

## **Erityisruokavalioista ilmoittaminen**

Varhaiskasvatuksessa lapselle, sekä henkilöstölle tarjotaan tarvittaessa sairauden hoidollinen tai eettiseen/katsomukseen soveltuva erityisruokavalio. Päiväkodeissa (1.8.2023 alkaen) tarjotaan perusruoan lisäksi kasvisruokavaihtoehto toisena ruokavaihtoehtona. Mikäli kasvisvaihtoehto soveltuu erityisruokavalioon, on se ensisijainen vaihtoehto päivän ruuaksi.

Erityisruokavalioiden tulee täyttää ruokailusta annetut säädökset, joiden mukaan aterioiden tulee olla täysipainoisia ja suosituksia noudattavia.

Eettisistä tai katsomuksellisista syistä tarvittavat erityisruokavaliot toteutetaan huoltajien ilmoituksen perusteella.

Asiantuntijan eli lääkärin, ravitsemusterapeutin tai terveydenhoitajan antama lausunto on välttämätön silloin, kun tarvitaan erityinen ruokavalio sairauden hoitoon tai muun terveydellisen syyn takia.

Väärinkäsitysten välttämiseksi ilmoitus erityisruokavaliosta ja sopivan ruokavalion kuvaus tehdään kirjallisesti, tarkoitukseen laaditulla lomakkeella.

## **Erityisruokavalio osana sairauden hoitoa**

Valtakunnallisen allergiaohjelman mukaisesti ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on todettu aiheuttavan henkilölle siinä määrin haittaa, että pois jättäminen ruoasta on perusteltua. Lievää oireilua aiheuttavia ruoka-aineita ei tarvitse välttää.

Lievänä oireiluna pidetään:

- suun kutinaa tai kirvelyä
- turvotuksen tunnetta ilman hengitysvaikeuksia
- ihon punoitusta

Ruoka-allergiat usein häviävät lapsen kasvaessa, joten on tärkeää seurata erityisruokavalion tarvetta ja tarkistaa sen tarve kunkin toimintavuoden alkaessa. Pysyvää ruokavaliohoitoa edellyttävistä sairauksista kuten diabetes ja keliakia, tarvitaan vain kertaluontoinen ilmoitus.

Ilmoitus erityisruokavaliosta toimitetaan päiväkodin johtajalle, joka toimittaa tiedon ruokapalveluun ja ryhmään.

Erityisruokavalioiden on hyvä olla tiedossa jo ennen päiväkodissa aloittamista.

Lisätietoja: ruokapalvelupäällikkö Tuija Pulkkinen, p. 040-8378678