



## ERITYISRUOKAVALIOIDEN JA RUOKARAJOITUSTEN TOTEUTUS KOULUISSA

Kouluruokailun tavoitteena on ylläpitää ja edistää oppilaan terveyttä ja työtehoa. Kouluruokailu on osa koulun oppilashuoltoa ja samalla osa koulun kasvatus- ja opetustyötä. Uudenkaupungin kaupungin peruskouluissa oppilaalle tarjotaan allergian tai sairauden vaatima erityisruokavalio. Uskonnolliset ruokarajoitukset otetaan myös huomioon.

Kouluruoka on pääsääntöisesti laktoositonta, mutta laktoosittomat ruokavaliot tulee kuitenkin ilmoittaa mm. ruokajuomia ja aamu- ja välipalatuotteita varten (vähälaktoosinen ruokavalio toteutetaan laktoosittomana).

Oppilasruokailussa lääkärin- ja terveydenhoitajan todistus edellytetään aina, kun kyse on allergiasta tai ruokavaliohoitoisesta sairaudesta sekä ruokavaliohoitokokeilun ajalta ja kasvisruokavaliosta (kasvisruokavalio on lakto-ovovegetaarinen).

**Oppilaiden/opiskelijoiden ruokarajoitusten tulee olla opettajien ja valmistus- ja palvelukeittiössä työskentelevien tiedossa.**

### 1. Ruoka-aineallergia

Valtakunnallisen allergiaohjelman mukaan ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on kokeiluun perustuen todettu aiheuttavan lapselle ja nuorelle siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa myös kouluruokailusta on perusteltua. Lievää oireilua (ohimenevä suun kutina tai kirvely ja ihon punoitus) aiheuttavia ruoka-aineita ei tarvitse välttää. Ruoka-allergiat usein häviävät lapsen kasvaessa. Tavoitteena on, että kouluikään mennessä rajoitukset on asianmukaisesti purettu. Ruokaan liittyvät rajoitukset puretaan hoitavan lääkärin tai terveydenhoitajan ohjeiden mukaan.

### 2. Todistus erityisruokavaliion tarpeesta

Erityisruokavaliot tilataan ruokapalvelusta Todistus erityisruokavaliion tarpeesta –lomakkeella, jonka huoltaja/oppilas on täyttänyt yhdessä kouluterveydenhoitajan kanssa. Kouluterveydenhoitaja toimittaa täytetyt lomakkeet suoraan ruokapalvelulle oman ohjeistuksensa mukaisesti.

**Lääkärin tai kouluterveydenhoitajien todistus** vaaditaan aina, kun kyse on ruokavaliohoitoisesta sairaudesta. Näin pyritään varmistamaan, ettei oppilaan ravitsemustila vaarannu. Todistus on voimassa ruoka-allergioiden osalta yhden vuoden. Kouluruoka on pääsääntöisesti laktoositonta.

**Koulu/opiskelijaterveydenhoitajan todistus** tarvitaan, kun on kyseessä rajoitetun ajan kestävä ruokavaliohoitokokeilu esim. ruoka-aineallergian selvittämiseksi (enintään kaksi kuukautta) tai kasvisruokavalio.



**Huoltajan ja/tai koulun edustajan todistus** riittää, kun on kyseessä etninen tai laktoositon ruokavalio. Tarvittaessa voi keskustella kouluterveydenhoitajan kanssa.

### 3. Ruokavalio-ohjeet

Epäselvissä tapauksissa huoltajaa voidaan pyytää yksityiskohtaisia kirjallisia ohjeita ruokavalion toteutuksesta. Huoltajien, koulun ja ruokapalvelun ja tarvittaessa lastentautien poliklinikan edustajan yhteinen palaveri järjestetään tarpeen mukaan.

### 4. Tiedonkulku ja seuranta

Luokanopettaja vastaa siitä, että erityisruokavaliota noudattava oppilaan huoltaja saa heti lukuvuoden alkaessa koululaisten huoltajille tarkoitetun toiminta-ohjeen. Huoltaja ottaa yhteyttä kouluterveydenhoitajaan.

**Koulun edustajan tulee ilmoittaa oppilaan koulun vaihdosta tai muusta aterian toimitukseen vaikuttavasta asiasta viipymättä ruokapalveluille.**

Huoltajan tulee informoida opettajia itse ja heidän tulee ilmoittaa ruokavaliomuutoksista kouluterveydenhoitajalle mahdollisimman pikaisesti. Iltapäivätoiminnassa olevien lasten huoltajat toimittavat kopion erityisruokavalioilmoituksesta iltapäivätoiminnan ohjaajalle. Erityisruokavalion tarve tarkistetaan jokaisen lukuvuoden alussa.

### 5. Henkilöstöruokailu kouluissa

Henkilöstöruokailussa erityisruokavaliot tilataan ruokapalvelusta Ilmoitus erityisruokavalion tarpeesta – lomakkeella. **Lomake palautetaan sekä valmistuskeittiöön että henkilön toimipisteen keittiöön.**

Toimituspisteen muuttuessa toimitetaan uusi lomake. Mikäli erityisruokavalion tarpeeseen tulee terveydellisistä syistä muutos, ilmoitukseen tulee liittää terveydenhoitajan tai lääkärin todistus.

Kasvisruokaan ja uskonnollisista syistä tarvittavaan ruokavalioon riittää ilmoitus. Henkilöstöruokailussa noudatetaan ”Tiedote erityisruokavaliosta” -tiedotteen mukaisia erityisruokavaliota.

### 6. Konsultaatioapu

Mikäli erityisruokavalioiden ruokarajoitusten toteutuksessa ilmenee ongelmia, voi opetushenkilöstö konsultoida ravitsemusterapeuttia.

Ruokavalioiden käytännön toteutukseen liittyvissä kysymyksissä voi kääntyä ruokapalveluyksikön puoleen:

Ruokapalveluohjaaja Anne Varjonen  
puh. 040 545 8386