



Erityisruokavalio Hyvinkään kaupungin kouluissa ja varhaiskasvatuksessa 1.8.2017 alkaen.

Päivitetty 6.3.2026

1. Ruokailu kouluissa ja päiväkodeissa

Ruokalistasuunnittelua ohjaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan [valtakunnalliset ravitsemussuositukset](#). [Kouluruokasuositukset](#) uudistuivat 2017.

Kouluissa ja päiväkodeissa tarjotaan pääsääntöisesti laktoositonta ruokaa. Laktoosittoman ruokavalion ilmoituksen keittiö tarvitsee laktoosittoman maidon kulutusta varten, sekä satunnaisten erityistarpeiden takia. Laktoosittoman ruokavalion voi ilmoittaa keittiölle eettisellä ruokavaliolomakkeella.

Kouluissa tarjotaan kasvisruokaa toisena pääruokavaihtoehtona päivittäin. Halutessasi voit varmistaa kasvisruokavaihtoehdon riittävyyden ilmoittamalla siitä keittiöön eettisen ruokavalion lomakkeella. Kasvisruokailijoille tarjotaan lakto-ovovegetaarista kasvisruokaa, joka sisältää kasvikunnan tuotteiden lisäksi kananmunaa ja maitovalmisteita. Kasvisruoan valmistukseen ei käytetä lihaa, lihavalmisteita tai makkaraa. Sen sijaan liivatetta, eläinrasvaa (esim. margariineissa) ja eläinrasvasta valmistettuja lisäaineita voi ruoissa olla.

Vegaaninen ruoka 1.3.2020 alkaen

Vegaanisessa ruokavaliossa maitotaloustuotteet on korvattu kasvipärisillä tuotteilla. Ruokajuomana tarjotaan kasvipäristä ruokajuomaa. Vegaaninen ruokavalio tilataan eettisen ruokavalion lomakkeella. Suosittelemme vegaanista ruokavaliota noudattavia käymään ravitsemusterapeutin vastaanotolla.

Lomakkeet, joita käytetään erityisruokavalioilmoituksissa:

- 1) Ilmoitus ja lääkärintodistus Hyvinkään koulujen ja päiväkotien erityisruokavalioiden hoidosta
- 2) Ilmoitus eettisestä erityisruokavaliosta Hyvinkään kouluissa ja päiväkodeissa.

2. Erityisruokavalioiden toteamisesta

Erityisruokavalioiden valmistetaan, mikäli siihen on lääketieteelliset syyt. Erityisruokavalioiden oikea ja turvallinen toteutus edellyttää täsmällistä tietoa ruokailijan ruokavaliosta.

Ruoka-allergioiden hoito on kokenut suunnanmuutoksen viime vuosina. Oireita aiheuttavia ruoka-aineita ei enää pyritä poistamaan ruokavaliosta vaan altistetaan elimistöä sietämään allergeeneja. Vuonna 2008 julkistettiin [Kansallinen allergiaohjelma](#), jonka päätavoitteet ovat ehkäistä allergiaoireiden kehittymistä jo raskausaikana, lisätä väestön sietokykyä allergeeneille sekä parantaa allergian toteamista. Lisätietoa [Käypä hoito –suositukset](#). Hyvinkään kaupungin kouluissa ja päiväkodeissa noudatetaan näitä ohjeita ja suosituksia.

3. Erityisruokavaliot

3.1 Raaka-aineallergiat

Muutamissa tapauksissa allergia voi aiheuttaa hengenvaarallisen anafylaktisen sokin, joka vaatii välitöntä lääkärihoitoa. Myös sellaiset oireet, joihin liittyy mm. laihtuminen, kasvun häiriintyminen, vaikeat suolisto-oireet johtavat lisätutkimuksiin.

Kun lääkäri on todennut erityisruokavaliotarpeen ja määritellyt asianmukaiset hoito-ohjeet, toimitetaan ruokavaliotiedot ja hoito-ohjeet kouluissa opettajille ja päiväkodeissa varhaiskasvatushenkilökunnalle. Siitepölyaikana (maalis-elokuussa) jotkin raaka-aineet saattavat aiheuttaa allergisia reaktioita. Kyseiset raaka-aineet tulee mainita ruokavalion hoito-ohjeessa erikseen.

