

## ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA PÄIVÄKODISSA TAI KOULUSSA – PITKÄ VERSIO

Palautetaan oman koulun terveydenhoitajalle. Käytä tätä lomaketta vain silloin, kun ruokavalioon liittyy monia rajoituksia.

Ruokailijan nimi

---

Koulu

---

Luokka ja luokanohjaaja

---

Huoltajan nimi

---

Huoltajan puhelinnumero päiväsaikaan

---

### TERVEYDELLISIIN SYIHIN PERUSTUVA ERITYISRUOKAVALIO

Ilmoituksen täyttää ruokailijaa hoitava lääkäri tai ravitsemusterapeutti TAI lomakkeen täyttää terveydenhoitaja ja liitteenä toimitetaan ruokailijaa hoitavan lääkärin tai ravitsemusterapeutin todistus.

Keliakia

gluteeniton kaura sopii

kaura ei sovi

Lääkärin toteama ruoka-aineallergia

Muu erityisruokavalio, mikä? \_\_\_\_\_

Epipen-kynä käytössä

## RUOKA-AINEET, JOITA SAA TARJOTA PÄIVÄKOTI- TAI KOULURUOKAILUSSA

Ruokapalvelu hankkii kaikki tarvittavat raaka-aineet. Kaikkia sopivia raaka-aineita ei välttämättä käytetä, mikäli kouluruoan ravitsemuksellinen riittävyys pystytään muuten turvaamaan. Useammasta raaka-aineesta valmistetun tuotteen (esim. kasvirasvakerma, margariini, kastikepohja) sopivuus arvioidaan alla olevan listan mukaan. Alla olevan listan ulkopuolelta ruoanvalmistuksessa käytetään ainoastaan vettä, suolaa ja sokeria. **\*Pieni määrä tarkoittaa sitä, että ruoka-ainetta voidaan käyttää esim. mausteena tai sitä voi olla muutama teelusikallinen kypsän ruoan seassa.**

ruoka-aine	sopii	vain kypsänä	vain pieniä määriä*	ruoka-aine	sopii	vain kypsänä	vain pieniä määriä*
LIHA, KALA, KANANMUNA, MAITOTUOTTEET JA KASVIPROTEIINIT							
broileri	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	kalkkuna	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
porsaanliha	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	naudanliha	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
kala	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	hirvi/poro	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
kananmuna	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	maksa	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
lehmänmaito (laktoositon)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	soijatuotteet (esim. soijajuoma)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kauratuotteet (esim. kaurajuoma)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	riisituotteet (esim. riisijuoma)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
äidinmaidonkorvike	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	erityiskorvike: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
quorn-kasviproteiini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	pavut, linssit, herneet	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
VILJATUOTTEET JA PERUNA							
vehnä	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	kaura	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
ruis	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	ohra	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
peruna	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	bataatti	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
riisi	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	tattari	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
hirssi	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	maissi	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
KASVIKSET							
salaatit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	tomaatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ruoka-aine	sopii	vain kypsänä	vain pieniä määriä*	ruoka-aine	sopii	vain kypsänä	vain pieniä määriä*
kurkku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sipuli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	valkosipuli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kaalit (esim. valkokaali, punakaali, ruusukaali)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kiinankaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
porkkana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kesäkurpitsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
parsakaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kukkakaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vihreät pavut (leikkopavut)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	punajuuri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pinaatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	selleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
palsternakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lanttu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nauris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	sienet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>MARJAT JA HEDELMÄT</b>							
mustikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mansikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vadelma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	puolukka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
musta-/punaherukka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	banaani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
omena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	päärynä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sitruhedelmät (esim. appelsiini, sitruuna) paitsi greippi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	greippi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
luumu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	persikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nektariini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	vesimeloni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hunaja-/cantaloupemeloni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ananas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kiivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	viinirypäle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>RAVINTORASVAT, PÄHKINÄT JA SIEMENET</b>							
rypsiöljy	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	oliiviöljy	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
maapähkinä	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	manteli	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
saksanpähkinä	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	cashewpähkinä	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

