



PORVOO

BORGÅ

RUOKAILUN JA RAVITSEMUKSEN LINJAUKSET

Porvoon kaupungin varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa ja
lukiossa

Sivistystoimen ravitsemustyöryhmä

Sivistyslautakunta 13.2.2018

Kaupunginhallitus 12.3.2018

Sivistyslautakunta 14.2.2019

Sivistystoimen ravitsemustyöryhmä 4.10.2021/5.4.2022

Sisällys

LUKIJALLE

1	VARHAISKASVATUS	5
1.1	Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa	5
1.1.1	Leikki-ikäisten ravitsemussuositukset.....	5
1.1.2	Ruokailu osana varhaiskasvatusta	6
1.1.3	Yhteistyö ja prosessin arviointi varhaiskasvatuksessa	9
2	PERUSKOULU JA LUKIO	10
2.1	Ravitsemuskasvatus osana koulujen opetussuunnitelmaa.....	10
2.2	Kouluikäisen ravitsemussuositukset	10
2.3	Ruokailu osana koulupäivää	11
2.3.1	Kouluruokailun järjestäminen.....	11
3	RUOKALISTASUUNNITTELU JA RUOKA-AINEIDEN VALINTA.....	13
3.1	Ruoan kuljetus, säilytys ja tarjoilu.....	15
3.2	Yhteistyö ja prosessin arviointi	16
4	RUOKAVALIOT	17
4.1	Ruokavalion määrittäminen ja tilaaminen.....	17
4.2	Perusruoka (PERUS)	17
4.3	Perusruoan muunnokset	18
4.3.1	Kasvisruoka(K) ja vegaaniruoka (Vega)	18
4.3.2	Uskonnon vaikutus ruokavalioon (U).....	18
4.4	Erytisruokavaliot.....	19
4.4.1	Laktoositon ruokavalio (L).....	19
4.4.2	Gluteeniton ruokavalio(G).....	19
4.5	Ruoka-aineallergiat ja yliherkkyydet	20
4.5.1	Maitoallergia (M)	21
4.5.2	Vilja-allergia (V: viljan nimi).....	21
4.5.3	Kala-allergisen ruokavalio (EI-KALA)	22
	LÄHTEET JA LISÄTIETOA.....	23
	LIITTEET	

Liitteet

Liite 1. Ksylitolin käyttö päivähoidossa ja kouluissa

Liite 2. Erilaisten maitovalmisteiden ja niitä korvaavien/ muistuttavien tuotteiden käyttö päiväkotia ja kouluruokailussa

Liite 3. Erityisruokavalioiden ja uskonnollisten ruokarajoitusten toteutus varhaiskasvatuksessa – ohje vanhemmille

Liite 4. Erityisruokavalioiden ja uskonnollisten ruokarajoitusten toteutus peruskouluissa – ohje vanhemmille

LUKIJALLE

”Ruokailun ja ravitsemuksen linjaukset” käsikirjassa määritellään Porvoon kaupungin varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa ja lukiossa tarjottavan ruoan ravitsemuksellinen laatu sekä tarjolla olevia ruokavalioiden. Perusvaatimus ruoan laadulle on kuvattu seuraavissa suosituksissa: Suomalaiset ravitsemussuositukset, Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille, Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus sekä Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjausta. Tavoitteena on lapsen ja nuoren terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen terveellisen ravinnon ja terveyttä edistävien varhaiskasvatus- ja kouluympäristöjen ja toimintakulttuurien kautta. Säännöllisesti varhaiskasvatuksessa, koulussa, kerhoissa ja kotona tarjotut ateriat ja välipalat tukevat toisiaan ja muodostavat yhdessä terveellisen ja täysipainoisen kokonaisuuden.

Ruokahetki varhaiskasvatuksen toimipisteessä, koulussa tai lukiossa on ravinnontarpeen tyydyttämisen ohella myös tärkeä sosiaalinen tilanne. Koulussa ruokailu on paitsi virkistyshetki, joka ylläpitää työvireyttä, myös osa kasvatusta ja opetusta. Ruokailutilanteessa keskiössä on ruokaa syövä lapsi tai nuori. Ruoan ja ruokailutilanteen arvostamiseen vaikuttavat kuitenkin monet tahot ja asiat, kuten ruokaan käytettävät määrärahat, ruokalistasuunnittelu, ruoan valmistus sekä vanhempien ja kavereiden mielipide ruoasta. Kaikkien ruokahetkeen vaikuttavien tahojen on tärkeää hahmottaa ruokahetken moninainen merkitys ja oma vaikutusmahdollisuus ruokahetken onnistumiseen. Aikuisten vastuulla on turvata suositeltavan terveystietämisen mahdollistava toimintaympäristö lapsille ja nuorille, kotona, varhaiskasvatuksessa ja koulussa.

Käsikirja on tarkoitettu Porvoon kaupungin henkilökunnan ja kaupungin luottamustoimissa toimivien henkilöiden, varhaiskasvatuksen palveluiden piirissä olevien perheiden sekä kouluikäisten lasten ja nuorten ja heidän perheidensä käyttöön.

Tämän käsikirjan toimenpitein toteutetaan Porvoon kaupungin strategiassa ja terveydenhoitolaissa painotettua ennaltaehkäisevää työtä.

Porvoon kaupungin sivistystoimessa toimii moniammatillinen asiantuntijaryhmä, jonka tehtävä on seurata ravitsemussuositusten toteutumista ja kehittää ravitsemuskasvatusta laaja-alaisesti. Työryhmä huolehtii käsikirjan päivittämisestä tarvittaessa.

1 VARHAISKASVATUS

1.1 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

1.1.1 Leikki-ikäisten ravitsemussuositukset

Lasten ja nuorten ravintoainesuositukset perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin 2014 ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2016 julkaisemassa Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille esitettyihin tarkennuksiin. Lapsiperheiden ruokasuosituksissa kuvataan terveellisen ja monipuolisen ruokavalion periaatteet sekä keinoja hyvän syömisen edistämiseksi. Varhaiskasvatuksen ruokailua ohjaa suositus: Terveyttä ja iloa – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus.

Terveyttä tukevassa ravitsemuksessa keskeistä on säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä. Koska terveyteen vaikuttavat elintavat alkavat muokkautua jo varhaislapsuudessa, on tärkeää, että terveyttä edistävät ruokatottumukset omaksutaan jo silloin. Näin voidaan vähentää useiden sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen sekä lihavuuden riskiä aikuisiällä.

Suomalaisten imeväis- ja leikki-ikäisten lasten ruokavalio on tutkimusten mukaan kansainvälisesti tarkastellen hyvä (Kyttälä ym. 2008). Ruokavalion laatu kuitenkin heikkenee ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapsen siirryttyä syömään samaa ruokaa perheen kanssa. Tutkimustiedon mukaan päivähoiton piirissä olevien lasten ruokavalio on arkipäivisin monipuolinen ja lähellä leikki-ikäisten ravitsemussuosituksia ja parempi kuin kotona viikonloppuisin.

Tutkimuksen mukaan tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen sekä kalan ja kasviravapohjaisten levitteiden käyttöä tulisi lisätä. Sokeri- ja suolapitoisten elintarvikkeiden käyttöä tulisi vastaavasti vähentää. Leikki-ikäisten lasten ruokavalio sisältää liikaa sokeria, jota saadaan eniten mehujuomista, jogurteista, maitojälkiruoista, suklaasta, makeisista ja makeista leivonnaisista. Runsas sokerin saanti on yhteydessä paitsi ravitsemuksellisesti huonompaan ruokavalioon myös hampaiden reikiintymiseen. Hammasterveyden kannalta on tärkeää päättää ruokailu ksylitolivalmisteeseen (Liite 1).

1.1.2 Ruokailu osana varhaiskasvatusta

Ruokailun ja ravitsemuksen linjaukset Porvoossa täydentää varhaiskasvatuksen paikallista varhaiskasvatussuunnitelmaa ja esiopetussuunnitelmaa. Päiväkotikohtaisesti sovitaan tarkemmin ruokailutilanteisiin ja ravitsemuskasvatukseen liittyvistä käytännöistä ja toimintatavoista. Perhepäivähoidossa pyritään noudattamaan tässä esitettyjä ruoan ravitsemuksellisia laatukriteerejä, lasten ravitsemussuosituksia sekä kaupungin yhteistä ruokalistaa. Yksityisten varhaiskasvatuspalvelun tuottajien (päiväkodit, perhepäivähoitajat) edellytetään noudattavan näitä linjauksia. Myös avoimen varhaiskasvatuksen toiminnassa huomioidaan linjaukset ja perheitä ohjataan ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa.

Tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018). Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on vastuu kodin kanssa tehtävän yhteistyön ylläpitämisestä. Vanhempien kanssa keskustellen sovitaan yhteisistä pelisäännöistä ja tavoista, joilla lapsen ruokailutottumuksia ja -tapoja tuetaan. Lapsen mahdollisten syömis- tai ravitsemuksen ongelmien ratkaisemiseksi tehdään yhteistyötä huoltajien ja varhaiskasvatuksen sekä tarvittaessa terveydenhuollon henkilöstön kesken. Huolta herättävissä asioissa henkilöstö voi ohjata huoltajat olemaan yhteydessä ravitsemussuunnittelijaan. Yksikön esihenkilö laittaa tästä tiedon ravitsemussuunnittelijalle sähköpostitse.

Ruokailu on osa lapsen varhaiskasvatusta ja päivähoitoa ja sen on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. Vastuu ohjauksesta on valvontaruokailussa olevalla henkilökunnalla. Ruokailun tavoitteena on, että ruuan laatu täyttää yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset, ja että sitä tarjotaan riittävästi ja riittävän usein hoitopäivän pituudesta riippuen. (Varhaiskasvatuslaki 2018, §11)

Kokopäivähoidossa olevan lapsen ateriat muodostavat kaksi kolmasosaa päivittäisestä energiatarpeesta, osapäivähoidossa vastaavasti yhden kolmasosan. Lapsen lounas koostetaan lautasmallin mukaisesti: puolet lautasesta kasviksia, neljäsosa perunaa, pastaa tai riisiä ja neljäsosa lihaa, kalaa tai palkokasveja. Leipä on osa ateriaa. Leivälle levitetään kasvimargariinia ja ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa tai piimää.

Lapsen syöminen kehittyy vähitellen, iän ja taitojen karttuessa. Lapset ovat yksilöitä ja kehittyvät kukin omaa tahtiaan. Alle yksivuotiaiden ruoka valmistetaan suosituksia noudattaen (ks. luku 4). Huoltajien kanssa sovitaan niistä ruokalistan mukaisista lisäruuista, joita lapselle tarjotaan. Ruuan karkeus määritellään lapsikohtaisesti ja se karkeutetaan päivähoitopaikassa. Vuoden iästä eteenpäin lapsi syö samaa ruokaa muiden kanssa. Siirtyminen ja totuttelu uusiin ruokiin toteutetaan yhteistyössä perheen kanssa.

Aikuisen tehtävä on pyrkiä seuraamaan lapsen kehitystä siten, että lapsella on otolliset olosuhteet uuden opetteluun ja taitojen harjaannuttamiseen. Ravinnonsaannin ohella ruokailutilanteessa välitetään myös tietoja, taitoja ja asenteita. Lapsen ikä ja kehitystaso huomioidaan myös ruokailutilanteessa toimittaessa.

Ruokailun tavoitteena varhaiskasvatuksessa on:

- turvata osaltaan yhdessä kodin kanssa lapsen kasvua ja kehitystä
- edistää ja ylläpitää lapsen hyvinvointia ja terveyttä
- ohjata lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon
- turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat ja välipalat hoitopäivän aikana
- opastaa lasta omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin.
- järjestää lapsille kiireettömiä, miellyttäviä ja virkistäviä yhdessäolon hetkiä
- opettaa lasta tehtävien suorittamiseen antamalla lapsen osallistua ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun
- antaa kodeille virikkeitä terveyttä edistävän ruoan valinnasta ja valmistamista

Ruokailutilanteessa aikuinen toimii lapselle mallina. Aikuisilla on vastuu siitä, minkälaisia asenteita, tapoja ja puheenaiheita hän siirtää lapselle. Ruokailutilanteet ovat mukavia yhdessäolon hetkiä. Aikuinen pyrkii ruokapuheillaan ja muulla viestinnällään vaikuttamaan myönteisesti lapsen mielipiteeseen ko. ruoasta. Ruokapöydässä keskustellaan mukavista asioista ja ruokailutilanteiden tulisi olla miellyttäviä ja positiivisia. Ruokapöytäkeskusteluissa on hyvä ystävällisesti ja kannustavasti ohjata lasten ruokatapoja ja -tottumuksia ja pohtia yhdessä lasten kanssa ruokakulttuuriin, ravitsemukseen ja ruoan alkuperään liittyviä aiheita. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin lisäksi viimeistään esiopetuksessa tutustutaan johonkin muuhun ruoka- ja tapakulttuuriin kotien asiantuntemusta hyödyntäen (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

Makutottumukset opitaan usean maistamiskerran jälkeen. Lapsi on luonnostaan epäluuloinen uutta ja outoa kohtaan. Tämä ns. neofobia on voimakkaimmillaan 2-3 vuoden iässä. Ruokailutilanteessa aikuinen päättää, mitä ruokaa tarjotaan mutta lapsi päättää, kuinka paljon syö vai syökö ollenkaan. Ei pidä luovuttaa, vaikka lapsi kieltäytyy syömästä ensimmäisellä kertaa. Lasta kannustetaan syömään, mutta ruokaa ei ”tuputeta”, eikä sitä pakoteta syömään, sillä näillä toimenpiteillä vastenmielisyys ko. ruokaa kohtaan lisääntyy. Maistamisesta annetaan kiitosta. Myös ”palkkiosyöttämistä” (syömisestä seurauksena jotain myönteistä) vältetään. Leipä ja maito ovat aterian osia, joten niitä ei käytetä palkintona lautasella olevan ruoan syömisestä.

Lapsilla varautuneisuus uutta ruokaa kohtaan on tyypillistä. Uuteen ruokaan toteuttelu vaatii jopa 10–15 maistamiskertaa. Totuttelussa auttavat:

- tutustumisruuat (uutta ruokaa pieni annos useita kertoja viikossa)
- ruokaa tarjotaan tutun ruoan kanssa
- lapsi näkee muiden lasten syövän ko. ruokaa
- kannustus
- vapaaehtoisuus

**Lapsi syö mistä pitää.
Pitää siitä mikä on tuttua.
Tutuksi tulee se mitä tarjotaan usein.**

Ruokiin totuttamisessa voi käyttää apuna esimerkiksi Sapere-menetelmää, joka on lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatusmenetelmä. Sapere-menetelmällä lapset tutustuvat ruokamaailmaan tunto-, haju-, maku-, kuulo- ja näköaistiensa välityksellä. Ruoan koskettelu

kuuluu lapsen normaaliin syömisen opetteluun. Lisätietoa menetelmästä löytyy lähdeluettelon linkeistä. Folkhälsan toteuttaa Sapere-menetelmään pohjautuvaa makukoulua - Smakskola. Se sopii sekä päiväkotikäisille että koululaisille.

Varhaiskasvatuksen pedagogiseen toimintaan sisältyy leipominen ja pienimuotoinen ruuan valmistus. Lasten kanssa yhdessä valmistellaan suomalaisen kulttuuriperinteen juhlapäiviä tai muita juhlia tai tapahtumia sekä niihin liittyviä tarjoiluja. Lasten kanssa leivotaan esimerkiksi sämpylöitä, pipareita ja Runebergin torttuja. Lapsen on hyvä saada jo pienestä pitäen osallistua ruuan valmistukseen ja ruokailuun liittyviin tehtäviin. Käsillä tekemisen ja aistimaailmaa avartavien kokemusten lisäksi lapsi saa onnistumisen ja ilon kokemuksia sekä tuntee itsensä hyödylliseksi yhteisten asioiden ääressä.

Porvoossa on päätetty, ettei syntymäpäivä-, tuliais- ja muita ylimääräisiä herkkuja tuoda tai tarjota. Lasten syntymäpäiviä juhlitaan muilla tavoilla, joista sovitaan lasten ja huoltajien kanssa.

Ksylimäntipastilli tarjotaan jokaisen aterian jälkeen (aamupala, lounas ja välipala).

Ateria-ajat

Ateria-ajoilla pyritään tukemaan säännöllistä syömistä, joka vaikuttaa lapsen jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Taulukko 1. Viitteelliset ateria-ajat

Ateria	Ruokailuaika
aamupala	n. klo 8
lounas	n. klo 11–12
välipala	n. klo 14
päivällinen	n. klo 17
iltapala	n. klo 19.30

Tarkemmat päiväkotikohtaiset ruokailuajat ovat saatavilla päiväkodeista. Lapsen päivään kuuluvat varatun hoitoajan mukaiset ateriat. Hoitopäivään ei tällöin välttämättä sisälly lämmintä ateriaa.

