

Erityisruokavalio-ohje

8.6.2026

Tekninen osasto, Ateriapalvelut

Erityisruokavalio-ohje

Erityisruokavaliot Tyrnävän kouluissa ja päiväkodeissa

Kouluissa ja päiväkodeissa järjestetään erityisruokavalio **terveydellisistä** syistä terveydenhoitajan / lääkäriltä saatavan todistuksen perusteella. Huoltajan tulee tehdä erityisruokavalioilmoitus osoitteessa <https://www.tyrnava.fi/koulutus-ja-kasvatus/perusopetus/kouluruokailu.html> ja toimittaa liitteet valmistuskeittiölle. Ilmoitusvelvollisuus koskee kaikkia asiakkaita, joilla on tarve erityisruokavaliolle. Ilmoitus tehdään heti kun tarve esiintyy.

Erityisruokavalioilmoitus tehdään myös kasvisruokavaliosta ja uskonnollisiin syihin perustuvasta ruokavaliosta. Näihin ei tarvita todistusta. Todistusta ei tarvita laktoosittomassa ruokavaliossa.

Kouluissa ja päiväkodeissa erityisruokavalio toteutetaan siten, ettei asiakas saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erityisruokavaliota noudattavien asiakkaiden ruokalista laaditaan mahdollisimman paljon muiden asiakkaiden ruokalistaa muistuttavaksi.

Erityisruokavalion tarve tarkistetaan vuoden välein. Erityisruokavalion valmistaminen voidaan lopettaa, mikäli asiakas ei syö hänelle valmistettua ruoka-annosta viikkoon. Valmistava keittiö ottaa yhteyttä huoltajaan asian varmistamiseksi.

Muutokset ruokavaliossa tai poissaolot ilmoitetaan suoraan koulun keittiöön ateriapalveluhenkilöstölle. Tämä on tärkeää, koska ruoka-annos valmistetaan erikseen.

yhteistyöterveisin
Anna Sormunen
ateria- ja puhtauspalvelupäällikkö

8.6.2026

Tekninen osasto, Ateriapalvelut

Erityisruokavaliomääritelvät

vähälaktoosinen	ruokavaliossa voidaan käyttää vähälaktoosisia tuotteita.
laktoositon	ruokavaliossa ei saa olla laktoosia (laktoosia 0 g). Maitotaloustuotteista voidaan käyttää kovia juustoja, laktoositonta maitojuomaa / piimää ja muita laktoosittomia maitovalmisteita.
maidoton ruokavalio	ruokavaliossa vältellään täydellisesti maidon ja maitovalmisteiden sisältämiä maitoproteiineja (kaseiini- ja heraproteiini, kaseinaatti ja laktalbumiini). Korvaavana valmisteena voidaan käyttää soija-, riisi-, tai kookosmaitoa sekä kaurajuomavalmisteita, mikäli muu allergia ei sitä estä. Pienten lasten erityisvalmisteet (apteekista hankittavat) perhe ostaa itse.
diabetes	diabeetikon ruoka on laadultaan samaa kuin päiväkodeissa / kouluissa tarjottava perusruoka. Diabeetikolla pitää olla oma ateriasuunnitelma.
keliakia	ruokavalio on ehdoton, jatkuva ja elinikäinen. Ruokavaliosta poistetaan gluteenia sisältävät raaka-aineet mm. vehnä, ohra, ruis ja (kaura). Kauran käyttö on yksilöllistä ja siitä sovitaan valmistavan keittiön kanssa erikseen. Ruokavaliossa voidaan käyttää riisiä, tattaria, hirssiä, maissia, kvinoa, perunajauhoja ja gluteenittomia jauhoja ja jauhoseoksia.
vilja-allergia	ruokavaliosta jätetään täydellisesti pois oireita aiheuttavat viljalajit. Ne korvataan muilla viljalajeilla.
vältettävät ruoka-aineet	ruoka-aineyliherkkyydet ovat yksilöllisiä, joten vältettävien ruoka-aineiden lukumäärä vaihtelee. Ruoka-aineiden karsiminen ilman oireen ja ruuan välillä todettua yhteyttä on turhaa. Ruokavalio toteutetaan ”Ilmoitus erityisruokavaliosta” – lomakkeen perusteella.
lakto-ovovegetaarinen	ruokavalio sisältää kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotaloustuotteita ja kananmunaa.
semi- tai pescovegetaarinen	ruokavalio sisältää kasvikunnantuotteiden lisäksi maitotaloustuotteita, kananmunaa, kalaa ja/tai siipikarjatuotteita.

laktovegetaarinen

ruokavalio sisältää kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotaloustuotteita.

vegaani

ruokavalio sisältää vain kasvikunnantuotteita. **Ruokavaliota ei voida toteuttaa täydellisesti päivähoito- ja kouluruokailussa. Sovittava ennakoon valmistuskeittiön kanssa ruokavalion toteuttamisesta päiväkotiruokailussa.**