

## Erityisruokavalioilmoitus

JIK- alueella toimimme erityisruokavalioissa kansallisen allergiaohjelman periaatteiden mukaisesti <http://www.allergiaterveys.fi/fi/allergiaohjelma/oireiden-hoidosta-ehkaisyn-suuntaan.html> tai [http://www.filha.fi/suomi/toiminta/kotimainen/kansallinen\\_allergiaohjelma\\_2008/](http://www.filha.fi/suomi/toiminta/kotimainen/kansallinen_allergiaohjelma_2008/)

Allergia- ja muiden erityisruokavalioiden toteutus sujuu parhaiten yhteistyössä.

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

Ilmoitus erityisruokavaliosta tehdään vain niistä ruoka-aineista, jotka aiheuttavat **niin vakavia tai haittaavia oireita**, että niiden välttäminen päiväkotitai kouluruokailussa on perusteltua.

Vakavia oireita ovat mm.

**KEUHKOT** hengitysvaikeus, vinkuva hengitys, toistuva yskä

**SYDÄN** kalpea, sinertävä, heikko pulssi huimaa, pyöräyttää

**KURKKU** ahdas, käheä kurkku, hengitysvaikeus, nielemisvaikeudet

**SUU** voimakas kielen tai huulien turvotus

**IHO** nokkospaukamia, laaja-alainen punoitus

**SUOLISTO** toistuva oksentelu, vaikea ripuli

**MUUT** levottomuus, sekavuus

TAI YHDISTELMÄ kehon eri alueiden oireista.

Jos ruokailija saa lieviä oireita ruoka-aineesta, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Tällöin ei tarvita erityisruokavaliota eikä ilmoitusta. Lieviä, itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa tai ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä. Huoltaja voi halutessaan merkitä esimerkiksi ruokailutilanteessa syrjään siirrettävistä kasviksista muuta- kohtaan ilmoituksessa.

Pysyvät ruokavaliot ilmoitetaan myös erityisruokavaliokaavakkeella.

Erityisruokavaliot valmistetaan päiväkotitai kouluruokailussa em. terveydellisistä syistä lääkärin, ravitsemusterapeutin tai terveydenhoitajan todistuksen perusteella.

**Päivitetty ilmoitus ruoka-aineallergiasta** ja muista muutoksista tulee toimittaa jokaisen lukuvuoden alussa, mieluiten jo ennen päivähoiton tai koulun alkamista. Samalla tarvittaessa tehdään / päivitetään lääkehoidon suunnitelma, jos lapsella / oppilaalla on käytössä koulussa adrenaliini-injektori, jonka käyttöön lapsi / nuori tarvitsee koulun aikuista.

Hyvää ruokahalua !

Terveisin keittiöhenkilökunta ja koulu- sekä opiskeluterveydenhoitajat