

8.7.2025

Erityisruokavaliot varhaiskasvatuksessa ja perus- sekä lukio-opetuksessa

Erityisruokavaliot

Mikäli ruokailija tarvitsee erityisruokavalion terveydellisin, uskonnollisin tai eettisin perustein, tulee erityisruokavaliolomake täyttää huolellisesti ja toimittaa se päiväkodin tai koulun keittiöön viivytyksettä, kuitenkin viimeistään 15.9.2025 mennessä.

- erityisruokavaliolomake tulee päivittää vuosittain tietojen ja erityisruokavalion tarpeellisuuden tarkistamiseksi. Mikäli erityisruokavalion tulee muutoksia, tulee niistä ilmoittaa keittiöön välittömästi.
- erityisruokavalio terveydellisin perustein tulee aina todentaa terveydenhuollon ammattilaisen myöntämällä todistuksella tai lausunnolla. Mikäli todistus tai lausunto on toimitettu aiemmin Saimaan Tukipalveluille, ei sitä tarvitse toimittaa uudestaan lomakkeen vuosittaisen päivityksen yhteydessä.

Välipalat terveydellisin perustein

Perusteet ja ohjeistus maksuttoman välipalan myöntämiseksi: Oikeus maksuttomaan välipalaan edellyttää aina Todistuksen, joka kirjoitetaan terveydenhuollossa. Todistus voidaan kirjoittaa tilanteissa, joissa lapsen kasvussa ja kehityksessä havaitaan poikkeamaa. Esimerkiksi neuropsykiatriset haasteet voivat johtaa siihen, että lapsen ravinnonsaanti ei ole riittävää. Myös tietyissä sairauksissa kuten syömishäiriöissä ja diabeteksessä sairaudenhoito edellyttää riittävän säännöllistä syömistä.

Huomioitavaa on, että pelkkä diagnoosi tai tietty lääkitys eivät ole riittäviä perusteita maksuttomalle välipalalle, vaan tarve arvioidaan tapauskohtaisesti esimerkiksi pituuden ja painon kehitystä seuraamalla.

Todistus kirjoitetaan määräaikaisena (pois lukien diabetes).

Todistuksen voi kirjoittaa koululääkäri, kouluterveydenhoitaja, ravitsemusterapeutti tai hoitavan tahon terveydenhuollon ammattilainen.

Uusi käytäntö oikeudesta maksuttomaan välipalaan terveydellisin perustein tulee voimaan 1.8.2025 alkaen.

Perusruokavalioista poikkeavat ruokavaliot

Erityisruokavaliot toteutetaan oppilaan ruokavaliosuunnitelman, kiellettyjen ruoka-aineiden listan tai terveydenhuollon ammattilaisen antaman lausunnon tai todistuksen mukaisesti. ”melko uutena ilmiönä” on alettu puhua Turvaruoasta. Turvaruoka on ruokaa, joka tuo lapselle/oppilaalle ennakoitavuutta. Turvaruoka viittaa ruokalajiin, joka koetaan turvalliseksi ja miellyttäväksi. Turvaruokalausunto annetaan lapsille, joilla on syömispuhmien taustalla voimakasta aistiyliherkkyyttä ruuan suutuntumaan tai makuun, neurokirjon piirteitä, ruokahalua vievä ADHD-lääkitys tai ARFID-syömishäiriödiagnoosi. Diagnoosi ei ole kuitenkaan edellytys turvaruuan saamiseksi.

Lievä valikoiva syöminen ei ole peruste erityisruokavaliolle, vaan perusteena on aina riittämättömän ravinnonsaanti koulu- ja päiväkotipäivän aikana.

Huoltajat eivät voi pyytää koulusta tai päiväkodista turvaruokaa ilman terveydenhuollon arviota. Jos vanhemmilla on huoli lapsen jaksamisesta ja ruokailusta koulu- tai päiväkotipäivän aikana, kannattaa ensisijaisesti olla yhteydessä lapsen opettajaan tai neuvola-/kouluterveydenhoitajaan ja keskustella, minkälaisia järjestelyitä ja tukea lapselle voidaan tarjota. Aina ei ole välttämätöntä muuttaa tarjolla olevaa ruokaa, vaan yksilöllisillä järjestelyillä ruokailutilanteissa voidaan tukea lapsen ruokailua. Tavoitteena on, että perusruokavalio soveltuu mahdollisimman monelle sellaisenaan tai pienin muutoksina.

Jotta turva- eli luottoruokaa voidaan koulussa tai päiväkodissa tarjota, tarvitaan lausunto terveydenhuollosta. Turvaruokan suunnitteluun ja toteuttamiseen tarvitaan moniammatillista yhteistyötä, johon osallistuvat huoltajat, varhaiskasvatuksen tai koulun ammattilaiset sekä keittiön henkilökunta. Todistus turvaruoasta kirjoitetaan aina määräaikaista ja lapsen/oppilaan ruokailun kehitystä seurataan säännöllisin väliajoin. Todistuksen lisäksi tehdään suunnitelma, mitä taitoja ja ruokia lapsi/oppilas harjoittelee, jotta ruokavalio saadaan laajenemaan. Tavoitteena on siirtyä normaaliin perusruokavalioon.

Terveydellisin perustein myönnettävä oikeus maksuttomaan välipalaan, kuten myös Turvaruoka, ovat määräaikaista ja erikseen sovittavia /seurattavia järjestelyitä yhdessä varhaiskasvatuksen/koulun/terveydenhuollon ja ruokapalvelun kanssa.

Näitä määräaikaista järjestelyitä ei merkitä erityisruokavaliolomakkeeseen, vaan ne sovitaan erikseen ja niistä toimitetaan asianmukainen todistus.

Lisätietoa ruokavalioista ja järjestelyistä antavat Saimaan Tukipalveluista:

- palvelupäällikkö Taina Behm (Lappeenranta, Savitaipale)
- palvelupäällikkö Tita Porevirta (Imatra, Joutseno, Lauritsala ja Kesämäki)
- palvelujohtaja Elina Särmälä (koko alue)
- sähköpostit muotoa: etunimi.sukunimi@saimaantukipalvelut.fi