



ERITYISRUOKAVALIOT PÄIVÄHOIDOSSA JA KOULUSSA

Päivähoidossa ja koulussa oleville lapsille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Muu ruokavalio (esim. kasvis, uskonnollinen tai vähälaktoosinen) järjestetään vanhemman ilmoituksen perusteella, eikä se edellytä lääkärintodistusta. Sama koskee lieviä allergiaoireita, jotka voidaan huomioida ruokailutilanteessa.

Erityisruokavalio toteutetaan siten, että lapsi ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erityisruokavaliota noudattavan lapsen ruokalista laaditaan mahdollisimman paljon muiden lasten ruokalista muistuttavaksi. Ruoka-allergiat tarkistetaan vuoden välein. Erityisruokavaliot tarkistetaan tarvittaessa; ruoka-aineallergioista pyydetään vanhempien ilmoitus vuosittain. Uusi lääkärintodistus on tarpeen ainoastaan tilanteiden muuttuessa vaikeiden allergioiden kohdalla.

Diabetes

Ruoka on sama kuin muidenkin lasten ruoka. Päivähoidossa olevan lapsen huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabetesta sairastavan lapsen henkilökohtainen ateriasuunnitelma ilmoituksen liitteeksi. Tarvittaessa järjestetään erillinen tapaaminen, jossa mukana on erikoissairaanhoidon diabeteshoitaja, vanhemmat ja päiväkodin henkilökunta. Samalla täytetään lapsen diabeteksen hoitokaavake ja sovitaan aterioiden, mahdollisesti tarvittavien välipalojen sekä äkillisten hypoglykemioiden (liian matala verensokeri) yhteydessä tarvittavasta hoidosta. Päiväkodeissa hoitohenkilöstö huolehtii ruoan annostelusta. Keittiöhenkilöstö avustaa tarvittaessa.

Kouluissa henkilökohtainen ateriasuunnitelma toimitetaan kouluterveydenhoitajalle, joka välittää ateriasuunnitelman keskuskeittiön ruokapalveluesimiehelle sekä kyseessä olevan koulun keittiöhenkilökunnalle.

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 lapsille sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmäärittelyyn ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Päivähoidossa ja koulussa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa välttävää 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 atooppisilla ihottumaa sairastavilla lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu ruoka 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). Lasten ruoka-allergia –opas (www.allergia.fi)