Päivittäinen ruokalista ja muut aterioihin liittyvät asiakirjat löytyvät osoitteesta [Ruokapalvelut - Porvoon tilapalvelut](#)

Taulukko 2. Päivähoidossa tarjottavat ateriat

ATERIA	HUOMIOITAVAA
<p>Aamupala Aamupalalla on tarjolla puuroa, joskus myös muroja, näkkileipää ja pehmeää täysjyväleipää ja leikkelettä. Juomana tarjotaan rasvatonta maitoa. Lisäksi tarjotaan tuorelisäke, joka voi olla hedelmä, juurespala, marja/hedelmäsose tai täysmehu</p>	
<p>Lounas Sisältää päivittäin lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman (maito/piimä) leivän ja levitteen.</p>	
<p>Välipala Välipalalistalla vaihtelevat mm. viili, jogurtti, leipä/ sämpylä ja leikkele, kiisseli, mehukeitto, marja-/hedelmärahka, marjapuuro ja satunnaisesti leivonnainen.</p>	<p>Lisävälipala tarjotaan lapsille, joiden hoitoaika jatkuu klo 17.30 jälkeen. Tämä lisävälipala tarjotaan 16.30–17.30 välillä.</p>

1.1.3 Yhteistyö ja prosessin arviointi varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa kasvattajat seuraavat lasten ruokailua ja keräävät tietoa lapsilta ja huoltajilta eri tavoin. Tilaajan ja tuottajan välinen yhteistyö tapahtuu päivittäin päiväko-deissa. Ruokapalvelun toimintaan liittyvät reklamaatiot ks. luku 3.2.

2 PERUSKOULU JA LUKIO

2.1 Ravitsemuskasvatus osana koulujen opetussuunnitelmaa

Kouluruokailun toteuttamista ohjaavat periaatteet ja tavoitteet kuvataan opetussuunnitelman perusteissa. [Paikallisesta opetussuunnitelmasta](#) on linkki tähän käsikirjaan, jossa kuvataan ruokailun järjestämiseen liittyvät asiat. Toteuttamisessa tavoitteena on huomioida ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatus sekä kestävä elämäntapa. Koulukohtaisesta järjestämisestä päätetään lukuvuosisuunnitelmassa. Nämä paikalliset tavoitteet eivät saa olla ristiriidassa valtakunnallisten tavoitteiden kanssa.

Opetushenkilöstöllä on tehtävänä valvoa ja ohjata ruokailua esimerkkiruokailijana. Kouluruokailu on koko koulun yhteinen asia. Ravitsemuskasvatus sisältyy perusopetuksessa useisiin oppiaineisiin sekä aihekokonaisuuksiin. Sen sisältöjä toteutetaan läpäisyperiaatteella varsinkin alakoulujen opetuksessa. Kouluruokailu on ravitsemus- ja tapakasvatuksen käytännön harjoitustilanne.

2.2 Kouluikäisen ravitsemussuositukset

Perusopetuslain mukaan ”opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria” (perusopetuslaki 628/1998, 31 §). Toisen asteen koulutuksen osalta määritellään, että ”päätoimisissa opinnoissa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä päivinä, jolloin opiskelu edellyttää läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa” (Lukiolaki 629/1998, 28 §)

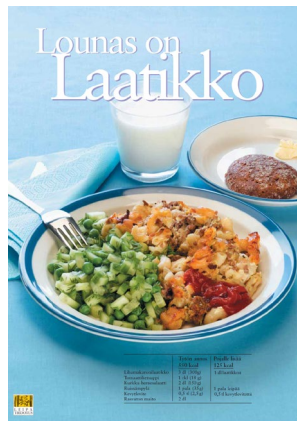
Suomalaiset ravitsemussuositukset ja Syödään yhdessä -ravitsemussuositus lapsiperheille, koskevat myös kouluikäisiä. Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokailusuositus puolestaan antaa suuntaviivat kouluikäisen ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamiseksi.

Kansainvälisesti katsottuna Suomen maksuton ja ravitsemussuositusten mukaisesti toteutettu kouluruokailu on suuri etu lasten ja nuorten terveydelle. Myös kouluikäiselle keskeisiä asioita ovat säännöllinen ateriaritmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä. Suosituksen mukainen kouluateria kattaa noin kolmanneksen oppilaan koko päivän energiantarpeesta. Keskeisenä tavoitteena tulee olla, että kaikki oppilaat osallistuvat päivittäin kouluruokailuun ja syövät koko ateriakokonaisuuden. Se on myös edellytys ravitsemussuositusten toteutumiseksi.

2.3 Ruokailu osana koulupäivää

Kouluruokailu on oppilaille tärkeä osa koulupäivää. Koululounas ylläpitää työvireyttä ja tukee oppilaan hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Ruokailutilanteessa harjoitellaan käytännössä terveellisen aterian koostamista lautasmallin mukaisesti, hyviä ruokailutapoja ja sosiaalisia taitoja. Koululounaan tulisi olla virkistyshetki työpäivän lomassa ja siihen tulisi varata riittävästi aikaa.

Kouluruokailussa aikuisten läsnäolo on tärkeää; aikuinen toimii ruokailussa positiivisena mallina, kannustavana ohjaajana ja valvojana. Kouluruokailu on osa opetussuunnitelman mukaista, päivittäistä opetus-, ohjaus- ja kasvatustehtävää ja linkittyy monissa oppiaineissa käsiteltävään terveysteemaan.



Kuva 1. Esimerkki täysipainoisesta kouluateriasta. Kuva leipätiedotus.

Edellisissä kouluruokakyselyissä kävi ilmi, että osa yläkoululaisista jättää koululounaan syömättä. Kouluruuan syömättä jättämisen syitä selvitetään yhteistyössä oppilaiden kanssa ja mietitään keinoja tilanteen parantamiseksi. On tärkeää, että kouluissa ryhdytään toimenpiteisiin kouluruoan arvostuksen parantamiseksi. Näitä toimenpiteitä ovat esimerkiksi toimivat ruokailuajat, viihtyisät ruokailutilat ja sopivat välipala-ajat. Tavoitteena tulee olla, että kaikki oppilaat syövät päivittäin koululounaan ja kaikki sen osat: lämmin ruoka, kasvislisäke, maito, leipä ja leipärasva. Kouluissa tulee olla janojuomana raikasta vettä hygieenisesti ja vaivattomasti saatavilla.

2.3.1 Kouluruokailun järjestäminen

- Rauhallinen, siisti, viihtyisä ruokailuympäristö lisää kouluruokailun suosiota. Ruokailuvuorojen rytmityksessä tulee huomioida ruokailutilan koko suhteessa kävijämäärään.
- Sopiva aika lounaan syömiselle on noin klo 11–12, lounastaukoon tulisi varata 30 minuuttia.
- Kouluruokailussa tarjottavan lounaan tulee olla tasapainoinen ja monipuolinen eli ravitsemussuosittelun mukainen.
- Kouluruokalassa nautitaan lounasaikaan vain tarjolla olevaa kouluruokaa lisäkkeineen, ei omia eväitä eikä omia juomia.
- Malliateria voi olla joko konkreettisesti esillä oleva aterialla tai valokuva. Malliaterian mukaiset kappaleetvaran rajoitukset ovat esillä myös linjastossa.
- Oppilaille tulisi järjestää mahdollisuus nauttia oma, ravitsemussuosittelun mukainen välipala, jos koulupäivä jatkuu pitempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen. Terveellinen välipala muodostuu kuitupitoisista, vähäsuolaisista viljavalmisteista, kasviksista, hedelmistä ja marjoista.

- Virvoitusjuomat, sokeroidut mehut, makeiset ja/tai muut runsaasti tyydyttyynyttä rasvaa, lisättyä sokeria ja suolaa sisältävät tuotteet eivät ole kouluympäristöön kuuluvia välipaloja. Näiden tuotteiden säännöllinen myynti automaateista tai kioskista, oppilaskunnan kanttiinista tai kouluruokalasta ei kuulu kouluihin.
- Ruokalista pidetään esillä kouluissa ruokasalissa ja julkaistaan kaupungin verkkosivuilla ja paikallislehdessä.

Erityisruokavaliot

Terveydellisistä syistä erityisruokavaliota tarvitsevalle oppilaalle tarjotaan koulussa sopivaa ja turvallista ruokaa. Erityisruokavaliot, joissa ruokavalio on osa sairauden hoitoa, edellyttävät lääkärintodistuksen toimittamista kouluterveydenhoitajalle. Kertaluontoinen ilmoitus koululle riittää, jos on kysymys pysyvästä erityisruokavaliosta esimerkiksi diabetes tai keliakia. Muihin syihin perustuvat erityisruokavaliot ja muuntuvat tilat kuten ruokaallergiat tarkistetaan vuosittain (LIITE 4).

Muu ruokavalio

Vegaaniruokavalio ja eri uskontoihin liittyvät ruokavaliot ilmoitetaan kouluterveydenhoitajalle erillisellä lomakkeella.

Oppilaan osallisuus

Oppilaille on annettava mahdollisuus kouluruokailun suunnitteluun ja toteutukseen oman kehitysvaiheen mukaisesti. Sivistystoimen ravitsemustyöryhmään kuuluu sekä varsinainen että varajäsen nuorisovaltuudesta. Koulun tasolla on tärkeää, että oppilaskunta käsittelee myös kouluruokailuun liittyviä asioita. Oppilaita voidaan osallistaa mm. järjestämällä TET-jaksoja kouluruokalassa, tekemällä ruokahävikin seurantaa, somistamalla ruokailutilaa.

