

Kirkkonummen kunnallisessa ja yksityisessä varhaiskasvatuksessa olevien lasten vanhemmille ja henkilökunnalle

ERITYISRUOKAVALIOIDEN JA RUOKARAJOITUSTEN TOTEUTUS VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen tervettä kasvua ja kehitystä sekä mm. kehittää lapsen maku- ja ruokatottumuksia. Ruokailu on osa varhaiskasvatuksen oppilashuoltoa ja samalla osa kasvatus- ja opetustyötä. Kirkkonummen kunnan varhaiskasvatuksen lapselle tarjotaan tarvittaessa sairauden hoidon vaatima erityisruokavalio. Uskonnolliset ja eettiset ruokarajoitukset otetaan myös huomioon.

Varhaiskasvatuksen (päiväkoti ja perhepäivähoito) allergiaohjeet vastaavat valtakunnallista allergiaohjelmaa, joka korostaa terveyden tukemista. Ohjelman mukaisesti näitä ei tule hoitaa välttämällä vaan **altistamalla ja vähitellen siedättämällä** jolloin elimistön sietokyky vahvistuu. Näin päästään nopeammin kohti parempaa allergiaterveyttä; allergiaoireet lievittyvät, turhat välttämisyruokavaliot päästään purkamaan nopeammin ja lapsen ruokavalio monipuolistuu ja ruoanlaitto helpottuu. Toimintamalli vaatii asennemuutosta ja harjoittelua.

Lisätietoja päivähoidolle/ruokapalvelulle lapsenne ruokarajoituksista

Sairauden vaatimaa erityisruokavaliota varten tarvitaan aina lääkärintodistus. Todistus toimitetaan päiväkodinjohtajalle/perhepäivähoidon ohjaajalle. Päiväkodinjohtaja/perhepäivähoidon ohjaaja toimittaa lääkärilausunnon myös neuvolan **terveydenhoitajalle**. Näin pyrimme osaltamme varmistamaan, ettei lapsenne ravitsemustila vaarannu.

Erityisruokavaliosta ilmoittaminen

Ilmoittaminen ja todistusten toimittaminen on huoltajien vastuulla lapsen aloittaessa päivähoidossa tai siirtyessä yksiköstä toiseen.

- Erityisruokavaliotiedot päivitetään **vuosittain** syyslukukauden alussa.
- Lääkärintodistukset erityisruokavaliosta toimitetaan **päiväkodinjohtajalle**, joka toimittaa tiedon keittiöön ja terveydenhoitajalle.
- Ruokavaliomuutoksista huoltajien tulee ilmoittaa **kirjallisesti** mahdollisimman pikaisesti päiväkodinjohtajalle.

Erityisruokavaliot

- Sairauden vaatimaa erityisruokavaliota varten tarvitaan lääkärintodistus.
- Pitkäaikaissairauksissa (esim. diabetes ja keliakia) terveydenhoitajan ilmoitus keittiöön riittää.
- Laktoosi-intoleranssin osalta todistus tarvitaan vain täysin laktoosittomaan ruokavalioon, koska **ruoka on vähälaktoosista**.

Ruoka-aineallergiat

*Valtakunnallisen allergiaohjelman mukaisesti ruokavaliosta jätetään pois **vain** ne ruoka-aineet, joiden on todettu aiheuttavan lapselle siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa myös päiväkotiruokailusta on perusteltua. *Lievää oireilua aiheuttavia ruoka-aineita ei tarvitse välttää.**

Lievänä oireiluna pidetään:

- *suun kutinaa tai kirvelyä*



- *turvotuksen tunnetta ilman hengitysvaikeuksia*
- *ihon punotusta*

Voimakkaita/erittäin voimakkaita oireita aiheuttavia ruoka-aineita tulee edelleenkin välttää ja altistukset /kontrollit suoritetaan sovitusti sairaalassa tai hoitavan lääkärin ohjeiden mukaisesti. Mikäli lapsellasi on ruoka-allergia, eikä teitä ole ohjeistettu miten dieetti puretaan, ottakaa yhteyttä hoitavaan lääkäriin ohjeiden saamiseksi. Voimakkaita oireita aiheuttavat ruoka-allergiat huomioidaan päivähoidossa entiseen tapaan.

Ruoka-allergioiden osalta todistus on voimassa korkeintaan yhden toimintavuoden kerrallaan. Näin siksi, että ruoka-allergiat usein häviävät lapsen kasvaessa. Tavoitteena on, että kouluikään mennessä rajoitukset on asianmukaisesti purettu.

Laktoosi-intoleranssi on harvinainen alle kouluikäisillä lapsilla. Kirkkonummen ruokapalvelun tarjoama ruoka on vähälaktoosista. Täysin laktoosittomaan ruokavalioon tarvitaan lääkärintodistus.

Vanhempien ilmoitus riittää, kun kyseessä ovat uskonnolliset syyt tai lapsi noudattaa kasvisruokavaliota. Tarjottava kasvisruoka on lakto-ovo-kasvisruokaa. Muita kasvisruokavaihtoehtoja ei tarjota.

Ilmoituslomakkeen saa päiväkodista/ keittiöhenkilökunnalta tai sen voi tulostaa kunnan internetsivuilta.

Tarvittaessa lapsenne ruokavalion toteutuksesta voidaan järjestää neuvottelu hoitosuhteen alkaessa. Mikäli erityisruokavalioon liittyvissä asioissa on epäselvyyksiä, ratkaisu tehdään valtakunnallisten lääketieteellisten / ravitsemuksellisten suositusten mukaisesti.

<http://www.allergiaterveys.fi/fi/etusivu.html>

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kol00215