

Jos lapsi tarvitsee erityisruokavaliota

Jos lapsi tarvitsee erikoisruokavaliota, huoltajan on lähetettävä asiaa koskeva hakemus kouluun tai esikouluun siten, että oikeanlaisen ruokavalion valmistuksesta huolehtiva keittiö pystyy järjestämään sen. Täytä hakemuskaavake ja lähetä se sähköpostilla verkossa osoitteeseen ornskoldsvik.se/specialkost. **Hakemus on myös uusittava jokaista lukuvuotta ennen.** Jos lapsi on allerginen tai intolerantti jollekin aineelle, lähetä asiaa koskeva lääkärintodistus mahdollisimman pian, mutta viimeistään kolme kuukautta hakemuksen jätöstä (poikkeustapauksia on). Jos lapsi tarvitsee muunlaista erityisruokavaliota, on joissakin tapauksissa lähetettävä erityinen holhoojan allekirjoittama erityisruokavaliota koskeva todistus. Alla listuamme erilaisia erityisruokavaliota koskevia määräyksiä.

Lääkärintodistus

Useimmat tavalliset ravintoaineallergiat lapsilla häviävät aikaisten kouluvuosien aikana tai esikouluiässä. Sen johdosta lasten allergioiden säännöllinen seuranta on tärkeää. Ota yhteyttä Örnsköldsvikin sairaalan lasten- ja nuortenlinikalle seurannan ja lääkärintodistuksen johdosta.

Lääkärintodistus on lähetettävä:

- Kun ravinto-aineallerginen ja/tai intolerantti lapsi aloittaa esikoulun tai niin pian kuin ravintoaineallergia ja/tai intoleranssi havaitaan esikoulu- tai koulu aikana.

Uusi lääkärintodistus on lähetettävä:

- Esikoulun jokaisen lukuvuoden alkaessa
- Esikoululuokassa aloituksen yhteydessä
- 4. luokkaa aloitettaessa
- 7. luokkaa aloitettaessa
- Lukion 1. luokkaa aloitettaessa

Joidenkin allergioiden ja/tai intoleranssien johdosta lääkärintodistusta ei tarvita, ja joskus todistuksen toimittaminen kerran riittää.

Seuraavia määräyksiä noudatetaan ravintoaineallergioiden ja/tai intoleranssien sekä muun erityisruokavalion johdosta

Laktoosi-intoleranssi – vähälaktoositon ruokavalio: Laktoositonta maitoa tarjoillaan ruoan tai aterioiden kanssa, jotka sisältävät enemmän kuin 100 g maitotuotteita. Vaihtoehtoinen annos valmistetaan laktoosittomista tuotteista. Haettaessa ei vaadita lääkärintodistusta.

Laktoosi-intoleranssi – vähälaktoositon ruokavalio: Ruokavalio ei sisällä lainkaan maitosokeria. Täydellinen laktoosi-intoleranssi on hyvin epätavallista. Laktoosi-intoleranssi ilmenee useimmissa tapauksissa teini-iässä. Alle 5-vuotiaitten lasten kohdalla laktoosi-intoleranssi on aina selvitettävä, koska se saattaa olla oire jostakin muusta. Lääkärintodistusta vaaditaan, ja se on uusittava yllä olevan pisteluettelon mukaisesti.

Maitoproteiiniallergia: Lääkärintodistusta vaaditaan, ja se on uusittava yllä olevan pisteluettelon mukaisesti.

Keliakia, gluteeni-intoleranssi: Gluteenitonta ruokavaliota tarjotaan ainoastaan lapsille ja/tai oppilaille, joilla on diagnosoitu keliakia. Lääkärintodistusta vaaditaan ensimmäisen hakemuksen yhteydessä, mutta sitä ei tarvitse uusita.

Kala: Kala-allerginen voi olla allerginen kaikille kaloille tai vain joillekin kalalajeille. Lääkärintodistusta vaaditaan, ja se on uusittava yllä olevan pisteluettelon mukaisesti.

Kananmuna: Jos lapsella on kananmuna-allergia, lääkärintodistusta vaaditaan, ja se on uusittava yllä olevan pisteluettelon mukaisesti.

Vilja: Vilja-allergiaa esimerkiksi vehnää tai kauraa kohtaan ei saa sekoittaa keliakiaan. Lääkärintodistusta vaaditaan hakemuksen yhteydessä, ja se on uusittava yllä olevan pisteluettelon mukaisesti.

Palkokasvit: Palkokasviallergia merkitsee allergisuutta yhtä tai useampaa palkokasvia kohtaan. Erittele hakemuksessa, mistä palkokasvista on kysymys. Lääkärintodistusta vaaditaan hakemuksen yhteydessä, ja se on uusittava yllä olevan pisteluettelon mukaisesti.

Raakavihannekset ja/tai hedelmät: Jos lapsi on yliherkkä raakavihanneksille ja hedelmille, hakemukseen on liitettävä lääkärintodistus.

Puupähkinät, mantelit, maapähkinät ja seesaminsiemenet: Niitä ei käytetä koulukeittiöissä, mutta pähkinäjäänteitä sisältäviä elintarvikkeita saattaa esiintyä. Varmista hakemuksella, ettei lapselle/oppilaalle tarjota ruokaa, jossa on pähkinäjäänteitä. Lääkärintodistusta vaaditaan hakemuksen yhteydessä, ja se on uusittava yllä olevan pisteluettelon mukaisesti.

Diabeetikon ruokavaliota: Tarvittaessa voidaan tehdä yksilöllinen toimintasuunnitelma yhdessä koulukeittiön, holhoojan ja mahdollisesti kunnan ravitsemusterapeutin kanssa. Lääkärintodistusta vaaditaan ensimmäisen hakemuksen yhteydessä, mutta sitä ei tarvitse uusita.

Kasvisruoka: Holhoojan on erityisruokavaliota haettaessa allekirjoitettava todistus.

Vegaaniruoka: Jotta oppilas saisi koulussa vegaaniruokaa, holhoojan on otettava yhteyttä kunnan ravitsemusterapeuttiin aloitusta ennen. Holhoojan on erityisruokavaliota haettaessa allekirjoitettava todistus.

Sianlihaton ruokavaliota: Holhoojan on erityisruokavaliota haettaessa allekirjoitettava todistus.

Yksilöllisesti räätälöity ruokavaliota: Oppilaat jotka tarvitsevat mukautettua ruokavaliota selviytyäkseen koulupäivästä joistakin muista kuin yllämainituista syistä, voivat joissakin tapauksissa saada yksilöllisesti räätälöityä ruokavaliota. Muusta erityisruokavaliosta poiketen sitä on haettava joka lukukausi. Yksilöllisesti räätälöityä ruokavaliota koskevat toivomukset ohjataan aina koulun sairaanhoitajalle.

Poissaolo

Jos lapsi saa erikoisruokavaliota esikoulussa tai koulussa, holhoojan tai oppilaan itsensä tekemä poissaoloilmoitus keittiölle hyvissä ajoissa on tärkeää, ettei keittiö valmistu annoksia turhaan. Pyydä koulun tai esikoulun keittiön puhelinnumeroa ja pidä se saatavilla esimerkiksi sairausilmoituksen yhteydessä.