Yhteistyö

Kouluruokailun onnistuminen edellyttää moniammatillista ja eri sidosryhmien välistä yhteistyötä koulun sisällä. On tärkeää ottaa vanhemmat mukaan kouluruokailun arviointiin ja kehittämiseen. Porvoon Vanhempainyhdistykset ry:n edustaja on sivistystoimen ravitsemustyöryhmän jäsen. Ruokapalvelun toimintaan liittyvät reklamaatiot ks. luku 3.2.

Porvoossa on lisäksi sovittu:

- Koulussa ei pääsääntöisesti syödä syntymäpäivä- tai tuliaismakeisia eikä muita ylimääräisiä makeisia, leivonnaisia tai muita herkkuja koulupäivän aikana
- Etukäteen koulussa tai luokassa sovittu tarjoilu voidaan kuitenkin järjestää muutamana kerran vuodessa esimerkiksi pikkujouluna tai vappuna. Vuotuinen juhlapöytä huomioidaan ja järjestetään mahdollisuuksien mukaan, esimerkiksi joulupöytäpäiden leipominen.
- Energiajuomia ei sallita myytävän missään kouluissa. Kahviautomaattien sijoittamista yläkouluihin ei suositella.
- Koulupäivän aikana tapahtuvan muun myynnin, esim. kahvila ja kioskitoiminta, tulee olla terveyttä edistävää.
- Välipala on omakustanteinen.
- 1-6 luokilla ateria olisi hyvä päättää ksylitolivalmisteen.

3 RUOKALISTASUUNNITTELU JA RUOKA-AINEIDEN

VALINTA

Ruokalistasuunnittelu perustuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamiin voimassa oleviin väestötason ja eri ikäryhmille annettuihin ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukseen (Kouluruokailusuositus luku 4).

Perusvaatimuksena ravitsemuksen laadulle päiväkotij- ja kouluruokailussa noudatetaan raaka-aineiden valintaa ja esiintymistiheyttä koskevia suosituksia taulukoiden 3 ja 4 mukaisesti sekä Kouluruokailusuosituksen luvussa 4 tarkennettuja aterian osille annettavia ravitsemuslaadun kriteerejä. Nämä suositukset ovat tarjotun ruoan ravitsemuslaadun perusvaatimuksia.

Suunnittelussa otetaan huomioon sesongit, teemat ja juhlapyhät sekä mahdollisuuksien mukaan oppilailta saatu palaute. Ruokalistan kierto on kuusi viikkoa. Ruokalistat suunnitellaan kuuden viikon mittaisiksi myös kasvisruoan ja erityisruokavalioiden osalta. Vuoden 2020 alusta siirrytään kokeilemaan lyhennettyä viiden viikon ruokalistakiertoa kouluruoan houkuttelevuuden lisäämiseksi. Kouluterveyskyselyn 2019 mukaan koululounaan syönti on vähentynyt, lyhennetyllä ruokalistakierrolla suosituimmat ruokalajit esiintyvät useammin.

Ruokalistasuunnittelua ohjaavat ravitsemussuosittelun lisäksi tuotteiden sopivuus prosesseihin sekä käytettävissä olevat määrärahat. Tarvittaessa tuotteiden soveltuvuus tuotantoon testataan. Elintarvikevalinnoissa ja kilpailutuksessa elintarvikeyrityksiltä vaaditaan ruoan ravitsemuslaadun lisäksi todistukset sekä elintarvikevalvonnasta että kuljetus- ja ympäristöasioista.

Taulukko 3. Ruoka-aineiden valinta koululounaalla

Ruoka-aineryhmä	Suositteluvat valinnat	Tarjonta koululounaalla
Kasvikset, marjat, hedelmät	Monipuolisesti sesongin mukaan	Joka-aterialla eri muodoissa. Maustamisessa yrtit
Palkokasvit (herneet, pavut, linssit tai muut kasvipäriset proteiinin lähteet)	Monipuolisesti, kasvispääaterioilla proteiinin lähteenä suosien mahdollisuuksien mukaan lähiruokaa	Viikoittain kasvisruokalajina tai aterian lisäkkeenä
Peruna ja viljalisäkkeet	Keitetty peruna, täysjyväpasta, ohra, täysjyväpuuro ja täysjyvä/tummariisi	Vaihtelevasti peruna kuorineen keitettynä, kuutioina, suikaleina, viipaleina tai perunasoseena. Pasta ja riisi täysjyväisenä niin lisäkkeenä kuin ruokalajeissa
Leipä	Vähemmän suolaa sisältävät (pehmeä leipä suolaa enintään 0,7g/100g, näkkileipä enintään 1,2g/100g) täysjyvävaihtoehdot (kuitua vähintään 6g/100g, näkkileipä vähintään 10g/100g)	Joka aterialla
Maito/maitojuoma ja piimä	Rasvaton ja D-vitamiinoinen tuote	Joka aterialla maito/maitojuoma ja piimä
Nestemäiset maitovalmisteet/hapanmaitovalmisteet	Rasvattomat ja enintään 1 % rasvaa sisältävät sekä sokeroimattomat ja vain vähän lisättyä sokeria sisältävät vaihtoehdot. Sokereita jogurtissa ja rahkassa enintään 10g/100g ja viilissä enintään 12g/100g	Suosi maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa. Maustetuista tuotteista valitse vähemmän sokeria sisältäviä tai sokeroimattomia jogurteja, viilejä ja rahkoja
Erilaisten maitoa korvaavien tuotteiden käyttö Porvoon päiväkodeissa ja kouluissa kts. Liite 2.		

Juusto	Vähärasvaiset (enintään 17 % rasvaa) ja vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot (suolaa enintään 1,2g/100g)	Enintään kerran viikossa leikkeleenä
Kala ^x	Kalalajeja vaihdellen	1-2 aterialla/ vko
Siipikarja	Nahka poistettu	1-2 aterialla /vko
Punainen liha (nauta, sika, lammas), jauheliha Lihavalmisteet ja makkarat	Vähärasvainen liha Vähärasvaiset ja vähemmän suolaa sisältävät lihavalmisteet	Enintään 1-2 aterialla /viikko Lihaleikkeleitä enintään kerran viikossa. Makkaraa tai muita lihavalmisteita sisältäviä ruokalajeja ei tarjota joka viikko
Kananmuna		Ruoissa, leikkeleenä, lisäkkeenä
Rasvalevitteet	Vähintään 60 % rasvaa sisältävä margariini	Leipärasva
Kasviöljy	Rypsi-/rapsiöljy	Salaatinkastikkeessa tai sellaiseen salaatin kanssa
Pähkinät, mantelit, siemenet ^{**}	Lajeja vaihdellen (allergiat yksilöllisesti huomioiden)	Enintään 15-30g/päivä
<p>^x Kalan syöntisuositukset https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/kala/ ^{**} Määrärajoitus on perusteltua etenkin siksi, että pähkinät, mantelit ja siemenet sisältävät runsaasti energiaa korkean rasvapitoisuutensa vuoksi. Jotkut öljykasvit kuten pellava, auringonkukka, kurpitsa, seesam, hamppu ja chia keräävät siemeniinsä maaperän raskasmetalleja. Siksi aikuisille suositellaan enintään 2 rkl siemeniä päivässä. Lasten annos voi olla noin puolet aikuisen annoksesta.</p>		

Taulukko 4. Ruoka-aineiden valinta välipaloilla

Ruoka-aineryhmä	Suosittelvat valinnat	Käytännön toteutus
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Monipuolisesti sesongin mukaan	Joka välipalalla eri muodoissa. Suositetaan tuoreita ja värikkäitä kasviksia, marjoja ja hedelmiä sellaisinaan, juureslohkoina, leivillä, pirtelöissä, rahkavälipaloissa, dippilautasella ja tuoremarjakiisseleissä.
Palkokasvit (herneet, pavut ja linssit)	Monipuolisesti	Leivänpäällisinä palkokasveista valmistettuja tahnoja (hummus ym.)
Leipä ja puurot	Vähemmän suolaa sisältävät (pehmeä leipä (suolaa enintään 0,7g/100g, näkkileipä enintään 1,2g/100g) täysjyvävaihtoehdot (kuitua vähintään 6g/100g, näkkileipä vähintään 10g/100g)	Joka välipalalla eri muodoissaan. Suositetaan täysjyvävalmisteita. Tarjotaan myös marja- ja hedelmäpuuroja. Käytetään leseitä ja hiutaleita taikinoihin, jogurteihin ja pirtelöihin
Leivonnaiset ^x	Vähärasvaiset ja vähemmän sokeria ja vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot	Leivonnaisissa hiivataikinapohjia muro- ja voitaikinoiden sijaan. Makeina leivonnaisina pullaa ja pullapohjaisia marja/hedelmäpiirakoita. Karjalanpiirakat ja vähärasvaiset kasvispitoiset piirakat.
Maito/maitojuoma ja piimä	Rasvaton ja D-vitamiinoinu tuote	
Nestemäiset maitovalmisteet/hapanmaitovalmisteet	Rasvattomat ja enintään 1 % rasvaa sisältävät ja sokeroimattomat ja vain vähän lisättyä sokeria sisältävät vaihtoehdot. Sokereita jogurtissa ja rahkassa enintään 10g/100g ja viilissä enintään 12g/100g.	Suosi maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa. Maustetuista tuotteista valitse vähemmän sokeria sisältäviä tai sokeroimattomia jogurtteja, viilejä tai rahkoja
Juusto	Vähärasvaiset /enintään 17 % rasvaa) ja vähemmän suolaa sisältävät (enintään 1,2g/100g) vaihtoehdot	Enintään kerran viikossa