Muutokset erityisruokavalioihin:

Oppilaan / lapsen vanhemmat toimittavat uudet hoito-ohjeet ruokavalion muutoksista heti kun ne tulevat tietoon opettajalle tai päiväkodinjohtajalle/ varhaiskasvatushenkilökunnalle. He toimittavat tiedot oman talon keittiöön, josta ne toimitetaan ateria- ja puhtauspalveluysikköön.

Silloin, kun ruokavalioon tulee lisää sallittuja ruoka-aineita, ei tarvita uutta lääkärin hoito-ohjetta vaan vanhemman kirjallinen ilmoitus asiasta riittää.

Ruokavaliokokeilut: Hyvinkään kaupunki toteuttaa ruokavaliokokeiluja ainoastaan hoitavan lääkärin ohjeiden perusteella. Ohjeet tulee toimittaa opettajalle tai päiväkodinjohtajalle / varhaiskasvatushenkilökunnalle, jotka toimittavat ohjeet kaupungin oman talon keittiöön, josta ne toimitetaan ateria- ja puhtauspalveluysikköön. Kokeiluissa on hyvä huomioida raaka-aineiden/ ruokien tilausajat.

3.2 Kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät yksilölliset elintarvikkeet

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. Kliinisellä ravintovalmisteella tarkoitetaan erityisruokavaliovalmistetta, joka on erityisesti valmistettu tai koostettu ja tarkoitettu ruokavaliohoitoon ainoaksi tai täydentäväksi ravinnoksi.

3.3 Diabeetikoiden ruokavalio

Diabeetikoiden ateriat perustuvat perus- ja kasvisruokalistan tuotevalikoimaan.

Huoltajan tulee toimittaa diabeetikon henkilökohtainen ateriasuunnitelma opettajalle tai päiväkodinjohtajalle/ varhaiskasvatushenkilökunnalle ja sopia tapaaminen keittiön toiminnasta vastaavan ja oppilaan opettajan kanssa.

Tapaamisessa sovitaan aterioiden ja välipalojen syömisestä ja tarjoamisesta koulu- / hoitopäivän aikana. Kouluissa opettaja tai koulunkäyntiavustaja auttaa oppilasta ruoan ottamisessa ja päiväkodeissa hoitohenkilöstö huolehtii ruoan annostelusta. Keittiöhenkilöstö avustaa tarvittaessa.

Tärkeää on huomioida, että ateriaan sisältyy suunniteltu määrä viljatuotteita, pastaa tai perunaa.

3.4 Keliakia

Keliakiassa viljojen gluteeni (valkuaisaine) aiheuttaa ohutsuolen limakalvon nukan vaurioitumisen. Keliakiaruokavaliossa ei tarjota gluteenia sisältäviä viljoja tai viljavalmisteita.

Joissakin tapauksissa voidaan käyttää ruokavaliossa hoito-ohjeiden mukaan gluteenitonta kauraa tai kauravalmistetta, jonka valmistaja takaa soveltuvan keliakikoille. Keliakia-tutkimuksen määrää lääkäri.

3.5 Vilja-allergia

Vilja-allergia ei ole sama asia kuin keliakia. Vilja-allergiassa sopimaton vilja, joka aiheuttaa allergisen reaktion, poistetaan täysin ruokailijan ruokavaliosta.

3.6 Maidoton ruokavalio

Maidoton ruokavalio ei ole sama asia kuin laktoosi-intoleranssi. Maito-allergiassa maidon proteiini (valkuaisaine) aiheuttaa allergisen reaktion. Maidottomassa ruokavaliossa ei saa tarjota missään muodossa maitoa ja maitotaloustuotteita tai niiden ainesosia.

3.7 Kala-allergia

Koulu/ päiväkotilounaan sisältäessä kalaa korvataan ateria lakto - ovoidetaarisella kasvisruoalla.

3.8 Uskonnollisiin syihin perustuva ruokavalio

Uskonnollisissa vakaumuksissa ruokailijan ateriat kootaan soveltuvista perus- ja kasvisruokalistan tuotevalikoimista. Sian- ja naudanlihaa sisältävät ruoat korvataan lakto-ovovegetaarisella kasvisruoalla.

