

Ilmoitus

2024–2025

Arjen ja vapaa-ajan toimiala / Ruokapalvelut

## Ilmoitus erityisruokavaliosta

Oppilaan / lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Koulu / päiväkotiki: \_\_\_\_\_ Luokka (esim. 7A) / ryhmä: \_\_\_\_\_

Huoltajan puhelinnumero koulu-/päiväkotipäivän aikana: \_\_\_\_\_

### Erityisruokavalio terveydellisistä syistä, perustuen lääkärin todistukseen

- Keliakia
- Maidoton
- Täysin laktoositon
- Laktoositon, vain juoma

### Ruoka-aineallergia:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kala                              | <input type="checkbox"/> Raaka mansikka              |
| <input type="checkbox"/> Kananmuna                         | <input type="checkbox"/> Mansikka kaikissa muodoissa |
| <input type="checkbox"/> Kananmuna ruuanvalmistuksessa     | <input type="checkbox"/> Raaka omena                 |
| <input type="checkbox"/> Raaka tomaatti                    | <input type="checkbox"/> Omena kaikissa muodoissa    |
| <input type="checkbox"/> Tomaatti kaikissa muodoissa       | <input type="checkbox"/> Raaka porkkana              |
| <input type="checkbox"/> Raa'at sitrushedelmät             | <input type="checkbox"/> Porkkana kaikissa muodoissa |
| <input type="checkbox"/> Sitrushedelmät kaikissa muodoissa | <input type="checkbox"/> Raaka paprika               |
| <input type="checkbox"/> Herne, papu                       | <input type="checkbox"/> Paprika kaikissa muodoissa  |
| <input type="checkbox"/> Vilja, mikä / mitkä? _____        | <input type="checkbox"/> Pähkinä, manteli            |
| <input type="checkbox"/> Muu, mikä / mitkä? _____          |  |

Ensiaputoimenpiteet tarvittaessa: \_\_\_\_\_

Terveystenhoitajan/Lääkärin allekirjoitus ja päiväys: \_\_\_\_\_

**Tarkempi ohjeistus erityisruokavaliioihin seuraavilla sivuilla.**

## ERITYISRUOKAVALIOT KOULU- JA OPISKELIJARUOKAILUSSA

Sipoon kunnan kouluissa ja oppilaitoksissa oleville ruokailijoille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä terveydenhoitajan allekirjoittamalla lomakkeella. **Lääkärintodistus toimitetaan kouluterveydenhoitajalle, joka täyttää lääkärintodistuksen perusteella *Ilmoitus erityisruokavaliosta-lomakkeen ja toimittaa sen valmistuskeittiöön.*** Lomake tulee toimittaa valmistuskeittiöön vähintään kaksi (2) viikkoa ennen ruokailun aloittamista. Lomaketta ei edellytetä vähälaktoosisessa ruokavaliossa. Huoltaja ilmoittaa erityisruokavaliosta myös luokan opettajalle, jotta koulussa osataan opastaa oppilasta tarvittaessa ruokailun aikana ja on mahdollista tilata ruokavaliioon sopivat eväät retkille. Erityisruokavaliota toteutetaan vain terveydellisistä syistä, ei mieltymysten mukaisesti. Erityisruokavaliannon voi poiketa päivän normaalista koululounaasta varsinkin, jos rajoitettavia raaka-aineita on useampia. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, tulee lomakkeen mukaan liittää myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Kasvisruokavaliosta, vegaaniruokavaliosta sekä uskonnollisiin syihin perustuvasta ruokavaliosta ilmoitetaan *Ilmoitus kasvis- tai vegaaniruuvasta-lomakkeella.* Tämän lomakkeen allekirjoittaa huoltaja. Lihattoman tai kala-allergisen ruoka on päivän kasvisruokavaihtoehto. Kasvisruokaa on tarjolla päivittäin kaikissa Sipoon kunnan kouluissa.

Kerran vuodessa tai erityisruokavaliion muuttuessa siitä on tuotava uusi todistus, pl. ns. pitkäaikaiset / elinikäiset rajoitteet kuten keliakia sekä kalaton ja pähkinätön ruokavalio. Erityisruokavaliion muuttuessa ateriat valmistetaan aina uusimman ilmoituksen mukaisesti ja siihen tulee aina päivittää kaikki voimassa olevat rajoitukset. Oppilaan vaihtaessa koulua on opettajan ilmoitettava siitä oman koulun keittiölle. **Oppilaan siirtyessä alakoulusta yläkouluun on lomake täytettävä aina uudestaan, jos oppilas jatkaa yläkoulua Sipoossa.** Yleensä ruoka-allergia helpottuu iän myötä ja ruokarajoitukset puretaan lääkärin, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin ohjeiden mukaan. Ei riitä, että oppilas ilmoittaa ruokarajoituksen purkamisesta, siihen tarvitaan aina terveydenhoitajan tai huoltajan allekirjoittama viesti.

**Jos erityisruokavaliota noudattava oppilas on vähintään viisi (5) päivää poissa koulusta (sairaana tai lomalla), huoltaja ilmoittaa hävikin välttämiseksi poissaolosta Lukkarin koulun valmistuskeittiöön joko tekstiviestillä p. 050 346 0880 tai sähköpostilla [erityisruokavaliot.ruokapalvelut@sipoo.fi](mailto:erityisruokavaliot.ruokapalvelut@sipoo.fi).** Jos erityisruokavaliannon on ollut kaksi viikkoa syömättä, valmistuskeittiöstä ollaan yhteydessä huoltajaan.

