

# ERITYISRUOKAVALIO KOULUSSA/OPPILAITOKSESSA

tiedote vanhemmille

*Allergia- ja muiden erityisruokavalioiden toteutus sujuu parhaiten yhteistyössä. Lievät allergiaoireet ovat yleisiä ja ne katoavat usein itsestään. Lievään allergiaan riittää itsehoito ja seuranta. Kun koululaisella/opiskelijalla on todettu ruoka-allergia, joka aiheuttaa merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita, tarvitaan erityisruokavalio.*

## KOTI

- Joka lukuvuoden alussa täytetään erityisruokavalioilmoitus.
- Mikäli lukuvuoden aikana tulee muutoksia, ilmoitetaan koulun keittiölle niistä.
- Ennakkoon tiedetty poissaolo pyydetään ilmoittamaan koulun keittiöön.
- Allergiaruokavaliota ei tule turhaan noudattaa. Vältettävää ruoka-ainetta kokeillaan lääkärin ohjeen mukaan.
- Allergiaruokavaliion purkuohjeita: Ongelmia aiheuttaneen ruoka-aineen kohdalla edetään aluksi hitaasti, vain hyvin pieniä määriä maistellen, määrää hitaasti lisäten. Hengenvaarallisia oireita aiheuttaneita ruoka-aineita ei tule kokeilla omatoimisesti.

## RAVITSEMISPALVELUT

- Valmistetaan erityisruokavaliion mukaiset ateriat ja sovitaan koululaisen/opiskelijan kanssa, mistä ruoka haetaan.
- Otetaan opettajaan/opiskelijaan/vanhempiin yhteyttä, jos keittiölle ilmoitettu erityisruokavalio jää toistuvasti syömättä.

## OPETTAJA

- Opettajan tulee tietää oppilaan erityisruokavaliosta
- Voi tarvittaessa ohjata koulu- tai opiskelijaterveydenhoitajan vastaanotolle

## KOULU- JA OPISKELIJATERVEYDENHUOLTO

- Auttaa tarvittaessa arvioimaan erityisruokavaliion jatkamisen tarpeellisuuden
- Antaa ohjausta ruokavaliion toteutukseen/purkamiseen
- Ohjaa tarvittaessa ravitsemusterapeutin vastaanotolle mm. jos paljon rajoituksia tai ravitsemuksellisesti keskeisiä ruoka-aineita on jätetty kokonaan pois (esim. viljat, maitotuotteet) tai kun allergisen lapsen kasvussa todetaan hidastumista

