläinrasvasta valmistettuja lisäaineita voi ruuissa olla. Kasvisruoka valmistetaan tavallisista ruoka-aineista. Ituja ei tarjota hygieenisten riskien vuoksi.

Lakto-ovovegetaarisen ruokavalion lisäksi muita kasvisruokavaihtoehtoja ei tarjota. Kasvisruokavaliosta ei edellytetä lääkärintodistusta, mutta päiväkodeissa ja alakouluissa siitä tulee ilmoittaa. Yläkouluissa ja lukioissa kasvisruokaa on peruslounaan vaihtoehtona päivittäin ilman erityisruokavalio ilmoitusta.

8. Uskonnollisiin syihin perustuva ruokavalio

Uskonnollisissa vakaumuksissa ruokailija valitsee päivittäin itselleen sopivat tuotteet perus- tai kasvisruokavaihtoehdoista. Uskontoon perustuvista ruokavaliosta ei edellytetä lääkärintodistusta.

9. Erittäin vaikeat erityisruokavaliot

Erittäin vaikealla erityisruokavaliolla tarkoitetaan lääkärin määräämää erityisruokavaliota, jossa on sallittu vain muutamien (5-15), yksilöityjen ruoka-aineiden käyttö. Huoltaja / ruokailija toimittaa lääkärintodistuksen ja tarkan listan sallituista ruoka-aineista ilmoituksen mukana.

Ruokavalion mahdollisista muutoksista (uudet sallitut / kielletyt ruoka-aineet) tulee aina ilmoittaa kirjallisesti ja toimittaa uusi lääkärintodistus. Erityisruokavalion toteuttamiseksi sallitut ruoka-aineet voivat olla sellaisia, joita keittiö ei pysty hankkimaan sopimustoimittajilta. Tällöin huoltajalla on mahdollisuus toimittaa välttämättömät ruoka-aineet keittiöltä saatavan erillisen ohjeistuksen mukaisesti.

10. Kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät yksilölliset elintarvikkeet

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle itse kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit, jotka korvataan asiakkaalle sairausvakuutuslain (364 / 63) nojalla. Kliinisellä ravintovalmisteella tarkoitetaan erityisruokavaliot valmistetta, joka on erityisesti valmistettu tai koostettu ja tarkoitettu ruokavaliohoitoon ainoaksi tai täydentäväksi ravinnoksi.

11. Ruokavaliokokeilut

Kouluissa ja päiväkodeissa ruokavaliokokeiluja toteutetaan ainoastaan lääkärintodistuksen perusteella. Kokeilu on aina määräaikainen. Tällöin jätetään ruokavaliosta pois ne ruoka-aineet, joita tulee välttää. Muita ruokavaliokokeiluja ei toteuteta.