

Erityisruokavaliot Tyrnävän kouluissa ja päiväkodeissa

Kouluissa ja päiväkodeissa järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä pääasiassa terveydenhoitajan / lääkärin todistuksen perusteella. Erityisruokavalio toteutetaan niin, ettei asiakas saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erityisruokavaliota noudattavien asiakkaiden ruokalista laaditaan mahdollisimman paljon muiden asiakkaiden ruokalistaa muistuttavaksi.

Erityisruokavaliolomake tulee täyttää huolellisesti ja lomakkeen täyttäminen todennuksineen koskee kaikkia ruokailijoita varhaiskasvatuksessa ja kouluissa, *henkilökunta mukaan lukien*. Palauta lomake liitteineen valmistuskeittiöön.

Erityisruokavalioilmoitus tehdään myös *kasvisruokavaliosta* ja *uskonnollisiin* syihin perustuvasta ruokavaliosta. Näihin *ei* tarvita todistusta.

Erityisruokavalion tarve tarkistetaan vuoden välein. Erityisruokavalion valmistaminen voidaan lopettaa, mikäli asiakas ei syö hänelle valmistettua ruoka-annosta viikkoon. Valmistava keittiö ottaa yhteyttä huoltajaan / asiakkaaseen 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
anna.sormunen@tyrnava.fi

Erityisruokavaliomääritelmät

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, kvinoaa, 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.

Kasvisruokavaliot

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.**