



**HELSINGIN KAUPUNKI**  
Kasvatus ja koulutus

**ERITYISRUOKAVALIO KOULU- JA  
OPISKELIJARUOKAILUSSA, ILMOITUS**  
Huoltaja/opiskelija täyttää lääkärintodistuksen pohjalta

Voimassaolo \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_ alkaen

<b>RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT</b>	Sukunimi	
	Etunimet	
	Koulu/Oppilaitos	Luokka
	Huoltaja/Opiskelija	Puhelin/sähköposti
<b>ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ</b> Lääkärintodistus	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateras suunnitelma tarvittaessa liitteeksi) <input type="checkbox"/> Tarvitsee diabeetikon välipalan (aikataulu sovitaan erikseen koulun ja ruokapalvelun kanssa)	
	<input type="checkbox"/> Keliakia <input type="checkbox"/> Ei siedä kauraa <input type="checkbox"/> Gluteeniton kaura sopii <input type="checkbox"/> Ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä	
	<input type="checkbox"/> Laktoositon ruokavalio	
	<input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita <input type="checkbox"/> Adrenaliiniruiske varalääkkeenä	
	Kielletty ruoka-aine	Hengenvaarallisen reaktion eli anafylaksian vaara
	_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>	
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>	
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>	
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä" <input type="checkbox"/> Ei saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä"		
<b>MUU RUOKAVALIO Ei lääkärintodistusta</b>	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (lakto-ovo): Syö <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa <input type="checkbox"/> Vegaaniruokavalio	
	<input type="checkbox"/> Uskonnollinen ruokavalio: <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa	
	<input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen ruokavalio	
	<input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa lieviä oireita (ruokailija siirtää itse ruoka-aineet syrjään ruokailutilanteessa)	
<b>MUUTA HUOMIOITAVAA Muut erityisruokavaliot</b>		
<b>MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA</b>	Kaikki muutokset ilmoitetaan koululle/oppilaitokseen. Koulu/oppilaitos huolehtii niiden ilmoittamisesta keittiölle.	
<b>ALLEKIRJOITUS</b>		
	Päiväys	Huoltajan/opiskelijan allekirjoitus
<b>KOULU/OPPILAITOS TÄYTTÄÄ</b>	<input type="checkbox"/> Lääkärintodistuksen vastaavuus lomakkeeseen tarkistettu Nimi ja päivämäärä:	

## ERITYISRUOKAVALIOT KOULU- JA OPISKELIJARUOKAILUSSA

Koulussa oleville ruokailijoille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Lomakkeen voimassaolo -kohtaan (etusivun oikea yläreuna) kopioidaan lääkärintodistukseen kirjattu päiväys. **Lääkärintodistusta ei edellytetä** kasvisruokavaliossa, vegaaniruokavaliossa, uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa eikä vähälaktoosisessa ruokavaliossa. Myös kasvisruokavaliosta, vegaaniruokavaliosta, uskonnollisiin syihin perustuvasta ruokavaliosta ja vähälaktoosisesta ruokavaliosta ilmoitetaan erityisruokavaliolomakkeella. **Lääkärintodistus ja sen perusteella täytetty erityisruokavaliolomake toimitetaan koululle/oppilaitokseen. Koulu/oppilaitos toimittaa erityisruokavaliolomakkeen** keittiöön. Keittiön käytännönjärjestelyjä helpottaa, jos huoltaja/opiskelija täyttää lomakkeen suomeksi (koskee myös englannin- ja ruotsinkielisiä lomakkeita). Jos lomake täytetään muulla kielellä, koulu toimii tarvittaessa yhteistyössä huoltajan/opiskelijan sekä koulu-/opiskelijaterveydenhuollon kanssa niin, että tarvittavat tiedot saadaan suomeksi, ennen kuin ne toimitetaan keittiöön. Yhteistyötä tehdään myös muissakin epäselvissä tilanteissa.

Erityisruokavalio toteutetaan siten, että ruokailija ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Lomakkeen kohtaan ”Ruoka-aineallergia, jossa lieviä oireita” kirjataan ruokailutilanteessa huomioon otavat ruoka-aineet, jotka ruokailija siirtää itse syrjään annoksesta, esim. lieviä allergisia oireita aiheuttavat kasvikset.

Erityisruokavaliolomakkeen tiedot tulee päivittää aina ruokavalion muuttuessa. Kaikista ruokavaliomuutoksista tulee ilmoittaa uudella erityisruokavaliolomakkeella. Jos ruokavaliossa ei ole muutosta, lomaketta ei tarvitse uusia vaan kouluravintola noudattaa aikaisemman lomakkeen tietoja.

### Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin ruokailijoiden ruoka. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabetesta sairastavan ruokailijan henkilökohtainen ateriasuunnitelma erityisruokavaliolomakkeen liitteenä. Diabeetikolle tarjotaan tarvittavat välipalat koulupäivän aikana. Välipalatarpeesta ilmoitetaan erityisruokavaliolomakkeessa ja käytännön järjestelyistä sovitaan koulun ja ruokapalvelun kanssa. Käytännön toteuttamista on kuvattu tarkemmin koulujen/oppilaitosten erillisessä erityisruokavalio - ohjeessa.

### Keliakia

Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on gluteenia alle 20 mg/kg. Kouluruokailussa tarjotaan huoltajien luvalla gluteenitonta kauraa tai gluteenitonta vehnätärkkelystä sisältäviä ruokia.

### Allergia

**a) Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita allergiaoireita tai keskeinen ruoka-aine:** Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla ruokailijalle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmääritykseen ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus, vaikka niitä ei korvattaisikaan muulla ruualla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Lomakkeeseen merkitään, voidaanko ruokailijalle tarjota ”saattaa sisältää pieniä määriä” -merkinnällä varustettuja raaka-aineita. Jos ”saattaa sisältää” -merkinnällä olevat raaka-aineet on kielletty, ei niitä käytetä missään muodossa ruoassa. Mikäli ”saattaa sisältää” -merkinnällä olevat raaka-aineet on sallittu, voidaan niitä tarjota ruokailijoille.

Hengenvaarallisten allergioiden tarjoilussa voidaan sopia erikseen, että ruoka noudetaan turvallisuuden vuoksi oppilaan nimellä erillisellä tarjottimella keittiöhenkilökunnalta. Tarjottimella olevat ruoat käydään

läpi keittiöhenkilökunnan kanssa noudon yhteydessä. Koulussa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten ruokailijaa hoidetaan, jos hän saa vahingossa kiellettyä ruoka-ainetta.

**b) Ruoka-aineallergia, jossa lieviä itsestään ohittuvia oireita:** Jos ruokailija saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa niin, että ruokailija siirtää itse syrjään kyseisen ruoka-aineen. Ruokailija ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu kouluruoka sopii yleensä allergisille ruokailijoille. Ruokailijan on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita 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 lihomiselle. Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle ([www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)). Lasten ruoka-allergia -opas ([www.allergia.fi](http://www.allergia.fi))

### **Laktoosi-intoleranssi**

Laktoosi-intoleranssissa ruokavaliona on vähälaktoosinen ruokavalio, jossa laktoosipitoiset tuotteet korvataan vähälaktoosisilla. Ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosisista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa/piimää. Vähälaktoosisesta ruokavaliosta riittää ilmoitus erityisruokavaliolomakkeella, joka toimitetaan koululle/oppilaitokseen.

### **Laktaasientsyymin täydellinen puutos**

Laktaasientsyymin täydellisessä puutoksessa ruokavaliona on täysin laktoositon ruokavalio. Ruokajuomana on laktoositon maitojuoma tai piimä. Laktaasientsyymin täydellinen puutos on erittäin harvinainen synnynnäinen oireyhtymä, joka todetaan imeväisikäisenä ja tutkitaan erikoissairaanhoidossa. Täysin laktoositon ruokavalio edellyttää lääkärintodistusta.

### **Kelan korvaamat kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät**

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle itse kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit, jotka korvataan asiakkaalle sairausvakuutuslain (364 / 63) nojalla.

### **Kasvisruokavalio, vegaaniruokavalio ja uskonnollisista syistä noudatettavat ruokavaliot**

Kasvisruokavaliota noudattaville ruokailijoille tarjotaan kasvisruokaa, jossa on viljavalmisteiden, kasvisten, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio). Kasvisruokavalioiden käytännön toteuttamista on kuvattu tarkemmin koulujen/oppilaitosten erillisessä erityisruokavalio –ohjeessa.

Vegaaniruokavaliota noudattaville ruokailijoille tarjotaan ruokaa, joka ei sisällä eläinperäisiä ruoka-aineita. Vegaaniruokavalion ateriakokonaisuuksien ja ruokalajivalikoiman vaihtelevuus on koulun kasvisruokavaliota suppeampi. Vegaaniruokavalion käytännön toteuttamista on kuvattu tarkemmin koulujen/oppilaitosten erillisessä erityisruokavalio –ohjeessa.

Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti lakto-ovo-vegetaarisella ruokavaliolla.

Ruokavalioiden toteuttamista on kuvattu laajemmin erillisessä ohjeessa ”Koulujen ja oppilaitosten erityisruokavaliot sekä eettiset vakaumukset.

Lisätietoja antaa ruokapalveluasiantuntija Katja Peränen, puh. 310 22596, kasvatuksen- ja koulutuksen toimiala.