Kala ^{xx}	Kalalajeja vaihdellen	Kalapohjaiset levitteet, - hampurilaiset
Lihavalmisteet ja makkarat	Vähärasvaiset ja vähemmän suolaa sisältävät lihavalmisteet	Leikkeleenä enintään kerran viikossa
Kananmuna		Ruoanvalmistuksessa, leivonnassa, leikkeleenä/lisäkkeenä
Rasvalevitteet	Vähintään 60 % rasvaa sisältävä margariini	Leipärasva
Pähkinät, mantelit ja siemenet ^{xxx}	Lajeja vaihdellen (allergiat yksilöllisesti huomioiden)	Enintään 15 30g /pv

3.1 Ruoan kuljetus, säilytys ja tarjoilu

Ruokapalvelujen ruokien kuljetukset tapahtuvat pääasiassa ulkopuolisten kuljetusyrittäjien toimesta kuljetussopimusten perusteella. Käytettävien ajoneuvojen on sovelluttava ruokien ja elintarvikkeiden kuljetukseen sekä vastattava omavalvonnan edellyttämiä hygieniavaatimuksia. Ruoankuljetukset tapahtuvat vaunuissa ja kuljetuslaatikoissa, jotka suojaavat ruokia lämpötilojen muutoksilta ja estävät hygieenisen laadun heikentymistä.

Keskuskeittiössä ruoka siirretään heti valmistuksen jälkeen kuljetusastioihin, joissa ruoan lämpötilan tulee pysyä alle +6°C. Ruoat kypsennetään päiväkotien ja koulujen palvelukeittiöissä juuri ennen ruokailua. Lämpimän ruoan tulee olla yli +60°C, kun se laitetaan tarjolle.

Kylmänä tarjottavien tuotteiden, esim. salaattit, lämpötila saa olla palvelukeittiön kylmiössä enintään +8°C ja tarjoilun aikana lämpötila saa olla +6... +12°C. Muissa elintarvikkeissa noudatetaan niille suositeltuja säilytyslämpötiloja. Tarjoiltaessa kylmänä pidettäviä elintarvikkeita muualla kuin kylmälaitteessa, saa niitä pitää tarjolla vain puoli tuntia. Ruokien lämpötiloja mitataan säännöllisesti ja kirjataan omavalvontasuunnitelmaan. Ruoanjakajan vastuulla on ruoan tarjoilulämpötila. Tarjolla olevien ruokien lämpötilaa seurataan tarjoilun aikana.

Valmista ruokaa käsitellään ja annostellaan aina puhtain välinein. Jos ruokaa joudutaan koskettelemaan käsin, käytetään puhtaita kertakäyttöisiä suojakäsineitä. Elintarvikkeiden käsittelyssä varmistetaan, ettei elintarvikkeen lämpötila viivy kauan +8... +60°C lämpötila-alueella, sillä tuolloin bakteerien lisääntyminen on nopeinta.

Mikäli lämpötilat eivät ole säädösten ja määräysten mukaisia, selvitetään ja korjataan syyt ja arvioidaan tuotteen käyttökelpoisuus. Poikkeamat kirjataan ylös. Tarjolla ollutta ruokaa ei enää kuumenneta ja laiteta uudelleen tarjolle, vaan se viedään sille varattuun biojätteen keräyspisteeseen.

3.2 Yhteistyö ja prosessin arviointi

Palvelusopimus ja -kuvaus ohjaavat toimintaa

Sivistystoimen ja liikelaitoksen johto tekevät vuosittain sopimuksen palvelusta. Vuosittain sopimuksen osapuolet käsittelevät palautteita ja arvioivat toiminnan kehittämistarpeita.

Porvoon kaupungin sivistystoimessa toimii moniammatillinen asiantuntijaryhmä, jonka tehtävä on seurata ravitsemussuositusten toteutumista ja kehittää ravitsemuskasvatusta laaja-alaisesti. Ruokapalvelulle suoraan asiakkailta tulleet palautteet välitetään myös Sivistystoimen ravitsemustyöryhmälle. [Kaupungin palautesivu](#).

Ruokapalvelun toimintaan liittyvät reklamaatiot (löytyy osoitteesta: intra/ sisäiset palvelut/ ruokapalveluyksikkö) päiväkodeista ja kouluista toimitetaan välittömästi ao. keittiöön ja ruokapalvelupäällikölle sekä sivistystoimen ravitsemustyöryhmälle.

Ruokapalveluissa arvioidaan säännöllisesti ja systemaattisesti:

- 1) Aistinvaraista laatua (ruoan ulkonäkö, haju, maku, lämpötila ja rakenne), joka vaikuttaa ruoan nautittavuuteen. Nautittavuus vaikuttaa asiakkaiden (lasten/nuorten) ateriointikäyttäytymiseen. Aistinvaraista laatua mitataan ja kehitetään asiakaspalautteen keräämisellä ja systemaattisella ruokatuotannon arvioinnilla.
- 2) Ravitsemuksellista laatua aiemmin määriteltyjen elintarvikkeiden valintojen toteutumisella ja ravintoainelaskennan perusteella seuraamalla kouluaterioiden energia- ja ravintoainesisällön toteutumista sekä ruoan sisältämiä lisäaineita keskimäärin ateriaa kohti viikkotasolla. Viikoittainen seuranta dokumentoidaan sähköisesti. (Kouluruokailusuositus luku 4.3). Toiminnan itsearvioinnin työkaluna käytetään Arkilounas -kriteeristöä, joka löytyy kouluruokailusuosituksesta ja ruokapalvelun kotisivulta [Ruokapalvelut - Porvoon tilapalvelut](#)
- 3) Hygieenistä laatua. Keskeisiä ovat keittiön omavalvontasuunnitelma, Oiva -raportti sekä henkilökunnan osaamisen varmistaminen (hygieniaosaamistodistus).
- 4) Muita laatutekijöitä, kuten esim. ympäristötekijöitä sekä eettisiä tekijöitä. Syntyvän ruokahävikin määrää mitataan punnitsemalla päivittäin jakelupisteissä ruokailijoilta jätteeksi päätyvä syömätön ruoka sekä punnitsemalla päivittäin valmistettu ruoka, joka päättyy jätteeksi. Päivittäinen seuranta dokumentoidaan sähköisesti. Tehdään vuosittainen yhteenveto lähituottajaostoista vs. kokonaisostot.

4 RUOKAVALIOT

4.1 Ruokavalion määrittäminen ja tilaaminen

Perusruokavalion muunnoksena on tarjolla lakto-ovo-vegetaarinen ruokavaihtoehto. Katsomuksellisista syistä muunnettuja ruokavalioita, esim. vegaaninen, tarjotaan erityisruokavaliona. Perusruokavalion muunnokset ilmoitetaan erillisellä lomakkeella, jonka voi tulostaa [ruokapalvelun verkkosivuilta](#). Perhepäivähoidossa perusruokavalion muunnoksia tarjotaan mahdollisuuksien mukaan.

Mikäli lapsella/nuorella/henkilökuntaan kuuluvalla on terveydenhuollossa todettu erityisruokavaliotarve, tarjotaan hänelle sairauden edellyttämää ruokaa. Alle kouluikäisiltä lapsilta vaaditaan aina lääkärin todistus, koululaisille todistuksen voi kirjoittaa terveydenhoitaja, tarvittaessa lääkäri tai ravitsemusterapeutti. Henkilökunnalta vaaditaan aina lääkärin todistus.

Päivähoidossa vanhemmat toimittavat **erityisruokavaliota koskevan lääkärin todistuksen** päiväkodin johtajalle, joka tilaa ruokavalion ruokapalvelusta. Koulussa todistus toimitetaan terveydenhoitajalle ja hänen kauttaan keittiöön. Erityisruokavalion tarve tarkistetaan allergioiden osalta vuosittain. Tarvittaessa muutoksia tehdään useamminkin. Varhaiskasvatusikäisillä ja alakoulun ensimmäisillä luokilla olevien lasten kohdalla on erityisen tärkeää, että sekä hoitajilla/opettajilla että ruokapalveluhenkilökunnalla on ajantasainen tieto lapsen ruokavaliosta.

