

## Erityisruokavalioista ilmoittaminen

Varhaiskasvatuksen lapselle ja koulun oppilaalle sekä henkilöstölle tarjotaan tarvittaessa sairauden hoidon tai uskonnon vaatima **erityisruokavalio**.

Koulun varsinaisesta ruokalistasta poikkeavaa ruokaa voidaan tarjota joko terveydellisistä, eettisistä tai uskonnollisista syistä. Myös näiden ruokavalioiden tulee täyttää kouluruokailusta annetut säädökset, joiden mukaan aterioiden tulee olla täysipainoisia ja suosituksia noudattavia.

Eettisistä tai uskonnollisista syistä tarvittavat erityisruokavaliot toteutetaan huoltajien tai nuoren oman ilmoituksen perusteella.

Asiantuntijan eli **lääkärin, ravitsemusterapeutin tai terveydenhoitajan** antama lausunto on välttämätön silloin, kun tarvitaan erityinen ruokavalio sairauden hoitoon tai muun terveydellisen syyn johdosta. Väärinkäsitysten välttämiseksi ilmoitus erityisruokavaliosta ja sopivan ruokavaliion 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-allergioiden osalta todistus on voimassa korkeintaan **yhden toimintavuoden kerrallaan**. Näin siksi, että ruoka-allergiat usein häviävät lapsen kasvaessa. Pysyvää ruokavaliohoitoa edellyttävistä sairauksista kuten diabetes ja keliakia, tarvitaan vain kertaluontoinen ilmoitus.

Ilmoitus erityisruokavaliosta toimitetaan ruokapalveluun ja opettajille.

Lapsen oman opettajan ja koulun muiden aikuisten on tärkeä olla tietoisia oppilaan ruoka-aineallergiasta etenkin silloin, kun allergeenille altistuminen aiheuttaa välittömiä oireita tai ensiavun tarvetta.

Erityisruokavalioiden on hyvä olla koulun ruokapalvelun tiedossa jo ennen koulun alkamista.

## Lisätietoja:

Pauliina Kokkonen, ruokapalveluesimies, Opintien keittiö, 044 770 2246, pauliina.kokkonen@karkola.fi

Eeva Ikonen, palveluesimies, 044 770 2223, eeva.ikonen@karkola.fi