

## Erityisruokavalioilmoitus on uudistunut

Espoon päiväkotien ja koulujen erityisruokavalioilmoitus on päivitetty. Päivitetyssä ilmoituksessa ruokailija tai huoltaja kirjaa itse lomakkeelle allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet. Valmiit, rastitettavat vaihtoehdot poistuvat. Muuten erityisruokavalioilmoitus säilyy lähes entisellään. Muutos tehdään kansallisen allergiaohjelman periaatteiden mukaisesti.

Erityisruokavalioilmoitus tehdään vain niistä ruoka-aineista, jotka aiheuttavat **niin vakavia tai haittaavia oireita**, että niiden välttäminen päiväkoti- ja kouluruokailussa on perusteltua. Jos ruokailija saa lieviä oireita ruoka-aineesta, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Tällöin ei tarvita erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. 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. Lapsen huoltaja voi halutessaan kertoa erityisruokavalioilmoituksella esimerkiksi ruokailutilanteessa syrjään siirrettävistä kasviksista.

Erityisruokavaliot valmistetaan päiväkoti- ja kouluruokailussa terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Lääkärintodistusta ei edellytetä erityisruokavalioilmoituksen liitteeksi vähälaktoosisessa tai laktoosittomassa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa tai uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa.

Päivitetty erityisruokavalioilmoitus tulee toimittaa jokaisen lukuvuoden alussa, mieluiten jo ennen päivähoiton tai koulun alkamista.

Suomen- ja englanninkieliset lomakkeet löytyvät alla olevien linkkien kautta:

[http://www.espoo.fi/fi-FI/Paivahoito\\_ ja\\_ koulutus/Perusopetus/Opiskelu\\_peruskoulussa/Perusopetuksen\\_lomakkeet](http://www.espoo.fi/fi-FI/Paivahoito_ ja_ koulutus/Perusopetus/Opiskelu_peruskoulussa/Perusopetuksen_lomakkeet).

[http://www.espoo.fi/fi-FI/Paivahoito\\_ ja\\_ koulutus/Esiopetus/Lomakkeet](http://www.espoo.fi/fi-FI/Paivahoito_ ja_ koulutus/Esiopetus/Lomakkeet)

[http://www.espoo.fi/fi-FI/Paivahoito\\_ ja\\_ koulutus/Paivahoito/Lomakkeet](http://www.espoo.fi/fi-FI/Paivahoito_ ja_ koulutus/Paivahoito/Lomakkeet)

Ruotsinkielinen lomake löytyy alla olevan linkin kautta:

[http://www.esbo.fi/sv-FI/Barndagvard\\_ och\\_ utbildning/Grundlaggande\\_ utbildning/Blanketter](http://www.esbo.fi/sv-FI/Barndagvard_ och_ utbildning/Grundlaggande_ utbildning/Blanketter)

Lisätietoja:

Ravitsemussuunnittelija Sanna Kiuru

[sanna.kiuru@espocatering.fi](mailto:sanna.kiuru@espocatering.fi)

puh. 043 8266 663