Edellytyksenä perusruokavalion muunnoksien tai erityisruokavalion tarjoamiselle on aina se, että lapsi/nuori noudattaa ko. ruokavaliota myös kotona. Mikäli erityisruoka jää koulussa tahallisesti kolme kertaa syömättä, ottaa ruokapalveluhenkilö yhteyttä terveydenhoitajaan, joka puolestaan selvittää asian vanhempien kanssa.

4.2 Perusruoka (PERUS)

Käyttö

Perusruoka sopii henkilöille, jotka eivät tarvitse erityisruokavaliota. Perusruokavalio on myös useimpien erityisruokavalioiden perusta.

Päiväkodeissa ja kouluissa tarjottava perusruoka sopii laadultaan diabeetikoille ja laktoosi-intolerantikoille ruokavalioksi.

Diabeetikon hoidon järjestäminen koulussa on vanhempien ja hoitavan tahon vastuulla. Ruoan annostelussa noudatetaan hoitopaikasta saatua ohjetta ja se suunnitellaan yhteistyössä hoitopaikan/koulun ja lapsen/nuoren sekä mahdollisesti vanhempien kanssa.

Alle 1-vuotiaan ruoka (Vauva sose)

Pääsääntöisesti noudatetaan imeväisikäisen ruokavaliosta annettua suositusta (Syödään yhdessä – lapsiperheiden ruokasuositukset 2016).

Päivähoidossa olevalle alle 1-vuotiaalle lapselle tarjotaan tavallista äidinmaidonkorviketta. Lisäruokien osalta otetaan huomioon hänen ikänsä, yksilöllinen ravinnontarpeensa ja tottumisensa lisäruokaan. Ensimmäisen ikävuoden lopulla kiinnitetään erityistä huomiota ruoan karkeuttamiseen. Ruoka karkeutetaan yksilöllisesti päivähoitoyksikössä.

Pikkulasten ruokavalio (Perus pienet)

Ruokavalio on tarkoitettu **1-2-vuotiaille lapsille**. Ruoka on rakenteeltaan pehmeää ja vähäsuolaista. Kasvisten määrää ja karkeusastetta lisätään iän karttuessa.

4.3 Perusruoan muunnokset

4.3.1 Kasvisruoka(K) ja vegaaniruoka (Vega)

Käyttö

Kasvisruoka toteutetaan lakto-ovo-vegetaarisena. Ruokavalio on monipuolisesti koostettuna riittävä myös lapselle. Kouluissa tarjotaan päivittäin perusruoan rinnalla myös kasvisruokaa.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavaliosta käytetään kaikkia lakto-ovo-vegetaariseen ruokavalioon sopivia ruoka-aineita ja -lajeja. Perusruokavaliion liha-ateriat korvataan vastaavan tyyppisillä kasvispohjaisilla vaihtoehdoilla.

Todistus

Varhaiskasvatuksessa kasvis- tai vegaaniruokaa säännöllisesti haluava sitoutuu noudattamaan valintaa ainakin puoli vuotta. Ilmoitus tehdään ruokapalvelun [verkkosivuilta](#) saatavalla lomakkeella, joka toimitetaan päiväkodin johtajalle.

4.3.2 Uskonnon vaikutus ruokavalioon (U)

Käyttö

Ruokavalio koostetaan perusruokavaliota muuntamalla. Kunkin lapsen ruokavalio selvitetään perhe- ja lapsikohtaisesti keskustelemalla ja sopimalla asiasta huoltajien kanssa. Lapsen tai nuoren vanhemmille tulee antaa tietoa varhaiskasvatusyksikössä tai koulussa tarjottavasta ruoasta.

Todistus

Ilmoitus tehdään ruokapalvelun [verkkosivuilta](#) saatavalla lomakkeella, joka toimitetaan kouluissa kouluterveydenhoitajalle ja varhaiskasvatuksessa päiväkodin johtajalle.

4.4 Erityisruokavaliot

Perusruoasta poikkeava ruokavalio toimitetaan ja tarjoillaan erikseen pakattuna ruokavalioiden ja henkilön nimellä varustettuna.

Erityisruokavalioiden ilmoitusmenettelyyn liittyvä ohjeistus vanhemmille on liitteissä 3 ja 4. Ohjeistus koskee myös henkilökuntaa.

4.4.1 Laktoositon ruokavalio (L)

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu **niille harvoille** laktoosi-intolerantikoille, jotka eivät siedä pientäkään määrää laktoosia. **Ruokavalio ei sovellu maitoallergiselle.**

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruoka ei sisällä lainkaan laktoosia. Maitoa tai maitovalmisteita sisältävät ruokalajit ja elintarvikkeet korvataan täysin laktoosittomilla vaihtoehdoilla. Ruokajuomana tarjotaan laktoositonta, rasvatonta maitojuomaa. **Ruokavaliossa ei käytetä** vähälaktoosisia tuotteita. Jälkiruokina ja välipaloina voidaan tarjota ruokalistan mukaisesti laktoosittomia maitotuotteita (jogurtteja, jäätelöitä ym.) tai vastaavia soija- tai kaurapohjaisia tuotteita.

Kypsytyt juustot ovat laktoosittomia. Leipärasvana käytetään laktoositonta kasvirasvavalevitettä.

Todistus

Tarvitaan lääkärin/ terveydenhoitajan antama todistus, joka perustuu välttämisen- altistuskokeeseen tai geenitestiin. Todistus on voimassa pysyvästi.

4.4.2 Gluteeniton ruokavalio (G)

Käyttö

Gluteeniton ruokavalio on tarkoitettu keliakiaa ja ihokeliakiaa (dermatitis herpetiformis) sairastaville henkilöille.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruoanvalmistuksessa käytetään gluteenittomia ja erittäin vähägluteenisia jauhoseoksia, ensisijaisesti täysjyvätuotteina. Kauratuotteista valitaan valmisteet, joiden gluteenittomuuden tuottaja takaa.

Ruoan tarjoilu

Perusruoka on pastaruokia lukuun ottamatta gluteenitonta. Silloin kun perusruoka ei sovellu keliaakikolle, keliaakikolle tarkoitetut ruoat tarjoillaan erillään perusruoasta. Leipärasva on annospakattuna.

Todistus on voimassa pysyvästi.

4.5 Ruoka-aineallergiat ja yliherkkyydet

Käyttö

Pääsääntö on, että allerginen lapsi syö päivähoitossa ja koulussa samaa ruokaa kuin muut lapset, ellei allergiaruokavaliosta ole lääkärintodistusta.

Ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on kokeiluun perustuen todettu aiheuttavan lapselle siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa myös päiväkotia/- koulu ruokailusta on perusteltua. Lievää oireilua (ohimenevä suun kutina tai kirvely ja ihon punoitus) aiheuttavia ruoka-aineita ei tarvitse välttää, vaan niitä voidaan käyttää oireiden sallimissa rajoissa.

Ruoka-aineet (esim. maito, kananmuna, vehnä) voivat aiheuttaa lapsille nopeasti, minuuttien tai tunnin kuluessa (iho-oireita, suu-suolisto-oireita, nuhaa, astmaa) tai hitaasti, tuntien tai jopa muutaman päivän kuluessa kehittyviä allergiaoireita. Jos oireet ovat lieviä, ne usein miten väistyvät vähitellen, eivätkä tarvitse erityistä ruokavaliota eivätkä hoitoa. Haittaavia oireita hoidetaan välttämällä kyseistä ruoka-ainetta ja käyttäen lääkkeitä tarpeen mukaan.

Vahinkoaltistumisen (esim. lapsi ottaa toisen lapsen lautaselta ruokaa) aiheuttamat oireet hoidetaan antihistamiinimikstuuralla tai – tableteilla. Lääkäri opastaa vanhemmat ja he puolestaan neuvovat päivähoiton henkilöstölle lääkkeen käytön.

Myöhäisleikki-ikäisillä lapsilla saattaa olla erityisesti koivun siitepölyallergiaan liittyviä ristiallergioita. Jos tuoreet kasvikset, hedelmät tai juurekset aiheuttavat **voimakkaita oireita**, lapsi välttää niitä lääkärinlausuntoon perustuen. On huomattava, että välttäminen koskee vain tuoreita kasviksia, eikä esimerkiksi keittoja, ja rajoittuu tyypillisesti siitepölyaikaan.

Päivähoitolaisten mauste- ja lisäaineallergiat ovat harvinaisia. Lääkäriin on perusteltava kalliin erityisruokavalioiden tarve ([Kansallinen allergiaohjelma](#)).

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Todistuksen edellyttämät ruoka-aineet jätetään pois.

Ruoan tarjoilu

Annos on yksittäispakattu ja varustettu lapsen nimellä.

