

Affärsverket Borgå kost-
och städtjänster

27.05.2025

ANMÄLAN OM SPECIALKOSTMÄLTIDER

Voimassaolo alkaen:
Giltighetstid från: / / 20

☐ Ei tarvitse uusaa (keliakia, diabetes,
laktoositon) behöver inte förnyas
(celiaki, diabetes, laktosintolerans)

RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT BASUPPGIFTER OM BARNET SOM DELTAR PÅ MÄLTIDERNÄ	Sukunimi/Efternamn	
	Etunimi/Förnamn	Syntymävuosi/Födelseår
	Päiväkoti/Koulu/Daghem/Skola	Ryhmä/Luokka/Grupp/Klass
	Huoltaja/Vårdnadshavare	Puhelin/sähköposti/Telefon/e-post
ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ Lääkärintodistus SPECIALKOST AV MEDICINSKA SKÄL Läkarintyg	☐ Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi) Diabetes (vid behov bifogas personlig måltidsplan)	
	☐ Keliakia, ei siedä kauraa /Celiaki, tål inte havre ☐ Keliakia, gluteeniton kaura sopii /Celiaki, tål glutenfri havre	
	☐ Täysin laktoositon ruokavalio, synnynnäinen laktaasinpuutos /Helt laktosfri kost, primär medfödd laktasbrist	
	☐ Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita /Födoämnesallergi med svåra symtom ☐ Adrenaliiniriske varaläkkeenä /Adrenalinspruta i reserv	
	Kielletty ruoka-aine Hengenvaarallisen reaktion eli anafylaksian vaara Förbjudet födoämne Risk för anafylaxi (livshotande reaktion) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
MUU RUOKAVALIO Ei lääkärintodistusta ANNAN KOST Inget läkarintyg	Kasvisruokavalio (lakto-ovo) /Vegetarisk (lakto-ovo) Vegaaniruokavalio /Vegan	
	☐ Uskonnollinen ruokavalio /Kostbegränsningar av religiösa skäl: ☐ ei sianlihaa /inget griskött ☐ ei naudanlihaa /inget nötkött/ ☐ ei veriruokia /ingen mat som innehåller blod	

ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOISTA

ANMÄLAN OM SPECIALKOSTMÅLTIDER

MUUTA HUOMIOITAVAA esim. ruokailutilanteessa syrjään siirrettävät ruoat ANNAT ATT BEAKTA t.ex. mat som ska flyttas undan vid måltider	
MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA FÖRÄNDRINGAR I KOSTEN	Ilmoita kaikki muutokset päiväkodin johtajalle. Päiväkodin johtaja vastaa niiden ilmoittamisesta keittiölle. Meddela alla förändringar till daghemsföreståndaren. Daghemsföreståndaren ser till att köket får informationen.
ALLEKIRJOITUS UNDERSKRIFT	Päiväys /Datum Huoltajan allekirjoitus Vårdnadshavarens underskrift

TIETOA ERITYISRUOKAVALIOIDEN TOTEUTUKSESTA

Yleistä tietoa

Porvoon kaupungin kouluissa ja päiväkodeissa tarjottava perusruoka on laktoositonta ja gluteenitonta (paitsi pastaruokapäivinä perusruoassa on gluteenia. Perusruoka soveltuu suurimmalle osalle oppilaista ja päivähoidossa olevista lapsista.

Koululounaan ja päiväkotiaterioiden tehtävänä on tukea oppilaiden ja lasten kasvua ja kehitystä. Tärkeää on myös kehittää maku- ja ruokatottumuksia. Uskonnolliset ja eettiset ruokarajoitukset otetaan huomioon siten, että perusruoka korvataan tarvittaessa kasvisruoalla. Lääkärintodistus tarvitaan aina, kun kyse on ruokavaliohoitoisesta sairaudesta. Selkeät ja yksiselitteiset ruokavalio-ohjeet varmistavat, että erityisruokavalio on ruokailijalle sopiva ja turvallinen.

Keliakia- ja diabetestodistukset ovat voimassa pysyvästi.

