

## **Riihimäen PERUSOPETUKSESSA JA LUKIOISSA olevien lasten vanhemmille RUOKAVALIOT**

Kouluaikaisen ruokailun tarkoituksena on edistää oppilaan hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Hyvin suunniteltu ja rytmitetty kouluruokailu ja ateriat, jotka oppilaat myös säännöllisesti syövät, ylläpitävät oppilaan työvireyttä koulupäivän aikana. Erityisruokavalio- lomakkeita saa koululta, kunnan internet- sivuilta.

## **USKONNOLLISTEN / EETTISTEN RUOKARAJOITUSTEN TOTEUTUS**

Uskonnolliset ja eettiset (kasvisruokavaihtoehto) ruokarajoitukset otetaan myös huomioon. Koulussa tarjottava kasvisruoka on lakto-ovo-vegetaarinen, jota voidaan toivomuksesta täydentää kalalla tai kanalla niinä päivinä, kun näitä on ruokalistalla. Tätä varten toimitetaan Ilmoitus uskoon/ eettisiin syihin perustuvista ruokarajoituksista. Myös vegaanien ruokavalio ilmoitetaan ko. lomakkeella. Lomake palautetaan opettajalle.

## **ERITYISRUOKAVALIOT**

Riihimäen seudun peruskouluissa ja lukioissa oppilaalle tarjotaan sairauden vaatima erityisruokavalio.

- Erityisruokavaliolomakkeet toimitetaan **opettajan** kautta keittiöön.
- Vanhemmat informoivat itse opettajaa erityisruokavaliosta.
- Vanhempien tulee ilmoittaa kirjallisesti ruokavaliomuutoksista opettajalle mahdollisimman pikaisesti.
- Allergiaruokavalio tulee **päivittää vuosittain**.
- Allergiaruokavaliolle tulee olla lääketieteellinen peruste. Erityisruokavalioiden käyttöä seurataan ja voidaan harkita poistamista, mikäli erityisruokavalio jää toistuvasti käyttämättä.

## **Ruoka-aineallergia**

- *Valtakunnallisen allergiaohjelman* mukaan; kun lapsella todetaan ruoka-aineallergia, joka aiheuttaa merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita tarvitaan erityisruokavalio. Lievää oireilua (ohimenevä suun kutina tai kirvely ja ihon punoitus) aiheuttavia ruoka-aineita ei tarvitse välttää.
- Ruokaan liittyvät rajoitukset puretaan hoitavan lääkärin/terveydenhoitajan ohjeiden mukaan. Vakavia oireita aiheuttavien ruoka-aineiden siedätys tapahtuu erikoissairaanhoidossa.
- Ruoka-allergioiden osalta lomake on voimassa korkeintaan **yhden vuoden** kerrallaan ruokapalvelun toimivuuden vuoksi.
- Ruokavaliolomakkeeseen merkitään erikseen, tarvitseeko lapsi laktoosittoman vai maidottoman ruokavalion. Laktoositon ruokavalio ei sisällä lainkaan maitosokeria eli laktoosia. Laktoositonta ruokavaliota käytetään silloin kun suolisto ei siedä laktoosia edes pieninä määrinä. Juomana laktoosittomassa ruokavaliossa tarjotaan laktoosittomia tuotteita. Maidotonta ruokavaliota noudatetaan silloin kun ollaan allergisia maitoproteiineille eli maidon valkuaisaineelle.

## **Ruokavaliohoitokokeilut**

- Kun kyseessä on rajoitetun ajan (enintään 2 kuukautta) kestävä ruokavaliohoitokokeilu esim. ruoka-allergiaan liittyen, vanhemmat ottavat yhteyttä opettajaan /kohteen keittiöön. Kokeilusta annetaan lomake mukaan, tarvittaessa