Erityisruokavaliot varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa ruokailun tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä sekä terveellisiä ruokatottumuksia. Tarvittaessa lapselle tarjotaan allergian, muun sairauden tai eettisen vakaumuksen vaatima ruokavalio, joka ei välttämättä ole perusruoan näköistä.

Erityisruokavalioista tulee toimittaa päivähoitoon erityisruokavalioilmoitus. Mikäli ruokavalioon tulee toimintakauden aikana muutoksia, kotoa otetaan yhteyttä päivähoitoon. Voimassa oleva lääkärintodistus liitetään ilmoitukseen alla olevan ohjeistuksen mukaan.

ERITYISRUOKAVALIOT LÄÄKETIETEELLISISTÄ SYISTÄ:

Ruoka-aineallergiat → lääkärintodistus uusitaan vuosittain.

Suositeltavaa on, että lääkäri täyttää varhaiskasvatuksen nettisivuilta tulostettavissa olevan erityisruokavalioilmoituksen.

Katso lisätietoa:

Ruoka-aineallergia varhaiskasvatuksessa -tiedotteesta

Pysyvät erityisruokavaliot

- keliakia
- vaikea anafylaktisen (sairaalahoitoa vaatineen) reaktion aiheuttanut allergia
- diabetes

→ yksi diagnoosivaiheessa saatu lääkärintodistus riittää,

kun lääkäri on merkinnyt erityisruokavalion toistaiseksi voimassaolevaksi.

Vähälaktoosinen ja laktoositon ruokavalio

Lähes kaikki päivähoidossa tarjottava ruoka on laktoositonta.

→ ei tarvita lääkärintodistusta. Päivähoitoon toimitettu erityisruokavalioilmoitus riittää.

Määrä-aikaiset kokeiludieetit

→ lääkärintodistuksella, jossa mainitaan lopetuspäivämäärä.

Lopetuspäivämäärän jälkeen siirrytään takaisin normaaliruokavalioon, jos uutta lääkärintodistusta ei ole sitä ennen toimitettu.

ERITYISRUOKAVALIOT USKONNOLLISISTA JA EETTISISTÄ SYISTÄ

Uskonnollisiin syihin perustuvat erityisruokavaliot (esim. sianlihaton ruokavalio)

→ ei tarvita lääkärintodistusta. Päivähoitoon toimitettu erityisruokavalioilmoitus riittää.

Ruokailijalle tarjotaan kasvisruokavalion mukainen ateria niinä päivinä kun hänelle ei sovi perusruokalistan mukainen ruoka.

Ruokapalvelulla ei ole mahdollisuutta hankkia tai valmistaa eri uskontojen vaatimien käsittelytapojen mukaisia ruoka-aineita/ruokalajeja.

Kasvisruokavalio

→ ei tarvita lääkärintodistusta. Päivähoitoon toimitettu erityisruokavalioilmoitus riittää.

Ruokapalveluissa valmistettava kasvisruoka noudattaa pääsääntöisesti lakto-ovo-vegetaarista ruokavaliota. Kasviskunnan tuotteiden lisäksi käytetään maitotaloustuotteita ja kanamunaa. Lihat (nauta, sika ja linnut) ja kalat korvataan maitovalmisteilla ja proteiinipitoisilla kasviksilla (pavut, soija ja soijavalmisteet, herneet ja linssit). Kasvisruokailijat, jotka voivat syödä kalaa tai broileria voivat noudattaa perusruokalistaa niinä päivinä jolloin kalaa/broileria on pääruokana.

Vegaaniruokavalio → yhteydenotto neuvolan terveydenhoitajaan

Vegaaniruokavaliota noudattavan kasvuikäisen lapsen olisi hyvä olla asiaan perehtyneen erikoislääkärin tai ravitsemusterapeutin seurannassa. Täysipainoisen vegaaniruokavalion toteuttamista päivähoidossa ei voida täysin taata. Kaikkien valmistus- ja lisäaineiden alkuperää ei voida selvittää/taata.

HENKILÖKUNNAN ERITYISRUOKAVALIOT

→ ei tarvita lääkärintodistusta

→ Henkilökuntaan kuuluva ottaa yhteyttä ruokapalveluohjaajaan puh. 044-7971832 ja neuvottelee mahdollisuudesta saada erityisruokavalio

Henkilökunnalle valmistetaan lääketieteellisistä syistä erityisruokavaliot, jos tietyn ruoka-aineen nauttiminen aiheuttaa huomattavaa terveydellistä haittaa. Tällöin henkilö sitoutuu noudattamaan ruokavaliota jatkuvasti. Ennalta tiedetyt poissaolot tulee ilmoittaa keittiöön. Jos ruokavalio jää toistuvasti hakematta tai ilmenee, että henkilö syö vältettäväksi ilmoitettuja tuotteita, erityisruokavalion valmistus lopetetaan.

Eettisistä syistä on mahdollista saada lakto-ovovegetaarinen kasvisruokavalio. Henkilöt joille sopii kasvisruoan lisäksi kala tai siipikarjan liha, voivat syödä tavallista ruokaa niinä päivinä kun se on valmistettu heille sopivista tuotteista. Muulloin tarjolla on kasvisruokaa.

Henkilökunnan on mahdollista saada vegaaniruokaa, jos sitä valmistetaan ruoat toimittavassa keittiössä jo jollekin lapselle/opiskelijalle. Vegaaniruoan saatavuus tarkastetaan joka toiminta-/lukukauden alussa.

Jos erityisruokavalioon tulee muutos, tulee ottaa uudelleen yhteyttä ruokapalveluohjaajaan.