



<b>ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA PÄIVÄKOTI- JA KOULURUOKAILUSSA</b> (lapsen huoltaja täyttää)		Voimassaolo: ___/___/20___ alkaen <input type="checkbox"/> ei tarvitse uusia (keliakia, diabetes, laktoositon)
Ilmoitus toimitetaan päiväkotiin tai kouluun toiminta- ja lukukauden alkaessa sekä aina kun ruokavalio muuttuu.		
<b>Ruokailijan perustiedot</b>	Sukunimi	Syntymävuosi
	Etunimi	
	Koulu ja luokka / päiväkotijoukko ja ryhmä	
	Huoltajan nimi	
	Puhelin	Sähköposti
<b>Erityisruokavalioterveydellisistä syistä</b>  <u>Edellyttää</u> lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta.	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)	
	<input type="checkbox"/> Keliakia	
	<input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita <input type="checkbox"/> Adrenaliini varalääkkeenä	Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara
	<b>Kielletty ruoka-aine</b>	
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> Muu erityistarve terveydellisistä syistä	
	<input type="checkbox"/> Henkilökohtainen ateriasuunnitelma liitteenä	
	<input type="checkbox"/> Lääkärin tai ravitsemusterapeutin todistus liitteenä	
<b>Muu ruokavaliot</b>  <u>Ei edellytä</u> lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta.	<input type="checkbox"/> Vegaaniruokavaliot	
	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavaliot, jotka sisältävät <input type="checkbox"/> maitovalmisteita ja kananmunaa <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa	
	<input type="checkbox"/> Vakaumukseen perustuva ruokavaliot: <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia	
	<input type="checkbox"/> Laktoositon ruokavaliot	
<b>Muuta huomioon otettavaa</b>		
<b>Päiväys ja huoltajan allekirjoitus</b>	Päiväys	Huoltajan allekirjoitus



## Täyttöohje

Varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa oleville lapsille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä lääkärin- tai ravitsemusterapeutintodistuksen perusteella. Lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistusta ei edellytetä laktoosittomassa ruokavaliossa, vegaanisessa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa eikä vakaumukseen perustuvassa ruokavaliossa.

### Voimassaolo

Lomakkeen voimassaolo -kohtaan (etusivun oikea yläreuna) kopioidaan lääkärin- tai ravitsemusterapeutintodistukseen kirjattu päiväys. Todistus tulee uusina vähintään neuvola- ja kouluterveydenhuollon lääkäri- tai ravitsemusterapeutin yhteydessä (1,5 ja 4 vuoden iässä sekä 1., 5., ja 8. luokilla). Tarve erityisruokavaliolle tarkistetaan huoltajan kanssa vuosittain, aina toiminta-/lukuvuoden alussa. Poikkeuksina diabetes, keliakia ja laktoositon, joita ei tarvitse uusina.

### Erityisruokavalio terveydellisistä syistä

#### Diabetes

Ilmoita tieto lapsen diabeteksestä. Liitä tarvittaessa mukaan lapsen henkilökohtainen ateriasuunnitelma. Diabeetikolle tarjotaan samaa ruokaa kuin muillekin lapsille, mutta keittiö varautuu tarpeen mukaan lisäväli-paloihin ja nopeasti imeytyvien hiilihydraattipitoisten ruokien (esim. täysmehut) tarjoamiseen.

#### Keliakia

Ilmoita tieto lapsen tarvitsemasta keliakian hoitoon tarkoitettua gluteenittomasta ruokavaliosta. Ruokavalio sisältää gluteenitonta kauraa ja gluteenitonta vehnätärkkelystä.

#### Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita

Ilmoita ruoka-aineet, jotka aiheuttavat lapselle vaikeita allergiaoireita. Merkitse rastilla ruoka-aineet, joissa lapsella on anafylaksian vaara. Lieviä oireita aiheuttavat ruoka-aineet merkitään Muuta huomioitavaa -kohtaan.

Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu hoitavan lääkärin tekemään taudinmäärittelyyn. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen mukaan yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Erityisesti kasvien, marjojen ja hedelmien kohdalla on tärkeää huomioida, että esim. merkintä "paprika" poistaa myös kaikki paprikamaustetta sisältävät ruoat. Jos lapsi saa lieviä oireita esim. raa'asta paprikasta, merkitään "paprika raakana" kohtaan Muuta huomioitavaa.

#### Muu erityistarve

Merkitse rasti, mikäli lapsella on muu terveydellisistä syistä johtuva tarve erityisruokavaliolle (esim. aistiyliherkkyys). Muusta erityistarpeesta johtuva erityisruokavalio vaatii aina myös lääkärin- tai ravitsemusterapeutin todistuksen ilmoituksen liitteeksi.

#### Henkilökohtainen ateriasuunnitelma

Merkitse rasti, mikäli ilmoituksen liitteenä on lapsen henkilökohtainen ateriasuunnitelma.

#### Lääkärin tai ravitsemusterapeutin todistus liitteenä

Merkitse rasti, mikäli ilmoituksen liitteenä on lääkärin tai ravitsemusterapeutin kirjoittama todistus lapsen erityisruokavaliosta.

### Muu ruokavalio

Merkitse rasti lapsen tarvitseman muun erityisruokavaliion kohdalle.

**Vegaaniruokavalio** = kasvisruokavalio, jossa käytetään vain kasvikunnan tuotteita.

**Kasvisruokavalio** = pääosin kasvikunnan tuotteista koostuva ruokavalio.

Merkitse rastilla erikseen ne eläinkunnan tuotteet, joita lapsen ruokavalio saa sisältää.

#### Vakaumukseen perustuva ruokavalio

Perheen vakaumuksen, esim. uskonnon, perusteella toteutettava ruokavalio. Merkitse rastilla ne vakaumukseen liittyvät ruoka-aineet, joita lapsen ruokavalio ei saa sisältää.

#### Laktoositon ruokavalio

Laktoosittoman ruokavaliion valinneille käy sama ruoka kuin muillekin, sillä ruoka valmistetaan aina laktoosittomana. Laktoosittoman ruokavaliion ilmoittaneille tarjotaan ruokajuomaksi laktoositon maitoa tai piimää.

### Muuta huomioitavaa

Kirjaa ruokailutilanteessa huomioitavat asiat, kuten esim. lieviä allergisia oireita aiheuttavat ruoka-aineet. Lievät allergiat voi huomioida ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään lautaselta. Raakojen kasvien, marjojen ja hedelmien aiheuttamat lievät oireet eivät tarvitse erityisruokavaliota. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset ja hedelmät (tomaatti, porkkana, omena) etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla.