

## ERITYISRUOKAVALIO KÄYTÄNNÖT

Erityisruokavalioselvitys tulee antaa pysyvistä erityisruokavalioista, vakavia oireita aiheuttavista ruoka-aineallergioista sekä uskonnollisiin ja eettisiin syihin perustuvasta ruokavalioista. Toimimme valtakunnallisen Allergia- ja astmaliiton suositusten mukaisesti. Haluamme lisätä sietokykyä ja tukea terveyttä mahdollisimman monipuolisella ruokailulla. Lieviä allergiaoireita ei tule hoitaa välttämällä vaan altistamisella ja vähitellen siedättämällä. Ruokavalioista jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden välttäminen on merkittävien oireiden takia perusteltua.

### Laktoosi

Vähälaktoosista ja laktoositonta ruokavalioita ei tarvitse erikseen ilmoittaa. Tarjolla oleva ruoka on laktoositonta, paitsi ruokajuomana tarjottava maito. Tarjolla on laktoositonta maitoa. Asiakasryhmissä, jossa asiakkaat eivät itse koosta ruokatarjotinta tai tarvitsevat siihen ohjausta on ilmoitettava, että ruokajuoma on laktoositon (Lomake 1. RUOKAILUTILANTEESSA HUOMIOITAVAA). Muiden ei tarvitse tietoa erikseen ilmoittaa.

### Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin ruokailijoiden ruoka. Keittiölle tulee toimittaa tieto diabeteksestä vain, jos käytössä on erillinen ateriasuunnitelma. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa henkilökohtainen ateriasuunnitelma keittiölle tai merkitä tarjottavat ateriat sekä hiilihydraattimäärät.

### Keliakia

Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla. Ruokailussa tarjotaan kauraa tai vehnä/ohratärkkelystä sisältäviä ruokia, jos niiden käyttöä ei ole erikseen kielletty. Keliakialiiton suosituksen mukaisesti ammattikeittiömme tulkitsee ruoan gluteenittomaksi, kun valmisruoka sisältää gluteiinia alle 20 mg/kg.

### Kelan korvaamat kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle lääkärin määräämät valmisteet/tuotteet/yksilölliset tuotemerkit käyttöä varten.

### Kihti ja Sappi ruokavaliot

Ruokavaliot ovat yksilölliset ja turhaa välttämistä ei suositella. Vältettävät ruoka-aineet tulee erikseen ilmoittaa, jotta ruokavalio voidaan koostaa todellisen tarpeen mukaan.

## RUOKA-AINEALLERGIAT

**Merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita aiheuttavat ruoka-aineet.** Vakavia allergiaoireita aiheuttavat ruoka-aineet korvataan ruokailijalle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalion tulee perustua lääkärin tekemään taudin määrittelyyn. Kohteessa on myös oltava tieto allergiaoireista ja mahdollisen adrenaliini ruiskeen käytöstä sekä siitä, miten ruokailijaa hoidetaan, jos hänen epäillään saaneen vahingossa vältettävää ruoka-ainetta. **Saattaa sisältää tuotteiden oletetaan sopivan, jos anafylaksian vaaraa ei ole ilmoitettu.** Jos saattaa sisältää tuotteet eivät sovi ja anafylaksian vaaraa ei kuitenkaan ole, kyseisen raaka-aineen kohdalle tulee laittaa tiedosta erityismaininta.

**Lieviä oireita aiheuttavat ruoka-aineet.** Jos ruokailija saa lieviä, itsestään ohimeneviä oireita huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Ruokailija ei tällöin tarvitse erityisruokavalioita eikä todistusta. Asiakasryhmissä, jossa asiakkaat eivät itse koosta ruokatarjotinta tai tarvitsevat siihen ohjausta ilmoittavat vältettävät ruoka-aineet RUOKAILUTILANTEESSA HUOMIOITAVAA kohdassa. Tärkeätä on ilmoittaa, onko kyseessä sopimattomuus tuoreena vai myös kypsänä. Saattaa sisältää tuotteet, ruoka-aineista valmistetut tärkkelykset sekä aromit tulkitaan soveltuvaksi lieviä oireita aiheuttavien ruoka-aineiden kohdalla.

Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita, kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua, aiheuttavat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset ja osalla oireet ilmenevät etenkin siitepölyaikana. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat hyvin harvinaisia ja miedosti maustettu ruoka sopii yleensä myös heille. Ruokailijan on tärkeätä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on koostaa ravitsemuksellisesti täysipainoinen ateria. Kasvisten, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia.

## LOMAKKEET

### LOMAKE 1: SELVITYS ERITYISRUOKAVALIOSTA

- lomake täytetään yhdessä joko terveydenhoitajan, lääkärin tai ravitsemussuunnittelijan kanssa
  - koskee pysyvää erityisruokavaliota tai ruoka-allergioita, jotka aiheuttavat vakavia oireita
- uskonnollisessa/eettisessä ruokavaliossa, jotka löytyvät lomakkeesta, riittää huoltajan tai täysi-ikäisen asiakkaan allekirjoitus. (Muut ravitsemussuunnittelijan kautta.)
- ruoka-allergioiden ja lapsen diabeteksen ateriasuunnitelman osalta lomake tulee päivittää tilanteen muuttuessa.
- uusien ruoka-aineiden kokeilut tehdään kotona
- myös huoltajan tulee allekirjoittaa lomake sekä ilmoittaa yhteystiedot (koskee alle 18-vuotiaita)

### LOMAKE 2: KÄYTÖSSÄ OLEVAT RUOKA-AINEET VAIKEISSA RUOKA-AINEALLERGIOISSA

- käytetään ainoastaan erityistilanteissa, joissa lapselle sopii vain muutama yksittäinen ruoka-aine
- lomake päivitetään tilanteen muuttuessa tai vähintään kerran vuodessa yhdessä joko lääkärin tai ravitsemussuunnittelijan kanssa
- uusien ruoka-aineiden kokeilut tehdään kotona
- myös huoltajan tulee allekirjoittaa lomake sekä ilmoittaa yhteystiedot

**Henkilökunnan erityisruokavaliosta** riittää lomakkeeseen oma allekirjoitus. Keliakiasta vaaditaan lääkärin/terveydenhoitajan/ ravitsemussuunnittelijan allekirjoitus. Keliakiasta voidaan toimittaa vaihtoehtoisesti kopio B-todistuksesta selvityslomakkeen sijasta. Henkilökunnan erityisruokavaliot tehdään vain vakavia oireita aiheuttavista ruoka-aineallergioista, kuten lastenkin osalta. Tarvittaessa vakavat oireet on osoitettava terveydenhoitajan, lääkärin tai ravitsemussuunnittelijan allekirjoittamalla lomakkeella.

### LOMAKKEEN PALAUTUS

- päiväkotiruokailu: päivähoidon henkilöstölle, joka toimittaa lomakkeen kohteen keittiölle
- kouluruokailu: oman koulun keittiölle

Huoltajan vastuulla on erityisruokavaliotietojen toimittaminen sekä ajan tasalla pitäminen.

Palauttamalla ja allekirjoittamalla lomakkeen huoltaja antaa luvan kyseisten tietojen käyttöön ryhmissä/koulussa sekä keittiöllä. Tiedot kirjataan ateriapalvelun tuotannonohjaus järjestelmä Jamixiin sekä varhaiskasvatuksen asiakkailla myös eVaka järjestelmään.

Uusien asiakkaiden tulee palauttaa lomakkeet hyvissä ajoin. Suosituksena on, että lomake palautetaan kesäkuussa, mutta viimeistään toimintakauden alussa. Uusi ruokavalio saadaan voimaan seuraavaan erikoisruokavalioiden tuotantoerään lomakkeen toimittamisen jälkeen.

Mikäli lapsen ruokailu on erityisen vaativa, yhteiseen tapaamiseen voidaan kutsua perhe, terveydenhuollon ja päivähoiton/koulun sekä ateriapalvelun edustaja. Tarvittaessa myös ateriapalvelut ottavat yhteyttä.