



## ERITYSRUOKAVALIO PÄIVÄHOIDOSSA ohje olevien lasten vanhemmille

### Ravitsemispalvelut

- ☐ Perhepäivähoitaja tai päiväkodin ruokapalvelun henkilöstö huolehtii, että lapselle on varattu erityisruokavalion mukaiset ateriat hoitopäivän aikana.

### Päivähoidon henkilökunta

- ☐ vastaa, että lapsi saa erityisruokavalionsa mukaisen ruoan
- ☐ seuraa ja opastaa ruokailua sekä huolehtii, että ruokailutilanteesta
- ☐ muodostuu miellyttävä
- ☐ kertoo vanhemmille lapsen ruokailuun liittyvistä havainnoista.
- ☐ ohjaa tarvittaessa erityisruokavaliota koskeissa asioissa terveydenhoitajalle

Allergia- ja muiden erityisruokavalioiden toteutus sujuu parhaiten yhteistyössä; vanhemmat+ hoitava lääkäri, päivähoidon henkilökunta ja terveydenhoitaja.

Lievät allergiaoireet ovat yleisiä ja ne katoavat usein itsestään.

Lievään allergiaan riittää yleensä järkevä itsehoito ja seuranta.

Ruoka-allergioita ei voida ennaltaehkäistä mitään ruoka-ainetta etukäteen välttämällä. Päinvastoin sietokykyä ei elimistöön synny ilman altistusta eli ruoka-aineen syömistä.

Ruoka-allergisen lapsen kohdalla vältetään vain niitä ruoka-aineita, joiden on todettu aiheuttavan merkittäviä oireita.

### **Kun lapsella on todettu ruoka-allergia, joka aiheuttaa merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita, tarvitaan erityisruokavalio.**

Erytisruokavaliota tarvitaan myös esim. keliakian ja laktoosi-intoleranssin hoitoon.

Lievän ihottuman taustalla on harvoin ruoka-allergia.

Vakavan atooppisen ihottuman kohdalla yhteys ruoka-allergiaan on syytä selvittää. Atooppisen ihon tilanteeseen vaikuttavat myös monet muut tekijät, kuten ihon hoito, vuodenaika, infektiot ja muut stressitilanteet.

Myös erityisruokavaliota noudattavan lapsen ruokavalion tulee aina olla iänmukainen. Esim. erilaisten kiinteiden ruokien osuus ruokavaliossa tulisi lisääntyä iänmukaisesti, vaikka ruoka-aineita olisikin käytössä normaalia suppeampi valikoima.

Aluksi uudet ruoka-aineet voivat aiheuttaa pientä, itsestään ohimenevää ihon punoitusta tai muutoksia ulosteessa. Nämä eivät ole merkki ruoka-allergiasta, eikä niihin tarvitse kiinnittää huomiota, mikäli lapsi kasvaa ja voi hyvin.

Lapsen uteliaisuuteen ruoka-aineita kohtaan tulee vastata. Ruoka-allergisen lapsen voi esim. antaa maistaa perheen käyttämiä ruoka-aineita pieniä määriä silloin tällöin, kun mahdolliset oireet pysyvät pieninä tai ovat itsestään ohimeneviä.

### Vanhemmat

- ☐ ottavat yhteyttä oman neuvolan terveydenhoitajaan erityisruokavaliolomakkeen täyttöä varten
- ☐ toimittavat lomakkeen hoidon alkaessa ja joka toimintakauden alussa perhepäivähoitajalle tai päiväkodin johtajalle
- ☐ huolehtivat, että kotona/vapaalla ruokailu toteutetaan erityisruokavalion mukaisesti
- ☐ tekevät ruoka-ainekokeilut kotona ja ilmoittavat niistä hoitopaikkaa
- ☐ mikäli toimintakauden aikana tulee muutoksia, ottavat yhteyttä terveydenhoitajaan, joka toimittaa muutokset ravitsemispalveluun.
- ☐ mahdollinen lääkärintodistus toimitetaan terveydenhoitajalle



### **Terveydenhoitaja**

- ☐ tarvittaessa täyttää erityisruokavaliolomakkeen yhdessä vanhemman kanssa
- ☐ arvioi ja varmistaa välttämisyruokavalion jatkamisen kunkin toimikauden alussa
- ☐ muistuttaa allergiaruokavalion purkamisesta, altistuspäiväkirja otetaan käyttöön ruokavalion purkamiseksi
- ☐ antaa ohjausta ruokavalion toteutukseen/purkamiseen kotona
- ☐ arvioi lääkärintodistuksen tarpeellisuuden
- ☐ ruokavalio kirjataan lapsen terveystietoihin