



PERUSOPETUKSESSA JA LUKIOISSA olevien lasten vanhemmille

RUOKAVALIOT

Kouluaikeaisen ruokailun tarkoituksena on edistää oppilaan hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Hyvin suunniteltu ja rytmitetty kouluruokailu ja ateriat, jotka oppilaat myös säännöllisesti syövät, ylläpitävät oppilaan työvireyttä koulupäivän aikana.

Erityisruokavalio- lomakkeita saa koululta, kunnan internet- sivuilta tai terveydenhoitajalta.

USKONNOLLISTEN / EETTISTEN RUOKARAJOITUSTEN TOTEUTUS

Uskonnolliset ja eettiset (kasvisruokavaihtoehto) ruokarajoitukset otetaan myös huomioon. Koulussa tarjottava kasvisruoka on lakto-ovo-vegetaarinen, jota voidaan toivomuksesta täydentää kalalla tai kanalla niinä päivinä, kun näitä on ruokalistalla. Tätä varten toimitetaan Ilmoitus uskontoon/ eettisiin syihin perustuvista ruokarajoituksista. Lomake palautetaan terveydenhoitajalle.

ERITYISRUOKAVALIOT

Peruskouluissa ja lukioissa oppilaalle tarjotaan sairauden vaatima erityisruokavalio.

- Erityisruokavaliokaavakkeet toimitetaan **terveydenhoitajan** kautta keittiöön.
- Kouluterveydenhoitaja allekirjoittaa todistuksen ruokavaliosta keittiötä varten ja ohjaa tarvittaessa lääkärin arviointiin.
- Vanhemmat informoivat itse opettajaa erityisruokavaliosta.
- Vanhempien tulee ilmoittaa kirjallisesti ruokavaliomuutoksista terveydenhoitajalle mahdollisimman pikaisesti.
- Allergiaruokavalio tulee päivittää vuosittain.
- Allergiaruokavaliolle tulee olla lääketieteellinen peruste. Erityisruokavalioiden käyttöä seurataan ja voidaan harkita poistamista, mikäli erityisruokavalio jää toistuvasti käyttämättä.

Ruoka-aineallergia

- *Valtakunnallisen allergiaohjelman* mukaan; kun lapsella todetaan ruoka-aineallergia, joka aiheuttaa merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita tarvitaan erityisruokavalio. Lievää oireilua (ohimenevä suun kutina tai kirvely ja ihon punoitus) aiheuttavia ruoka-aineita ei tarvitse välttää.
- Ruokaan liittyvät rajoitukset puretaan hoitavan lääkärin/terveydenhoitajan ohjeiden mukaan. Vakavia oireita aiheuttavien ruoka-aineiden siedätys tapahtuu erikoissairaanhoidossa.
- Ruoka-allergioiden osalta todistus on voimassa korkeintaan yhden vuoden kerrallaan ruokapalvelun toimivuuden vuoksi.
- Ruokavaliokaavakkeeseen merkitään erikseen tarvitseeko lapsi vähälaktoosisen, laktoosittoman vai maidottoman ruokavaliota. Vähälaktoosinen ruokavalio sis. vain vähän (alle 1g/100g) maitosokeria eli laktoosia. Laktoositon ruokavalio ei sisällä lainkaan maitosokeria eli laktoosia. Laktoositonta ruokavaliota käytetään silloin kun suolisto ei siedä laktoosia edes pieninä määrinä. Juomana vähälaktoosisessa ja laktoosittomassa ruokavaliossa tarjotaan laktoosittomia tuotteita. Maidotonta ruokavaliota noudatetaan silloin kun ollaan allergisia maitoproteiineille eli maidon valkuaisaineelle.

Ruokavaliohoitokokeilut

- Kun kyseessä on rajoitetun ajan (enintään 2 kuukautta) kestävä ruokavaliohoitokokeilu esim. ruoka-allergiaan liittyen, vanhemmat ottavat yhteyttä terveydenhoitajaan. Terveystenhoitaja ilmoittaa kokeilusta keittiölle, vanhemmat ilmoittavat opettajalle.