Laktoosi-intoleranssi

Laktoosi-intoleranssi on harvinainen alle kouluikäisillä lapsilla, kysymys on laktaasientsyymin vajeesta ja sen aiheuttamasta laktoosin imeytymishäiriöstä. Kyseessä ei ole sairaus vaan perinnöllinen ominaisuus. Laktoosin imeytymishäiriö ilmenee vasta noin viiden ikävuoden jälkeen. Tämän vuoksi lapsen vatsaoireiden syy on aina tärkeä selvittää turhien rajoitusten välttämiseksi. Tieto laktoosi-intoleranssista tarvitaan, jotta lapselle osataan varata laktoositonta maitojuomaa ruokajuomaksi.

Kelan korvaamat kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät

Ruokailijat tai heidän huoltajansa toimittavat keittiölle itse kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit, jotka korvataan asiakkaalle sairausvakuutuslain (364 / 63) nojalla.

Ruoka-aineallergiat

Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine: Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla ruokailijalle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmääritykseen ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus, vaikka niitä ei korvattaisikaan muulla ruualla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma. Koulussa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten ruokailijaa hoidetaan jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.

Lievät itsestään ohittuvat oireet: Jos ruoka aiheuttaa lieviä oireita huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Tällöin ei tarvita erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat kypsennettyinä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu ruoka sopii yleensä allergisille. Lapsen on tärkeä oppia syömään monipuolisesti.

Mitä useampia ruoka-aineita vältetään, sitä vaikeampaa on koostaa ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. Kasvisten, hedelmien ja marjojen vähäinen käyttö pienentää vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lihomiselle. Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle (www.kaypahoito.fi). Lasten ruoka-allergia -opas (www.allergia.fi)

Muutokset erityisruokavaliossa

Ruoka-allergioiden osalta todistus on voimassa korkeintaan yhden vuoden (poikkeuksena anafylaksiaa aiheuttavat ruoka-aineet) kerrallaan, koska ruoka-allergiat usein häviävät lapsen kasvaessa. Tavoitteena on, että kouluikään mennessä rajoitukset on asianmukaisesti purettu. Ruokaan liittyvät rajoitukset puretaan hoitavan lääkärin ohjeiden mukaan.

Erityisruokavalioiden ilmoittaminen

Vanhempien ilmoitus riittää, kun kyseessä ovat uskonnolliset syyt tai lapsi noudattaa kasvisruokavaliota (lakto-ovo-vegetaarinen). Vegaaniruokavaliota voidaan valmistaa erityisruokavaliona, mikäli perhe noudattaa täysipainoisesti koostettua vegaaniruokavaliota myös kotona.

Pyydämme teitä ystävällisesti ilmoittamaan, mikäli erityisruokavaliota tarvitseva lapsenne ei osallistu koulu- tai päiväkotiruokailuun sairauden tai loman vuoksi.

Päiväkodissa

Lääkärintodistus toimitetaan päiväkodin johtajalle, joka tilaa tarvittavan ruokavalion ruokapalvelusta. Vanhemmat toimittavat kopion todistuksesta myös terveydenhoitajalle lapsen neuvolaan.

Koulussa

Kouluterveydenhoitaja arvioi lääkärintodistuksen tarpeen tai kirjoittaa todistuksen ruokavaliosta keittiötä varten. Terveystenhoitaja ilmoittaa tarvittavan ruokavalion keskuskeittiölle ja palvelukeittiölle.

INFORMATION ANGÅENDE SPECIALKOST

Allmän information

Maten i Borgå stads skolor och daghem är laktos- och glutenfri (utom pastarätter). Därför passar maten för största delen av elever och daghemsbarn.

Matens uppgift är att stöda elevernas och barnens utveckling och välmående. Viktigt är också utveckla smak- och matvanor. Specialkost på grund av religion och etiska val serveras vid behov som vegetarisk kost. Läkartyg behövs alltid då det är fråga om sjukdom eller allergi. Tydliga och klara kostdirektiv angående specialkosten fordras för att maten skall vara trygg att äta.

Celiaki- ja diabetes intygen behöver inte förnyas.

