



Erityisruokavaliomääritelmät

9.6.2020

Ympäristöosasto, Ruokapalvelut

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.

