

## Erityisruokavaliot päivähoidossa ja koulussa

Kaarinassa noudatetaan Kansallisen Allergiaohjelman 2008-2018 linjausta ruoka-allergioihin liittyen. Allergiaohjelman pääviesteinä on tukea terveyttä, ei allergiaa, vahvistaa sietokykyä, vähentää allergeenien turhaa välttämistä sekä tunnistaa ja hoitaa vakavat allergiat ajoissa. Allergiaohjelman tavoitteena on, että ruoka-allergian aiheuttamat erityisruokavaliot vähenisivät sietokyvyn lisääntymisen ansiosta 50 %.

Allergiaruokavalion tulee perustua lääketieteelliseen näyttöön ja erityisruokavaliot päivitetään vuosittain terveystarkastusten yhteydessä. Todistuksen allekirjoittaa terveydenhoitaja tai lääkäri. Todistus on pääasiassa voimassa yhden lukukauden (lukuun ottamatta keliakikkoja, joilla gluteeniton dieetti on pysyvä). Jokaisen allergiaruokavalion kohdalla on tavoitteena tehdä terveydenhoitajan tai lääkärin toimesta seuranta-/purkusuunnitelma. Erityisen tärkeää on, että vakavista (anafylaksiavaaraa aiheuttavista) allergioista ilmoitetaan selkeästi ja sovitaan toimenpiteistä, mikäli henkilö saa oireita. Muuttuneista allergiaruokavalioista pyydetään ilmoittamaan sekä kouluterveydenhoitajalle että ruokapalveluihin. Jos henkilöllä on merkittävä erityisruokavalio (esim. maidoton tai gluteeniton), tulisi ruokapalveluihin ilmoittaa myös mahdollisista poissaoloista, kuten lomista ja pidemmistä sairastumisjaksoista, jottei ruokapalveluissa turhaan valmisteta erityisruokaa.

### **Valmistuskeittiöidemme ruokapalveluesimiesten ja dieettikokkien yhteystiedot kouluittain/päiväkodeittain:**

Lukion tiimi (Piispanlähteen 1 – 6 lk ja 7 – 9 lk, Valkeavuoren ala- ja yläkoulu, Kuusiston koulu, Empon koulu ja päiväkotit, Livia sos. ja terv.hoito opp., lukio, Hovirinnan koulu, Hovirinnan päiväkotit, Kuovinkadun päiväkotit, Koriston päiväkotit, ja Rauvolan päiväkotit, Piispanlähteen lastentalo, PikkuPehtoori): Elina Lahtonen-Ruoho p. 050 373 2666 tai elina.lahtonen-ruoho@kaarina.fi, dieettikokki p. 050 314 0924

Kotimäen tiimi (Kotimäen ja Auranlaakson koulut, Ristikallion lastentalo, Kultanummen, Kesämäen ja Rinkelin päiväkodit): Susanna Tuittu p. 050 373 2676 tai susanna.tuittu@kaarina.fi, dieettikokki p. 050 373 2645

Salvelanrinteen tiimi (Piikkiön yhtenäiskoulu, Rungon ja Niemenkulman koulut, Tienniityn ja Pihlajamarjan päiväkodit, Sinivuokko ja Kolamäki): Esa Jokioja p. 050 411 0141 tai esa.jokioja@kaarina.fi dieettikokki p. 050 314 0941

**TODISTUS ERITYISRUOKAVALIOSTA PÄIVÄHOITOPAIKKAAN TAI KOULUUN**

Nimi:

Syntymäaika:

Päivähoito/Koulu:

Huoltajan nimi ja puh.nro:

**VAKAVAN ALLERGISEN REAKTION, ANAFYLAKSIAN, VUOKSI TÄYSIN KIELLETTY**

- ENSIAPUNA** antihistamiini, jos oireet etenevät (hengitysvaikeus, äänen käheys, oksentelu, vetämättömyys, kasvojen turpoaminen, nokkosrokko) pistä lihakseen **ADRENALIINIRUISKE** (Jext®, Epipen®, alle 30 kiloiselle 0.15 mg ja yli 30 kiloiselle 0.3 mg pistoksena lihakseen), kutsu apua (112) ja ilmoita vanhemmille. Älä jätä lasta yksin!

**MUUN KUIN VAKAVAN ALLERGIAN TAKIA VÄLTETTÄVIÄ RUOKA-AINEITA**

- MAIDOTON** (maitoproteiiniallergia)
- VÄHÄLAKTOOSINEN** (laktosii-intoleranssi)  **LAKTOOSITON** (ei siedä laktoosia lainkaan)
- MUNATON** (kananmuna-allergia)
- KIELLETYT VILJAT** (vilja-allergia)
- KELIAKIA** (gluteeniton ruokavalio) Sietääkö kauraa? Sietääkö vehnätärkkelystä?
- KALATON** (kala-allergia)

Turvallisen ja monipuolisen ruokavaliota takaamiseksi todistus erityisruokavaliosta kirjoitetaan vain, jos lapsi saa vaikeita oireita tai vältettävä ruoka-aine on ruokavaliosta keskeinen. Maito, kananmuna, vehnä, pähkinät ja kala aiheuttavat valtaosan vakavista reaktioista. Niiden välttäminen perustuu hoitavan lääkärin tekemään taudinmääritykseen. Myös muun vaikeita oireita aiheuttavan ruoka-aineen välttämisestä vaaditaan todistus. Päivähoitossa/koulussa on oltava tieto siitä, onko lapsella riski saada yleistynyt reaktio (anafylaksia), onko lapsella käytössä adrenaliiniruiske ja miten menetellään, jos lapsi saa vahingossa vältettävää ruoka-ainetta.

Lieviä 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. Jos lapsi saa lieviä oireita kypsentämättömistä kasviksista, se voidaan huomioida ruokailutilanteessa esim. siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lapsi ei tällöin yleensä tarvitse erityisruokavaliota eikä erityisruokavaliotodistusta.

**Muut allergian vuoksi vältettävät ruoka-aineet****MUUTA HUOMIOITAVAA** (esim. uskontoon liittyvät erityisruokavaliot, eettiset syyt)

**Todistus on voimassa**  \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_ saakka  
 2 kk diagnostiikkajakson ajan \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_ saakka

\_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_ Terveystoimittajan/lääkärin allekirjoitus, nimen selvitys