

Ohje erityisruokavalioista Tuusulan kunnan varhaiskasvatuksessa

Kuntatason valistuksen ja perhekohtaisen ohjauksen tavoitteena on ohjata ajatukset perinteisestä allergiasairaudesta allergiaterveyteen, jolloin turhat tai jopa haitalliset erityisruokavaliot saadaan poistettua. Terveystieteiden tehtävä on tunnistaa vaikeita oireita aiheuttavat ruoka-allergiat ja toisaalta opastaa siedätykseen.

Arvioinnin erityisruokavaliotarpeesta (*pois lukien vähälaktoosinen ruokavalio ja kasvisruokavalio*) tekee neuvolalääkäri. Lääkärintodistus toimitetaan päiväkodin johtajalle. Varhaiskasvatusyksikön johtaja vastaa tiedon erityisruokavaliosta edelleen Ruokapalveluille. Huomioithan, että pystymme toteuttamaan ruokavalioiden kahden päivän kuluttua siitä, kun ilmoitus on saapunut keittiöllemme.

Ilmoitus erityisruokavaliosta tehdään vuosittain tai aina kun erityisruokavaliioon tulee muutoksia. Ilmoitus on tehtävä myös, jos erityisruokavaliota noudattava lapsi vaihtaa varhaiskasvatuspaikkaa tai siirtyy kouluun. Vastuu erityisruokavalioiden ilmoittamisesta on huoltajalla. Erityisruokavalioiden purkamisesta ei vaadita lääkärintodistusta, ilmoitus riittää.

Uskomuslääketieteen menetelmiä ei hyväksytä todistuksena erityisruokavalioiden tarpeellisuudesta.

Päivähoidossa valmistetaan ja huomioidaan erityisruoka seuraavasti:

Diabetes

Diabeteksestä ei tarvitse vuosittain esittää uutta lääkärintodistusta, sillä kertaluontoinen todistus riittää.

Ruoka on samaa kuin muillakin lapsilla. Henkilökunta huolehtii ruoan annostelusta, mikäli lapsi ei siihen itse kykene. Keittiöhenkilöstö avustaa tarvittaessa. Keittiöstä voi tarvittaessa hakea ylimääräistä välipalaa diabeetikoille tilanteen niin vaatiessa. Tällaisia välipaloja ovat esimerkiksi leipä, mehu tai hedelmä.

Keliakia

Keliakiasta ei tarvitse vuosittain esittää uutta lääkärintodistusta, sillä kertaluontoinen todistus riittää.

Erityisruokavaliota varten tehdään korvaava ruoka, joka vastaa mahdollisimman lähelle muiden lasten saamaa lounasruokaa.

Laktoosi-intoleranssi

Laktoosia eli maitosokeria pilkkoo laktaasi-entsyymi ja sen puute voi aiheuttaa laktoosi-intoleranssi-oireita. Tyypillisesti laktoosi-intoleranssi ilmenee vasta lapsen ollessa yli 5-vuotias. Useimmiten oireita aiheuttaa vasta yli 2-3 g laktoosiannos. Varhaiskasvatuksessa tarjottava lounasruoka on pääosin laktoositonta. Vähälaktoosisessa ruokavaliosta sisältävät tuotteet korvataan vastaavilla vähälaktoosisilla tuotteilla. Ruokajuomana tavallisen maidon tilalla on vesi tai laktoositon maitojuoma. Näin ollen ilmoitusta vähälaktoosisesta ruokavaliosta ei tarvita. Jos vähälaktoosinakin ruokavalio aiheuttaa laktoosi-intoleranssi-oireita, tarvitaan todistus täysin laktoosittomasta ruokavaliosta, jonka neuvolaterveydenhoitaja voi kirjoittaa tai tarvittaessa hän ohjaa tarkempiin tutkimuksiin oireilun aiheuttajan selvittämiseksi. Laktoosi-intoleranssi ei selitä kaikkia vatsaoireita ja toisaalta moni muu sairaus aiheuttaa (ohimenevää) laktoosin imeytymishäiriöitä. Laktaasi-entsyymin täydellinen puutos on erittäin harvinaista.

Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine

Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmäärittelyyn ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Lääkärintodistuksesta tulee ilmetä, miten allergia on todettu ja onko anafylaksia-vaaraa. Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Lomakkeeseen merkitään kielletty ruoka-aine -rivistölle lisätietona, 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. Henkilökunnalla on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.

Ruoka-allergiat tarkistetaan vuoden välein lääkärin toimesta. Allergioista vaaditaan siis uusi lääkärintodistus vuosittain. Kun lapsen ruokavaliorajoitusten purkamisen myötä ruokavalio laajenee, ilmoitetaan asiasta varhaiskasvatusyksikön johtajalle. Erityisruokavalion poistamisesta ei tarvita lääkärintodistusta, ilmoitus riittää.

Erityisruokavaliota varten tehdään korvaava ruoka, mikä vastaa mahdollisimman lähelle muiden lasten saamaa lounasruokaa.

Lievät allergiaoireet

Jos lapsi saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lapsi ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita ovat esimerkiksi suun kutina ja ihon lehahtelu oireita aiheuttavista ruoka-aineista nautittaessa.

Siitepölyallergisille, joilla on **ristireagointia**, ei järjestetä erityisruokavaliota.

Taustaa: Siitepölyaikaan jopa 15 %:lla on lieviä oireita, joita aiheuttavat tyypillisesti omena, porkkana ja laajempi kirjo hedelmiä, vihanneksia, juureksia. Tällainen allergia ei ole vaarallista.

Jos siitepölyallergisen lapsen ristireagoitioireilu on kuitenkin hankalaa, voidaan välipalalla ja aamupalalla tarjottavat tuoreet hedelmät ja vihannekset korvata hänelle sopivilla toisilla vihanneksilla tai hedelmillä.

Uskonnolliset ja eettiset ruokavaliot

Kasvisruokavaihtoehto korvaa uskonnollisista tai eettisistä syistä johtuvan erityisruokavalion. Jos huoltajat toivovat kasvisruokavalion sijaan (yli 1-vuotiaalle) lapselleen vegaanista ruokavaliota, ilmoitetaan asiasta varhaiskasvatusyksikön johtajalle. Ruokapalvelut eivät pysty turvaamaan alle 1-vuotiaalle lapsille riittävän monipuolista vegaanista erityisruokavaliota, joten vegaaninen ruokavalio voidaan toteuttaa vain yli 1-vuotiaalle asiakkaille.

Kelan korvaamat erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät tai muut tuotteet

Huoltaja toimittaa keittiölle itse erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit.

Lisätietoja:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50026>

Asiantuntijoina lääkäri Anneli Ignatius ja terveydenhoitajat Terhi Vaittinen ja Catharina Siiskonen.

ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA

Lapsen huoltaja täyttää yhdessä päiväkodinjohtajan kanssa

Voimassaolo: . . . 20 alkaen

ei tarvitse uusia (keliakia, diabetes, laktoositon)

RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT	Sukunimi	
	Etunimi	Syntymävuosi
	Päiväkoti	Ryhmä
	Huoltaja	Puhelin/sähköposti
ERITYSRUOKAVALIO	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)	
TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ	<input type="checkbox"/> Keliakia, ei siedä kauraa <input type="checkbox"/> Keliakia, gluteeniton kaura käy <input type="checkbox"/> Keliakia, ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä	
Lääkärintodistus	<input type="checkbox"/> Laktoositon ruokavalio, synnynnäinen laktaasi-entsyyminpuutos <input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita <input type="checkbox"/> Adrenaliiniruiske varalääkkeenä Kielletty ruoka-aine: _____ Hengenvaarallisen reaktion eli anafylaksian vaara _____ _____ _____ _____ _____	
MUU RUOKAVALIO	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (lakto-ovo) Käyttää <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa	
Ei lääkärintodistusta	<input type="checkbox"/> Uskonnollinen/eettinen ruokavalio: <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa <input type="checkbox"/> vegaani	
MUUTA HUOMIOITAVAA Esim. ruokailussa syrjään siirrettävät ruoat		
ALLEKIRJOITUS	PÄIVÄYS	HUOLTAJAN ALLEKIRJOITUS
	_____	_____