



NURMIJÄRVI

ERITYISRUOKAVALIO-ILMOITUS KAUDELLE 2019-20

Lapsen nimi		Syntymävuosi			
Päiväkoti/ Perhepäivähoitaja/ Koulu		Ryhmä / Luokka			
Anafylaktisen* (henkeä uhkaavan) tai vaikean* (laaja-alainen nokkosrokkomainen ihottuma, suun limakalvoturvotus, hengenhädistys) reaktion aiheuttavat ruoka-aineet (perustuu lääkärin/hoitajan todistukseen):					
<input type="checkbox"/> Diabetes	<input type="checkbox"/> Keliakia *	<input type="checkbox"/> kaura sopii <input type="checkbox"/> ei sovi	<input type="checkbox"/> Laktoosi-intoleranssi (oireita aiheuttaa maitosokeri) <input type="checkbox"/> vähälaktoosinen (hyla- ja into-tuotteet sopivat) <input type="checkbox"/> laktoositon		
<input type="checkbox"/> Vilja-allergia <input type="checkbox"/> kaura <input type="checkbox"/> ohra <input type="checkbox"/> ruis <input type="checkbox"/> vehnä <input type="checkbox"/> muu, mikä?		<input type="checkbox"/> Maitoallergia , täysin maidoton (oireita aiheuttaa maidon valkuainen)			
	Raaka	Kypsä	Raaka	Kypsä	
Kala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Omena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kananmuna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Päärynä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porkkana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sitrus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kiivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanttu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mansikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palsternakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Muu mikä?			Muu mikä?		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomaatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pähkinä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Manteli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Suklaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Soija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Muu mikä?			Muu mikä?		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergiaa aiheuttavat mausteet:					
Erityisruokavalio eettisistä syistä Mikä:					
Päiväys	Toteaja		Lomake vastaanotettu		
Huoltajan allekirjoitus, nimenselvennys	<input type="checkbox"/> Lääkäri <input type="checkbox"/> Terveystoimittaja		____/____/____		
Sähköpostiosoite:	<input type="checkbox"/> Ravitsemusterapeutti		Nimi		
	<input type="checkbox"/> Huoltaja				

*Näiden erityisruokavalioiden valmistuksessa tarkistetaan jokaisen valmistusaineen tuoteseloste päivittäin. Muissa erityisruokavalioiden tuotetiedot tarkistetaan reseptikasta. Keliakikidon ruoka valmistetaan samassa tilassa kuin perusruoka, ateriat saattavat sisältää gluteenia.

OHJE ERITYISRUOKAVALIOILMOITUKSEN TEKEMISEEN

Samaa lomaketta käytetään myös ruokavalion muutoksista ilmoittamiseen

Nurmijärven kunnan koulussa tai päiväkodissa olevalle lapselle tarjotaan erityisruokavalio, mikäli siihen on lääketieteellisesti todennetut syyt, perheen eettiset valinnat tai lapsen uskontoon liittyvät syyt.

Lääketieteellisiä syitä ovat mm. lapsen ruoka-aineallergia, maito- tai vilja-allergia, laktoosi-intoleranssi tai jokin muu erityisruokavalio, kuten diabetes tai keliakia.

Mikäli lapsenne tarvitsee erityisruokavaliota, pyydämme Teitä täyttämään oheisen erityisruokavalio-ilmoituksen **aina ennen seuraavan lukuvuoden alkua**, mielellään jo keväällä sekä aina ruokavalion muuttuessa. Anafylaktisen tai vaikean reaktion aiheuttavista ruoka-aineista ja keliakiasta tarvitaan lääkärin, ravitsemusterapeutin tai terveydenhoitajan todistus. Todistusta ei kuitenkaan tarvitse uusida vuosittain, mutta huomioikaa, että erityisruokavalioilmoitus on täytettävä aina ennen lukuvuoden alkua.

Yksittäisten ruoka-aineallergioiden kohdalla on hyvä muistaa, että ruoka-aineallergia ei ole elinikäinen. Toistuvat kokeilut ovat tarpeen, jotta ruokavaliossa ei turhaan vältetä jotakin hyödyllistä ruoka-ainetta. Tavoitteena on pyrkiä mahdollisimman pian kohti tavanomaista ruokavaliota. Kerran sopimattomiksi todettuja ruoka-aineita kannattaa kokeilla uudelleen noin vuoden välein. Kun uudet ruoka-aineet aloitetaan harkiten ja niiden vaikutuksia tarkkaillaan, mahdolliset oireet havaitaan muutaman viikon kuluessa. Vanhemmat testaavat ja ilmoittavat muutokset täyttämällä erityisruokavalioilmoituksen uudelleen.

Lisätietoja allergioista saat oman koulun terveydenhoitajalta ja Allergia- ja astmaliitosta:

<http://www.allergia.fi/>

Keliaakikon ruokailusta saa lisätietoa keliakialiiton sivuilta horeca-sivujen alta.

<http://www.keliakialiitto.fi> [HoReCa ja terveydenhuolto](#)

*Näiden erityisruokavalioiden valmistuksessa tarkistetaan jokaisen valmistusaineen tuoteseloste päivittäin. Muissa erityisruokavalioiden valmistuksessa tarkistetaan reseptistä. Keliakikon ruoka valmistetaan samassa tilassa kuin perusruoka, ateriat saattavat sisältää gluteenia.