



## ERITYISRUOKAVALIODEN JA RUOKARAJOITUSTEN HUOMIOIMINEN UUDENKAUPUNGIN RUOKAPALVELUISSA

### Ravitsemussuositukset ja erityisruokavaliot

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaiset ravitsemussuositukset <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/> ovat maassamme perusta joukkoruokailulle. Ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden myönteistä kehitystä.

Tietyille väestöryhmille on annettu erillisiä ravitsemussuosituksia, joissa on otettu huomioon kyseisten ihmisryhmien ravitsemukselliset erityistarpeet, mm:

[Varhaiskasvatuksen ruokasuositukset – Terveyttä ja iloa ruoasta](#)  
[Kouluruokailusuositus-Syödään ja opitaan yhdessä](#)

### Valtakunnallinen allergia ohjelma 2008–2018

Allergia-ohjelman pääviestit:

- tue terveyttä, älä allergiaa
- vahvista sietokykyä
- asennoidu allergiaan uudelleen. Älä välttä allergeeneja turhaan.
- tunnista ja hoida vakavat allergiat ajoissa. Estä pahenemisvaiheet.

Erityisruokavaliot, jotka perustuvat asiakkaan terveydellisiin tarpeisiin, valmistetaan yksilöllisesti ruokapalvelun keittiöissä. Erityisruokavalioista pyritään poistamaan vain ne raaka-aineet, jotka on välttämätöntä poistaa asiakkaan hyvinvoinnin turvaamiseksi. Suositusten mukaan mitään ruoka-ainetta ei vältetä vain varmuuden vuoksi.

### Erityisruokavalioiden ilmoittaminen

Erityisruokavalioiden tarve todennetaan lääkärin tai terveydenhoitajan ilmoituksella/todistuksella. Erityisruokavaliot ja kasvisruokavaliot tilataan Todistus erityisruokavalioiden tarpeesta – lomakkeella, jonka terveydenhoitajat täyttävät yhdessä huoltajien/oppilaiden kanssa.

Erityisruokavalioiden tarve tarkistetaan lapsilta ja nuorilta vähintään vuosittain uuden toimintakauden/lukuvuoden alussa. Tarkistusta ei tarvita, kun kyseessä on diabetes tai keliakia. Henkilöstöruokailussa erityisruokavalioiden tarve tarkistetaan, kun tilanteeseen tulee muutos.

Erityisruokavalioiden järjestämisen yleisenä perusteena on, että samaa ruokavaliota noudatetaan myös kotona. Tiedossa olevat poissaolot ja pidemmät sairauspoissaolot tulee ilmoittaa keittiöön, jotta turhilta aterioiden valmistamisilta vältytään. **Mikäli asiakas on yli kaksi viikkoa noutamatta erityisruokavaliota ilman ilmoitettua syytä, sen toimittaminen lakkautetaan. Tällaisissa tapauksissa erityisruokavalioiden saa uudelleen voimaan uuden tarvekartoituksen kautta.**



### Erityisruokavaliokuvaukset:

#### **Laktoositon (vähälaktoosinen ruokavalio toteutetaan laktoosittomana)**

Ruokavaliossa ei saa olla laktoosia = maitosokeria (sallittu määrä laktoosia 0,2 g/annos, tuotteissa 0,01 g/100 g). Maitotuotteista voidaan käyttää kovia juustoja ja laktoosittomia maitotaloustuotteita. Ruokavalio on yleensä yksilöllinen ja elinikäinen.

#### **Maidoton ruokavalio**

Maidoton ruokavalio eli maidon valkuaisen täydellinen välttäminen. Korvaavana valmistena voidaan käyttää soija-, kaura-, sekä riisijuomavalmisteita, mikäli muu allergia ei sitä estä. Ruokavalio on yleensä määräaikainen.

#### **Vilja-allergia**

Ruokavaliosta jätetään täydellisesti pois oireita aiheuttavat viljalajit. Ne korvataan ruokavaliossa muilla viljalajeilla. Ruokavalio on yleensä määräaikainen.

#### **Muut ruoka-aineallergiat**

Ruoka-aineyleherkkyudet ovat yksilöllisiä, joten vältettävien ruoka-aineiden lukumäärä vaihtelee. Ruokavalikoiman karsiminen ilman oireen ja ruuan välillä todettua yhteyttä on turhaa.

#### **Keliakia**

Ruokavaliosta on poistettava huolella vehnä, ohra ja ruis. Ruokavaliossa voidaan käyttää riisiä, tattaria, hirssiä, maissia, perunajauhoja, gluteenitonta ja vähäproteiinista leipäjauhoseosta. Gluteenittoman kauran käyttö on yksilöllistä. Ruokavalio on ehdoton, jatkuva ja elinikäinen.

#### **Diabetes**

Diabeetikon ruoka on laadultaan samaa kuin tarjottava perusruoka. Jokaisesta diabeetikosta (päivähoitolapsilla ja koululaisilla) on laadittuna kirjallinen suunnitelma, josta selviää tarvittavat ateriat. Ruokavalio on elinikäinen.

#### **Kasvisruokavaliot**

Ruokapalvelussa valmistettava kasvisruoka noudattaa **lakto-ovovegetaarista ruokavaliota**. Kasvikunnan tuotteiden lisäksi käytetään maitotaloustuotteita ja kananmunaa. Lihat (nauta, sika, linnut) ja kala korvataan maitovalmisteilla ja proteiinipitoisilla kasviksilla (pavut, soija ja soijavalmisteet, herneet, linssit). Henkilö joka on ilmoittanut kasvisruokailijaksi, sitoutuu noudattamaan tätä ruokavaliota opiskelija- tai henkilöstö-ruokailussa. Kasvisruokailijat jotka voivat syödä kalaa tai broileria noudattavat perusruokalistaa niinä päivinä jolloin kala / broileri on pääruokana.

#### **Erityisruokavaliot uskonnollisista syistä**

Henkilöille jotka eivät syö punaista lihaa (sianliha, naudanliha tai riista), kalaa tai kanaa, valitaan ateriat niinä päivinä kasvisruokalistasta.