

ERITYISRUOKAVALIO-OHJEISTUS LASTEN / NUORTEN VANHEMMILLE

Ruoka-aineallergiat ovat tavallisimpia pikkulapsilla. Ne aiheutuvat kehon yliherkkyydestä jotakin ruoka-ainetta kohtaan. Ruoka-allergiat saattavat hävitä iän karttuessa.

Mikäli ravitsemuksellisesti tärkeä ruoka-aine jätetään pois, tulee ruokavalion koostamisessa olla erityisen huolellinen, jotta kokonaisuus säilyy monipuolisena ja tasapainoisena.

Mäntsälän kunnan päiväkodeissa ja kouluissa on käytössä 6 viikon ruokalista, johon tehdään pieniä muutoksia mahdollisesti seuraavalla ruokalistakerroksella. Päiväkodin tai koulun päivittäisen toiminnan johdosta tehdään silloin tällöin myös pieniä päiväkohtaisia muutoksia.

Erytysruokavaliot noudattavat perusruokalistaa, niin paljon kuin se on mahdollista. Esim. kalaruokapäivinä myös erityisruokavaliolle tarjotaan kalaruokaa, mikäli kyseinen henkilö ei ole allerginen kalalle.

Mäntsälän kunnan päiväkodeissa ja kouluissa tarjotaan erityisruokavalioruoka henkilöille, joilla on eettiset – tai vakavat lääketieteelliset syyt.

Allergia epäilyissä olisi hyvä, että vanhemmat / huoltajat ottaisivat ensin yhteyttä päiväkotilapsesta neuvolaan ja koululaisesta kouluterveydenhoitajaan. Hän selvittää yhdessä vanhempien / huoltajien kanssa mahdollisen lisätutkimus- / lääkärintodistustarpeen. Mikäli on jo jotain tutkimustuloksia mahdollisesta allergiasta, niin ne olisi hyvä ottaa mukaan neuvotteluun.

[Pysyvästä erityisruokavaliosta tulee olla lääkärintodistus \(keliakia, vaikeat ruoka-allergiat, maidoton ja laktoositon ruoka sekä diabetes\).](#) Näistä vanhempien/ huoltajien tulee täyttää lomake ” [todistus erityisruokavaliosta](#)”. [Päiväkotilapsista](#) lomake tulee toimittaa vanhemman / huoltajan allekirjoittamana [päiväkotiin](#). [Kouluissa](#) lääkärintodistus toimitetaan [kouluterveydenhoitajalle](#), joka viestittää asiasta keittiöhenkilökunnalle. Tämän jälkeen vaikeissa allergioissa olisi hyvin tärkeää, että vanhemmat ottaisivat

yhteyttä suoraan keittiöhenkilökuntaan ja yhdessä keittiöhenkilökunnan kanssa neuvottelisivat ko. erityisruokavaliosta.

Todistus erityisruokavaliotarpeesta tulee vanhempien / huoltajien päivittää vuosittain syksyllä.

Kansallisen Allergiaohjelman (www.filha.fi/fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma/allergiaohjelman-materiaaleja) mukaisesti lieviä oireita, kuten ohimenevä suun kutina, -kirvely tai ihon punoitusta aiheuttavia ruoka-aineita ei tule enään hoitaa välttämällä vaan altistamisella ja vähitellen siedättämällä lääkärin ohjeen mukaan.

Näin ollen lievistä allergiaa aiheuttavista ruoka-aineista ei enään tehdä ilmoitusta.

Uskonnollisista ja eettisistä ruokarajoituksista ilmoitus tehdään suoraan keittiölle ruokapalveluvastaavalle.

Lomake löytyy kunnan internetsivuilta:

Kunnan internetetusivun oikeassa reunassa on ruokalistat ja sieltä vasemmassa reunassa lukee Erityisruokavaliot. Ne avattua tulee Erityisruokavaliio-ohje sekä lomake.

Päiväkodeissa ja kouluissa olisi erittäin tärkeää, että vanhemmat ilmoittaisivat erityisruokavaliolapsen/ -nuoren poissaoloista mahdollisimman aikaisin aamulla(klo. 7.00 – 8.30) suoraan ko. päiväkodin tai koulun keittiölle.

KEITTIÖIDEN YHTEYSTIEDOT

Päiväkodit:

Amanda	puh. 040-314 5770
Anttila	puh. 040-314 5759
Mustamäki	puh. 040-314 5767
Myllytonttu	puh. 040-314 5791
Taikametsä	puh. 040-314 5679
Saviaho	puh. 040-314 5613
Kaunismäki	puh. 040-314 5150



Hyökännummi puh. 040-154 0505

Koulut:

Arola	puh. 040-314 5314
Hepola	puh. 040-314 5364
Hirvihaara	puh. 040-314 5365
Hyökännummi	puh. 040-154 0505
Kirkonkylä	puh. 040-314 5345
Lukko	puh. 040-314 5497
Myllymäki	puh. 040-314 5353
Numminen	puh. 040-314 5340
Ohkola	puh. 040-314 5339
Saari	puh. 040-314 5494
Sälinkää	puh. 040-314 5471
Sääksjärvi	puh. 040-314 5296
Riihenmäki	puh. 040-314 5416
Lukio	puh. 040-314 5014

Ehnroosin koulun oppilaiden ruokailu on Keudalla 10.8.2017 – 1.6.2019.
Keudan keittiön puh. 050-415 0764

Mäntsälässä 17.5.2017
Mäntsälän kunnan ruokapalvelut



