

7.8.2023

## TIEDOTE VANHEMMILLE

### ERITYISRUOKAVALIOT JA EETTISET VAKAUMUKSET VARHAISKASVATUKSESSA / KOULUSSA

Erityisruokavalio-ohjeistukset vastaavat Kansallista allergiaohjelmaa ja ruoka-aineallergioiden Käypä hoito- suositusta. Ruoka-allergioiden hoitosuositus ei ole pelkästään ruoka-aineen välttämistä vaan myös sietokyvyn kehittämistä.

Varhaiskasvatuksessa sekä kouluissa oleville lapsille ja nuorille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä. Erityisruokavaliot, joissa ruokavalio on osa sairauden hoitoa, edellyttävät lääkärintodistusta. Pysyvää ruokavaliohoitoa vaativista sairauksista (esim. keliakia, diabetes) tarvitaan kertaluontoisesti todistus varhaiskasvatukseen/koululle ja aina varhaiskasvatuspaikan/koulun vaihtuessa. Lääkärintodistusta EI edellytetä laktoosittomassa ruokavaliossa, kasvis- ja vegaaniruokavalioissa, vakaumuksellisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa eikä lievissä ruoka-aineallergioissa.

Mikäli on kyse vakavia tai hengenvaarallisia oireita aiheuttavasta ruoka-allergiasta, tarvitaan lääkärintodistus, joka on määräaikainen. varhaiskasvatuksessa/koulussa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.

#### Allergia

**Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine:** Maito, kananmuna, vehnä, kala, pähkinät tai siemenet ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle sopivilla ruoka-aineilla.

**Lievät itsestään ohimenevät oireet:** Jos lapsi saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lieviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (esim. tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä.

Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu päiväkotij- ja kouluruoka 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 myös turhalle painonnousulle.

#### Keliakia

Gluteenia sisältävät viljatuotteet (vehnä, ruis ja ohra) korvataan gluteenittomilla viljoilla ja muilla gluteenittomilla valmisteilla. Keliakiaruokavalio sisältää gluteenitonta kauraa sekä teollisesti puhdistettua vehnätärkkelystä. Mikäli gluteeniton kaura ei sovellu, siitä edellytetään lääkärintodistus.

7.8.2023

## Maito- ja vilja-allergia

Maitoallergiassa maidon proteiini aiheuttaa allergisen ruokavalion. Alle 2-vuotiaiden lasten kohdalla huoltajat toimittavat keittiölle itse erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit, jotka korvataan asiakkaalle sairausvakuutuslain (364 / 63) nojalla. Vilja-allergia on eri asia kuin keliakia. Vilja-allergiassa sopimaton vilja poistetaan lapsen ruokavaliosta ja korvataan muilla viljoilla.

## Kasvisruokavaliot ja vakaumuksellisista syistä noudatettavat ruokavaliot

Kasvisvaliota noudattaville lapsille tarjotaan kasvisruokaa, jossa on viljavalmisteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (*lakto-ovovegetaarinen* ruokavalio). Vegaaniruokavalio ei sisällä lainkaan eläinperäisiä raaka-aineita. Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti lakto-ovovegetaarisella ruokavaliolla.

## Lisätietoa:

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus: <https://www.julkari.fi/handle/10024/135907>

Kouluruokailusuositus: <https://www.julkari.fi/handle/10024/131834>

Kansallinen allergiaohjelma: <https://www.filha.fi/allergia/>

Tietoa ruoka-allergiasta: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00048>

Allergia- ja astmaliitto: <http://www.allergia.fi/allergiat/lasten-ruoka-allergia/>

Ateriapalvelutoimijoiden mahdolliset omat sähköiset ruokalistat, josta voi tarkistaa tuotesisällön.