Erityisruokavaliioihin hankitaan raaka-aineet hankintakanavamme kautta sopimustoimittajilta. Lisäksi on mahdollista hankkia erityistuotteita Nikkilän S-Marketista voimassa olevan valikoiman mukaisesti. Muita hankintakanavia ja / tai tuotteita ei ole valitettavasti mahdollista käyttää.

**Ruokapalvelujen yhteystiedot erityisruokavaliioihin liittyvissä asioissa: Lukkarin koulun valmistuskeittiö p. 050 346 0880 tai [erityisruokavaliot.ruokapalvelut@sipoo.fi](mailto:erityisruokavaliot.ruokapalvelut@sipoo.fi).**

## ERITYISRUOKAVALIOT VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILUSSA

Sipoon kunnan päiväkodeissa oleville ruokailijoille järjestetään erityisruokavalio vain terveydellisistä syistä, ei mieltymysten mukaisesti. **Lapsen erityisruokavaliosta ilmoitetaan *Ilmoitus erityisruokavaliosta-lomakkeella sekä Lukkarin koulun valmistuskeittiöön että päiväkotiin.*** Lomakkeessa tulee olla joko **lääkärin tai terveydenhoitajan allekirjoitus.** Lomakkeen voi joko postittaa tai skannata suoraan valmistuskeittiöön (Lukkarin koulu, Lukkarintie 2 04130 Sipoo / [erityisruokavaliot.ruokapalvelut@sipoo.fi](mailto:erityisruokavaliot.ruokapalvelut@sipoo.fi)) tai jättää päiväkotiin, joka toimittaa sen eteenpäin valmistuskeittiöön. Lomake tulee toimittaa

valmistuskeittiöön vähintään kaksi (2) viikkoa ennen ruokailun aloittamista. Valmistuskeittiö informoi päiväkodin keittiöiden työntekijöitä uusista erityisruokavalioista. Erityisruokavalioannos voi poiketa päivän normaaleista päiväkotiaaterioista varsinkin, jos rajoitettavia raaka-aineita on useampia. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, tulee lomakkeen mukaan liittää myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma. Lomaketta ei edellytetä vähälaktoosisessa ruokavaliossa.

Kasvisruokavalioista, vegaaniruokavalioista sekä uskonnollisiin syihin perustuvasta ruokavalioista ilmoitetaan *Ilmoitus kasvis- tai vegaaniruuesta*-lomakkeella. Tämän lomakkeen allekirjoittaa huoltaja. Lihattoman tai kala-allergisen ruoka on päivän kasvisruokavaihtoehto.

Kerran vuodessa tai erityisruokavalion muuttuessa siitä on tuotava uusi todistus, pl. ns. pitkäaikaiset / elinikäiset rajoitteet kuten keliakia sekä kalaton ja pähkinätön ruokavalio. Erityisruokavalion muuttuessa ateriat valmistetaan aina uusimman ilmoituksen mukaisesti ja siihen tulee aina päivittää kaikki voimassa olevat rajoitukset. Lapsen vaihtaessa päiväkotia on varhaiskasvatuksen henkilöstön ilmoitettava siitä oman päiväkodin keittiölle. **Jos lapsi siirtyy varhaiskasvatuksesta Sipoon kunnan kouluun, on lomake täytettävä aina uudestaan.** Yleensä ruoka-allergia helpottuu iän myötä ja ruokarajoitukset puretaan lääkärin, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin ohjeiden mukaan. Ruokarajoitusten purkamiseen tarvitaan aina terveydenhoitajan tai huoltajan allekirjoittama viesti.

**Jos erityisruokavalioita noudattava lapsi on vähintään viisi (5) päivää poissa päiväkodista (sairaana tai lomalla), huoltaja ilmoittaa hävikin välttämiseksi poissaolosta Lukkarin koulun valmistuskeittiöön joko tekstiviestillä p. 050 346 0880 tai sähköpostilla [erityisruokavaliot.ruokapalvelut@sipoo.fi](mailto:erityisruokavaliot.ruokapalvelut@sipoo.fi).** Jos erityisruokavalioannos on ollut kaksi viikkoa syömättä, valmistuskeittiöstä ollaan yhteydessä huoltajaan.

Erityisruokavalioihin hankitaan raaka-aineet hankintakanavamme kautta sopimustoimittajilta. Lisäksi on mahdollista hankkia erityistuotteita Nikkilän S-Marketista voimassa olevan valikoiman mukaisesti. Muita hankintakanavia ja / tai tuotteita ei ole valitettavasti mahdollista käyttää. Äidinmaidonvastiketta ja vauvan valmissoseruokaa hankitaan tarpeen mukaan alle 1-vuotiaille lapsille.

Ruokapalvelujen yhteystiedot erityisruokavalioihin liittyvissä asioissa: **Lukkarin koulun valmistuskeittiö p. 050 346 0880 tai [erityisruokavaliot.ruokapalvelut@sipoo.fi](mailto:erityisruokavaliot.ruokapalvelut@sipoo.fi).**