ruoka-aine	sopii	vain kypsänä	vain pieniä määriä*	ruoka-aine	sopii	vain kypsänä	vain pieniä määriä*
auringonkukansiemen	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	kurpitsansiemen	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
pellavansiemen	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<b>MAUSTEET JA MUUT</b>							
kaikki mausteet käyvät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	pippurit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
yrttimausteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	liemijauhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
paprikajauhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	chili, cayennepippuri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
curry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	sinapinsiemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muskottipähkinä (huom. ei ole varsinainen pähkinä)	<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"/>	<input type="checkbox"/>

### RAVINNON TÄYDENTÄMINEN (täytetään tarvittaessa)

Kasvun tukemiseksi tarvitaan rasvalisä eli ruokapalveluissa ruoka-annokseen lisätään esim. öljyä, margariinia tai kasvirasvakermaa.

Lapsella/nuorella on käytössään apteekin kliinisiä täydennysravintovalmisteita lääkärin tai ravitsemusterapeutin suosituksesta. Perhe toimittaa valmisteet keittiölle/kouluun ja ne tarjotaan seuraavan ohjeen mukaan:

### LISÄTIETOJA

Todistukseen riittää huoltajan allekirjoitus, mikäli kyse on korkeintaan 2kk kestävästä kokeilusta esim. ruoka-aineallergian toteamiseksi. Tällöinkin todistus palautetaan kouluterveydenhoitajalle, joka toimittaa erityisruokavalioista tiedon ruokapalveluihin ja tarvittaessa opettajalle.

Liitteenä (tarvittaessa)

- Lääkärin/ravitsemusterapeutin todistus (tarvitaan, mikäli ilmoituksen on täyttänyt terveydenhoitaja)

Voit lähettää liitteen sähköpostiin: [sari.saarikko@punkalaidun.fi](mailto:sari.saarikko@punkalaidun.fi) tai [caroline.ahman@punkalaidun.fi](mailto:caroline.ahman@punkalaidun.fi) tai toimittaa koululle muulla tavalla.

### **Mitä erityisruokavalion ilmoittamisen jälkeen tapahtuu?**

Kaikki erityisruokavaliot ilmoitetaan kouluterveydenhoitajan kautta. Terveystoimittaja välittää tiedot erityisruokavalioista ruokapalveluihin ja tarvittaessa opettajalle. Mikäli ruokailu vaatii erityisjärjestelyjä opetushenkilökunnan taholta, perhe kuitenkin ottaa suoraan yhteyttä opettajaan. Joskus on suositeltavaa järjestää yhteistyöpalaveri esimerkiksi ruokapalveluiden kanssa käytännön järjestelyjen sopimiseksi.

Erityisruokavalioita käydään myös läpi työryhmässä, jossa ovat mukana ravitsemusterapeutti, lastenlääkäri tai koululääkäri sekä kouluterveydenhoitaja. Työryhmä kokoontuu normaalisti kahdesti vuodessa ennen lukukausien alkua. Epäselvissä tapauksissa voidaan edellyttää, että todistuksen erityisruokavalion tarpeesta antaa koululääkäri tai koululääkärin konsultoima muu ammattilainen, esim. erityislääkäri tai ravitsemusterapeutti. Työryhmä voi myös pyytää todistuksen antajaa tarkastamaan todistuksen sekä antaa ohjausta erityisruokavalion tarpeen selvittämisessä ja erityisruokavalion toteutuksessa.

**Mahdollisista poissaoloista pyydetään ilmoittamaan mahdollisimman pian suoraan keittiölle, jotta ruoka-annosta ei tehdä turhaan. Ruokavalioon tulevista pienistä muutoksista ilmoitetaan kouluterveydenhoitajalle ja keittiölle.**