Laktosintolerans

Laktosintolerans beror på ett underskott av laktasenzym, vilket leder till nedsatt förmåga att ta upp laktos. Laktosintolerans är ingen sjukdom utan en genetisk egenskap. Oförmågan att ta upp laktos yppar sig först när barnet är i cirka femårsåldern. Primär medfödd laktasbrist, det vill säga total avsaknad av laktas vid födelsen, är ytterst ovanlig. Av denna orsak är det alltid skäl att undersöka barns magsymptom för att undvika onödiga begränsningar. Vi behöver uppgifter angående laktosintolerans för att kunna bjuda som matdryck laktosfri mjölk.

Kliniska näringspreparat

Kliniska näringspreparat och andra läkarordinerade kosttillskott som FPA ersätter Vårdnadshavaren lämnar själv till köket speciell modersmjölkersättning, kliniska näringspreparat eller jämförliga produkter samt andra läkarordinerade personliga varumärken som ersätts till klienten med stöd av sjukförsäkringslagen (364/63).

Allergier

Svårt allergibesvär eller ett centralt födoämne: Mjök, ägg, vete, fisk och nötter är de vanligaste födoämnen som orsakar svåra allergiska reaktioner. Födoämnen som har stor betydelse för näringsintaget ersätts med andra födoämnen som barnet tål. Kosten baserar sig på en diagnos som gjorts av en läkare och ett läkarintyg. Ett läkarintyg behövs för alla födoämnen som orsakar svåra besvär, även om de inte skulle ersättas med andra livsmedel. Om kosten är mycket begränsad bifogas också en personlig kostplan till meddelandet. Personalen måste känna till hur adrenalinsprutan används och hur barnet vårdas om det av misstag får i sig ett födoämne som ska undvikas.

Lindriga besvär som går över av sig själv: Om barnet får lindriga besvär ska detta beaktas vid måltiden genom att flytta undan det födoämne som orsakar besvären. I ett sådant fall behöver barnet ingen specialkost eller ett läkarintyg. Råa grönsaker (tomat, morot, äpple) och frukt är livsmedel som ofta orsakar lindriga allergibesvär som går över av sig själv, till exempel klåda i munnen eller uppblossande utslag på huden. Detta är vanligt i synnerhet hos barn med pollenallergi eller atopisk hud. Grönsaker som orsakar lindriga besvär tåls ofta bra när de tillreds. Om grönsaker orsakar svåra besvär och måste undvikas i matlagningen behövs ett läkarintyg. Allergier mot tillsatsämnen eller kryddor är mycket sällsynta och mild kryddad mat passar de flesta barn som har allergier. Det är viktigt att barnet lär sig äta mångsidigt. Ju fler födoämnen man undviker i barnets kost desto svårare är det att sammanställa en näringsmässigt balanserad kost. När man undviker många grönsaker, frukter och bär minskar intaget av många vitaminer och mineraler, vilket kan utsätta barnet för fetma. God medicinsk praxis-rekommendation: Matallergi (barn)/för patienten (www.kaypahoito.fi). Handbok om barns matallergier (www.allergia.fi)

Om barnets diet förändras:

Intyget i kraft högst ett år åt gången (med undantag av anafylaxi) eftersom födoämnesallergierna försvinner ofta då barnet blir äldre. Målsättningen är att begränsningarna avskaffas korrekt innan barnet är i skolålder. Kostbegränsningarna avskaffas i enlighet med den vårdande läkarens anvisningar.

Anmälan om specialkost

Föräldrarnas meddelande räcker om orsaken är religiösa skäl eller om barnet äter vegetarisk mat (lakto-ovo). Vegankost kan man få som specialkost, om familjen äter en fullvärdig vegankost hemma.

Vi ber er vänligen meddela om barnet är borta från skolan eller daghemmet.

Daghem

Läkarintyget skickas till daghemmets föreståndare som beställer maten från centralköket och informerar serviceköket.

Skola

Skolhälsovårdaren uppskattar läkarintygets behov eller skriver intyg för specialkosten och informerar centralköket och serviceköket.