Uskontoon perustuvista ruokavalioista tulee ilmoittaa eettisen erityisruokavalion lomakkeella opettajalle tai päiväkodinjohtajalle/ varhaiskasvatushenkilökunnalle, joka edelleen toimittaa tiedon keittiölle, josta tieto toimitetaan kaupungin ateria- ja puhtauspalveluysikköön.

3.9 Turvaruoka

Turva- tai luottoruoka on terveydellisin perustein myönnettävä väliaikainen erityisruokavalio koulu- ja päiväkotiruokailussa.

Turvaruoka on tarkoitettu ravitsemukselliseksi tueksi takaamaan riittävä energiansaanti, jotta lapsi pystyy toimimaan ja oppimaan varhaiskasvatuksessa tai koulussa. Turvaruoka on lapsille, joilla on syömispuolien taustalla voimakasta aistiherkkyyttä ruuan suutuntumaan tai makuun, neurokirjon piirteitä, ruokahalua vievä ADHD-lääkitys tai ARFID-syömishäiriödiagnosi, tai ahmimistyyppistä käyttäytymistä. Diagnosi ei ole edellytys turvaruuan saamiseksi. Lievä valikoiva syöminen ei ole peruste erityisruokavaliolle, vaan perusteena on aina riittämätön ravinnonsaanti koulu- ja päiväkotipäivän aikana.

Turvaruokatodistuksen antaa ensisijaisesti ravitsemusterapeutti.

Todistus on ensin voimassa kokeilujakson (esim. 3kk) ja jos se todetaan toimivaksi, lausunto voidaan kirjoittaa korkeintaan puoleksi vuodeksi kerrallaan. Todistuksen lisäksi tehdään suunnitelma, mitä taitoja ja ruokia lapsi harjoittelee, jotta ruokavalio pikkuhiljaa laajenee.

4. Eri tahojen tehtävät

Huoltajat

- Ottavat yhteyttä oman neuvolan / koulun terveydenhoitajaan, joka ohjaa hoitavalle lääkärille mahdollisen erityisruokavalion määrittelemistä varten
- Toimittavat lomakkeen päivähoidon tai koulun alkaessa varhaiskasvatuksen henkilökunnalle tai opettajalle
- Voivat olla vaikeissa ruoka-aineallergioissa suoraan yhteydessä keittiöhenkilökuntaan
- Ovat vastuussa tietojen siirrosta ja ilmoittavat keittiölle yli viikon poissaoloista
- Toteuttavat samaa ruokavaliohoitoa kotona
- Ilmoittavat muutoksista terveydenhoitajalle ja koulun / päiväkodin henkilökunnalle

Aikuisruokailijat

- Toimittavat lääkärintodistuksen erityisruokavaliosta tai eettisen ruokavalion lomakkeen keittiöön

Terveydenhoitaja

- Arvioi ja varmistaa erityisruokavalion tarpeen ja ohjaa lääkärin vastaanotolle
- Arvioi lääkärintodistuksen tarpeellisuuden ja ohjaa tarvittaessa ravitsemusterapeutin vastaanotolle

Koulun ja päiväkodin henkilökunta

- Vastaa, että lapsi saa erityisruokavalionsa mukaisen ruokavalion
- Toimittaa lomakkeet keittiöhenkilökunnalle

Ateria- ja puhtauspalvelut

- Järjestää erityisruokavalion mukaiset ateriat ja vastaa siitä, että ruokailijoille tarjotaan ohjeiden mukaiset ruokavaliot

Ravitsemusterapeutti

Ravitsemusterapeutille ohjataan ruoka-aineallergiset lapset silloin, kun rajoituksia on paljon tai ravitsemuksellisesti keskeisiä ruoka-aineita on jätetty kokonaan pois. Myös jos allergisen lapsen kasvussa todetaan hidastumista.

Ravitsemusterapeutti huolehtii ruoka-aineallergisen lapsen ruokavalion ravitsemuksellisen riittävyyden arvioinnista yhteistyössä vanhempien sekä päiväkodin kanssa.

Lääkäri

Lääkäri arvioi ruoka-allergisen lapsen tilanteen ja määrittelee erityisruokavalion voimassaolon ajan (max. vuosi), poikkeuksena laktoositon, gluteeniton ja diabetesruokavalio, jotka ovat elinikäisiä.

Hyvinkäällä 13.3.2017

Erityisruokavaliotyöryhmä