Todistus

Todistuksen todetusta ruoka-allergiasta antaa päiväkotikäisille **lääkäri**, koululaisille terveydenhoitaja, lääkäri tai ravitsemusterapeutti. Todistuksen antaa aina taho, jossa lapsi/nuori on allergiansa takia hoidossa. Todistuksesta tulee ilmetä liitteiden 3/4 mukaiset tiedot. **Todistus on voimassa yhden vuoden.**

4.5.1 Maitoallergia (M)

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat allergisia lehmänmaidon proteiineille. Ruokavaliota ei sovellu laktoosi-intoleranteille. Suurin osa maitoallergisista paranee 2-3 vuoden ikään tai viimeistään kouluikänsä mennessä.

Maidon sietoa testataan lääkärin ohjeiden mukaisesti. Ruokavaliossa tapahtuvat muutokset tulee ilmoittaa välittömästi päiväkodin johtajalle turhien ruokavalioiden karsimiseksi.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavaliosta poistetaan tarkoin kaikki maitoproteiinia sisältävät tuotteet ja ne korvataan ravitsemuksellisesti sopivilla tuotteilla. Maitoallergian hoidossa käytetyn erityisvalmisteen vanhemmat toimittavat päivähoitoon. Tämän lisäksi saatetaan tarvita energialisäksi päivittäin 2-3 rkl margariinia tai kasviöljyä. Tämä lisäys toteutetaan lapsen kotona.

Ruoan tarjoilu

Annos on yksittäispakattu ja varustettu lapsen nimellä

Todistus

Lääkärintodistus on pakollinen. Todistus on voimassa yhden vuoden.

4.5.2 Vilja-allergia (V: viljan nimi)

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu vilja-allergisille. Ruokavaliota ei käytetä keliakikoille.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruokavaliosta poistetaan yksilöllisesti todetun allergian mukaisesti joko kaikki yleisesti käytetyt viljalajit (vehnä, ruis, ohra) tai osa näistä. Allergiaa voivat aiheuttaa myös muut viljat. Poistetun viljan tilalla käytetään monipuolisesti muita sopivia viljoja mielellään täysjyväviljavalmisteenä kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden turvaamiseksi.

Elintarvikkeiden säilytyksen ja ruoanvalmistuksen aikana huolehditaan, ettei kosketusta muiden viljojen kanssa tapahdu.

Ruoan tarjoilu

Kontaminaation estämiseksi annos on yksittäispakattu ja varustettu lapsen nimellä. Vilja-allergisen leivät säilytetään erillään muista. Leipärasva on annospakattuna.

Todistus

Lääkärintodistus on pakollinen ja voimassa yhden vuoden.

4.5.3 Kala-allergisen ruokavalio (EI-KALA)

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat allergisia kalalle.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruokavaliossa ei käytetä kalaa eikä kalaa sisältäviä tuotteita. Erityisesti tulee huolehtia siitä, ettei kala-allergisen ruoka joudu kosketukseen kalan kanssa (esim. leikkuuveitset tai ruoanvalmistusastiat).

Ruoan tarjoilu

Annos on yksittäispakattu ja varustettu lapsen nimellä.

Mikäli kalan haju aiheuttaa oireita, järjestetään kala-allergikolle ruokailumahdollisuus muualla kuin varsinaisessa ruokailutilassa.

Todistus

Lääkärintodistus on pakollinen. Todistus on pysyvästi voimassa.

LÄHTEET JA LISÄTIETOA

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014: 94. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/esiopetuksen-opetussuunnitelmien-perusteet>

Hoppu. U, Kujala. J, Lehtisalo. J, Tapanainen. H, Pietinen. P (toim.). Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B30/2008. HELSINKI 2008. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193417>

Kansallinen allergiaohjelma 2008–2018. <http://www.allergiaterveys.fi/fi/allergiaohjelma/oireiden-hoidosta-ehkaisyn-suuntaan.html>

Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Tuokkola J, Veijola R, Siemell O, Knip M, Virtanen SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 32/2008. Helsinki 2008. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193307>

Perusopetuslaki 628/1998. Finlex. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus

Sapere-menetelmän käyttö varhaiskasvatuksessa: <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/tukimateriaali/ruokakasvatus/> Tietoa menetelmästä ruotsiksi [www.folkhalsan.fi /smaks-kola](http://www.folkhalsan.fi/smaks-kola)

Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokailusuositus <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>

Syödään yhdessä ruokasuositukset lapsiperheille sisältävät elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet, joita Evira päivittää. Katso päivitykset <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet>

Syö Hyvää, Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin. Kuluttajaliitto <http://syohyvaa.fi/>

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>

Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. <https://www.ruokavirasto.fi/vrn/ravitsemussuositukset>

Valtioneuvoston periaatepäätös Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. Sosiaali- ja terveysministeriö. Esitteitä 2008:10. Helsinki 2008. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504224909>

Varhaiskasvatuslaki 2018. Finlex: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/kooste/1266381>

Ksylitolin käyttö päivähoidossa ja kouluissa

Ksylitoli on jo vanha suomalainen keksintö. Se tunnetaan suomalaisten keskuudessa niin hyvin, että sen käyttö jopa unohtuu monilta perheiltä ja hyvät hyödyt jäävät saamatta. Tai sitten sen kuvitellaan virheellisesti puhdistavan hampaita ja ne jätetään harjaamatta.

Lapsen päivittäiseen suunhoitoon kuuluvat hampaiden harjaus fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä vanhempien avustuksella. Ksylitolin nauttiminen aterioiden ja välipalojen jälkeen katkaisee hampaita reikiinnyttävän happohyökkäyksen, korjaa alkavia kiilleaurioita ja muokkaa suun bakteerikantaa hammasystävällisemmäksi.

Ksylitolia suositellaan nautittavaksi viisi grammaa päivässä, joka tarkoittaa valmisteesta riippuen viittä täysksylitolipurukumia tai yhdeksää pastillia päivässä. Porvoon päivähoidossa annetaan ksylitolipastilli kaikille lapsille kolme kertaa päivässä aterioiden jälkeen. Loput tarvittavasta ksylitolimäärästä jää kotien ja vanhempien vastuulle. Myös kouluissa suositellaan pastillin nauttimista esimerkiksi lounaan jälkeen.

Ksylitoli on saanut Suomen hammaslääkäriliiton suosituksen vuonna 1988 ja EU:n terveysväitehyväksynnän vuonna 2009. Ksylitolin teho on kiistatta osoitettu useissa tutkimuksissa ja pitkäaikainenkin käyttö on osoitettu turvalliseksi. Joillekin sen liiallinen käyttö voi aiheuttaa laksatiivisia vaikutuksia, mutta annostelun voi aloittaa varovasti. Ksylitoli sopii myös diabeetikoille.

Ensimmäisiä tutkimuksia oli 1970-luvulla Turun sokeritutkimus, jossa huomattiin merkittävä ero sokeria ja fruktoosia tai ksylitolia käyttäneiden hampaiden reikiintymisessä. 1980-luvulla tutkittiin lasten suunterveyttä ja todettiin, että lapsena runsaasti ksylitolia nauttineiden hammasterveys koheni huomattavasti ja ero koe- ja kontrolliryhmän reikiintymisen välillä jatkoi kasvamistaan vuosia tutkimuksen päättymisen jälkeenkin.

2000-luvulla uutta tietoa ksylitolista saatiin äiti-lapsi-tutkimuksella. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat äidit ja heidän imeväisikäiset lapsensa. Äidin ksylitolipurukumin käyttö ehkäisi kariesbakteeri *Streptococcus mutansin* tarttumista äidiltä lapselle, josta seurauksena olivat ehjät maitohampaat.

Eestin pastillitutkimus osoitti ksylitolipastillien olevan yhtä tehokkaita kuin purukumi. Tutkimus toteutettiin Eestin koululaisilla, jotka nauttivat kolmen vuoden ajan säännöllisesti joko pastilleja tai purukumia.

Ksylitolin on todettu ehkäisevän myös korvatulehduksia. Tämä johtuu ksylitolin kyvystä estää lasten akuutteja korvatulehduksia aiheuttavan *Streptococcus pneumoniae*-bakteerin kasvua. Jotta tämä vaikutus saataisiin, on ksylitolia käytettävä yllä olevien suositusten mukaisesti. Pelkästään korvatulehduksen aikana otettu ksylitoli ei auta. Ksylitolitutkimuksista voi lukea lisää ja tutkimusviitteet löytyvät esimerkiksi ksylitol.net sivuilta.

Erilaisten maitovalmisteiden ja niitä korvaavien/ muistuttavien tuotteiden käyttö päiväkotij- ja kouluruokailussa

Imeväisten erityisvalmisteet

Päivähoitoon vanhemmat tuovat imeväisen erityisvalmisteen, koska Kela korvaa sen. Päivähoito ei hanki imeväisen erityisvalmistetta.

Soijajuoma, kaurajuoma ym.

Mikäli maitoallerginen lapsi sietää soijaa/kauraa, voidaan hänen ruokavalionsa osana käyttää soija- tai kaurapohjaisia, maitoa muistuttavia juomia. Ne eivät kuitenkaan ravitsemuksellisesti korvaa maitovalmisteita eikä imeväisten erityisvalmistetta.

Mikäli lääkärintodistuksessa ei erikseen mainita, käytetään ruokapalvelussa kulloinkin käytössä olevaa maitojuomaa.

Soija- ja kaurajogurtit, -jätkiruokat, ym.

Soijasta ja kaurasta on valmistettu myös erilaisia jogurtteja, kermoja ja jätkiruokia (mm. vanukkaita). Mikäli lehmänmaitoallerginen lapsi sietää soijaa ja kauraa, näitä voidaan lapsen ruokavaliossa käyttää ja ne antavat ruokavalioon tervetullutta vaihtelua. Myös laktoosi-intolerantit lapset, jotka eivät siedä vähälaktoosisia maitovalmisteita, voivat niitä käyttää. Ruokavalio voidaan kuitenkin toteuttaa monipuolisena ja vaihtelevana myös ilman niitä.

Maitohappobakteereja sisältävät tuotteet

Kyseisiä tuotteita voidaan käyttää riittävästi kotona, mikäli sitä pidetään aiheellisena. Päiväkohtiin/kouluun niitä ei hankita.

Vähälaktoosiset (Hyla, Into) maitovalmisteet, laktoositon maitojuoma

Päivähoidossa/koulussa lapsille tarjotaan rasvattomia, vähälaktoosisia maitovalmisteita. Mikäli lääkäri on todennut lapsella täydellisen laktoosi-intoleranssin, lapsi saa laktoositonta maitojuomaa.

Kalsiumilla täydennetyt maitovalmisteet

Päivähoitoon/kouluun ei hankita kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita.

Luomumaitovalmisteet

Luomuelintarvikkeiden käyttäminen on kuluttajan valinta, joka voi perustua moniin erilaisiin henkilökohtaisiin näkemyksiin. Lasten terveyden ja ravitsemuksen kannalta ei ole osoitettu, että luomuelintarvikkeet olisivat parempi vaihtoehto kuin tavanomaiset elintarvikkeet.

Päivähoidossa ja kouluissa voidaan tarjota luomumaitoa, jos se on D-vitamiinoitua.

ERITYISRUOKAVALIOIDEN JA USKONNOLLISTEN RUOKAVALIOIDEN TOTEUTUS VARHAIS-KASVATUKSESSA: OHJE VANHEMMILLE

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen tervettä kasvua ja kehitystä sekä mm. kehittää lapsen maku- ja ruokatottumuksia. Porvoon kaupungin varhaiskasvatuksessa lapselle tarjotaan sairauden hoidon vaatima erityisruokavalio. Uskonnolliset ruokavaliot otetaan myös huomioon. Huoltajilla on mahdollisuus keskustella kaupungin ravitsemussuunnittelijan kanssa lapsen ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvissä kysymyksissä.

Lääkärintodistus vaaditaan aina, kun kyse on ruokavaliohoitoisesta **sairaudesta**. Näin pyritään varmistamaan, ettei lapsenne ravitsemustila vaarannu.

Lääkärintodistus toimitetaan aina päiväkodin johtajalle, joka tilaa tarvittavan ruokavaliion ruokapalvelusta. **Vanhemmat toimittavat kopion todistuksesta myös omalle terveydenhoitajalle neuvolaan**, jossa lapsen kasvua ja kehitystä seurataan.

Ruoka-aineallergia: *Kansallisen allergiaohjelman mukaisesti* ruokavaliosta jätetään pois **vain** ne ruoka-aineet, joiden on kokeiluun perustuen todettu aiheuttavan lapselle siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa päiväkotiruokailusta on perusteltua. *Lievää oireilua (ohimenevä suun kutina, kirvely ja ihon punoitus) aiheuttavia ruoka-aineita ei tarvitse välttää. Ruokavaliotodistuksessa tulee olla oirekuvaus ja mahdollinen anafylaksiavaara.*

Ruoka-allergioiden osalta **todistus on voimassa korkeintaan yhden vuoden, ellei kyseessä ole anafylaksiavaara**, jolloin **todistus on voimassa pysyvästi**. Ruoka-allergiat häviävät useimmiten lapsen kasvaessa. Tavoitteena on, että kouluikään mennessä rajoitukset on asianmukaisesti purettu. Ruokaan liittyvät rajoitukset puretaan hoitavan lääkärin ohjeiden mukaan.

Keliakia- ja Diabetes -todistukset ovat voimassa pysyvästi.

Laktoosi-intoleranssi on harvinainen alle kouluikäisillä lapsilla. Tämän vuoksi lapsen vatsaoireiden syy on aina tärkeä selvittää turhien rajoitusten välttämiseksi. *Päiväkodeissa ruoka on käytännön syistä laktoositonta, perhepäivähoidossa käytäntö vaihtelee. Lapsen on suotavaa juoda tavallista maitoa, mikäli sitä sietää. Laktoosi-intoleranssista vaaditaan lääkärintodistus. Todistus on voimassa pysyvästi.*

Vanhempien ilmoitus riittää, kun kyseessä ovat uskonnolliset syyt tai lapsi noudattaa kasvis- tai vegaaniruokavaliota. Ilmoituslomakkeen saa päiväkodista tai sen voitostaa [ruokapalvelun verkkosivulta](#)

Tiedonkulku

Turhan työn välttämiseksi pyydämme teitä ystävällisesti aina ilmoittamaan, kun lapsenne ei ruokaile hoitopaikassa tai ruokavaliioon on tehty muutoksia. Uusista ruoka-allergioista tarvitaan lääkärintodistus. Muista muutoksista ilmoitetaan kirjallisesti päiväkodin johtajalle/perhepäivähoidon ohjaajalle

Lapsen huoltajalta voidaan pyytää **yksityiskohtaiset kirjalliset ohjeet ruokavaliototeutuksesta**. Vanhempien tulee myös huolehtia siitä, että päivähoidolle annetut ohjeet ruokavaliion toteutuksesta ovat selkeät ja yksiselitteiset.

ERITYISRUOKAVALIOIDEN JA USKONNOLLISTEN RUOKAVALIOIDEN TOTEUTUS **PERUSKOULUSSA**: OHJE VANHEMMILLE

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.

Porvoon kaupungin peruskouluissa oppilaalle tarjotaan sairauden vaatima erityisruokavalio. Uskonnolliset ja vegaaniruokavaliot otetaan myös huomioon. Koulussa tarjottava kasvisruoka on lakto-ovo-vegetaarinen, vegaaniruoka on saatavissa erityisruokavaliona.

ERITYISRUOKAVALIOT

- Kouluterveydenhoitaja arvioi lääkärintodistuksen tarpeen tai kirjoittaa todistuksen ruokavaliosta keittiötä varten.
- Terveystenhoitaja ilmoittaa tarvittavan ruokavalion ruokapalveluun
- Vanhemmat itse informoivat opettajaa.
- Vanhempien tulee ilmoittaa kirjallisesti ruokavaliomuutoksista terveydenhoitajalle mahdollisimman pikaisesti.

Ruoka-aineallergia

- *Kansallisen allergiaohjelman* mukaan ruokavaliosta jätetään pois **vain** ne ruoka-
- aineet, joiden on kokeiluun perustuen todettu aiheuttavan siinä määrin haittaa, että
- niiden pitäminen poissa kouluruokailusta on perusteltua. *Lievää oireilua (ohimenevä suun kutina tai kirvely ja ihon punoitus) aiheuttavia ruoka-aineita ei tarvitse välttää.*
- Todistuksesta tulee ilmetä vältettävä ruoka-aine ja oirekuvaus sekä mahdollinen anafylaksiavaara, joka tulee olla lääkärin toteama.
- Allergiaruokavaliotodistus on voimassa yhden vuoden, mikäli kyseessä ei ole anafylaksiavaara, jolloin todistus on pysyvästi voimassa.
- Ruokaan liittyvät rajoitukset puretaan hoitavan lääkärin/terveydenhoitajan ohjeiden mukaan.

Keliakia ja diabetestodistukset ovat pysyvästi voimassa.

Laktoosi-intoleranssi: Laktoosi-intoleranssin osalta todistus tarvitaan vain täysin laktoosittomaan ruokavalioon, koska **kouluruoka on laktoositonta**. Todistus on voimassa pysyvästi.

VANHEMPIEN ILMOITUS KOULUTERVEYDENHOITAJALLE RIITTÄÄ,

- kun kyseessä ovat uskonnolliset syyt tai lapsi noudattaa vegaaniruokavaliota.
- kun kyseessä on rajoitetun ajan (enintään kaksi kuukautta) kestävä ruokavaliohoito-kokeilu esim. ruoka-allergiaan liittyen.

Ilmoituslomakkeen saa keittiöhenkilökunnalta tai sen voi tulostaa [ruokapalvelun verkkosivuilta](#)

[sivuilta](#)

Turhan työn välttämiseksi pyydämme teitä ilmoittamaan keittiöön, mikäli ruoka-allerginen lapsenne ei osallistu sairauden tai loman vuoksi kouluruokailuun.