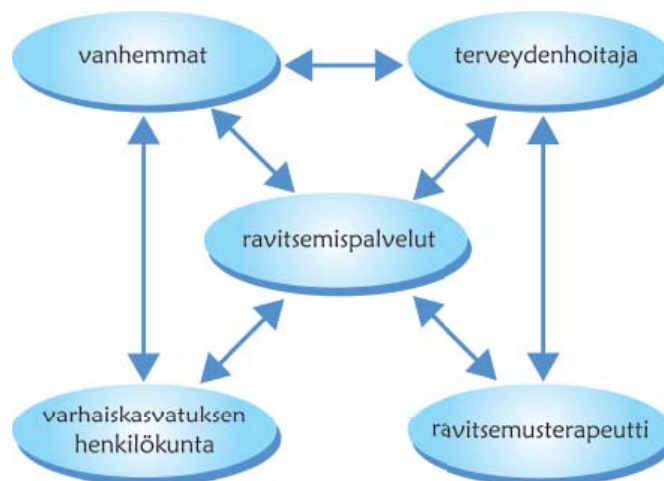


# ERITYISRUOKAVALIO VARHAISKASVATUKSESSA

tiedote vanhemmille



Allergia- ja muiden erityisruokavalioiden toteutus sujuu parhaiten yhteistyössä

**Lievät allergiaoireet ovat yleisiä ja ne katoavat usein itsestään.  
Lievään allergiaan riittää itsehoito ja seuranta**

Kun lapsella on todettu ruoka-allergia, joka aiheuttaa merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita, tarvitaan erityisruokavalio

- Ruoka-allergioita ei voida ennaltaehkäistä mitään ruoka-ainetta etukäteen välttämällä. Päinvastoin, sietokykyä ei elimistöön synny ilman altistusta eli ruoka-aineen syömistä
- Ruoka-allergisen lapsen kohdalla vältetään vain niitä ruoka-aineita, joiden on todettu aiheuttavan merkittäviä oireita
- Lapsen ruokavalion tulee olla monipuolinen eli jokaisesta ruoka-aineryhmästä (viljavalmisteet, maitotuotteet, kasvikset, liha/kala/kananmuna sekä rasvat) tulisi ruoka-aineita olla käytössä päivittäin
- Lievän ihottuman taustalla on harvoin ruoka-allergia
- Vakavan atooppisen ihottuman kohdalla yhteys ruoka-allergiaan on syytä selvittää. Atooppisen ihon tilanteeseen vaikuttavat myös monet muut tekijät, kuten ihon hoito, vuodenaika, infektiot ja muut stressi-tilanteet

- Myös erityisruokavaliota noudattavan lapsen ruokavalion tulee olla aina iänmukainen. Esim. erilaisten kiinteiden ruokien osuus ruokavaliossa tulisi lisääntyä iänmukaisesti, vaikka ruoka-aineita olisikin käytössä normaalia suppeampi valikoima

- Aluksi uudet ruoka-aineet voivat aiheuttaa pientä, itsestään ohimenevää ihon punoitusta tai muutoksia ulosteessa. Nämä eivät ole merkki ruoka-allergiasta, eikä niihin tarvitse kiinnittää huomiota, mikäli lapsi kasvaa ja voi hyvin

- Lapsen uteliaisuuteen uusia ruoka-aineita kohtaan tulee vastata. Ruoka-allergisen lapsen voi esim. antaa maistaa perheen käyttämiä ruoka-aineita pieniä määriä silloin tällöin, kun mahdolliset oireet pysyvät pieninä tai ovat itsestään ohimenevinä

## Vanhemmat

- Ottavat yhteyttä oman neuvolan terveydenhoitajaan erityisruokavalioilmoituksen täyttöö varten
- Toimittavat lomakkeen päivähoidon alkaessa ja joka toimintakauden alussa perhepäivähoitajalle tai päiväkodin johtajalle
- Ruoka-ainekokeilut tehdään kotona (vaikeaoireisessa allergiassa kokeilut erikoissairaanhoidossa) terveydenhuollosta saadun ohjeen mukaan ja ilmoitetaan uudet sopivat ruoka-aineet terveydenhoitajalle ja päivähoitoon
- Mikäli toimintakauden aikana tulee muutoksia, kotoa otetaan yhteyttä terveydenhoitajaan
- Mahdollinen lääkärintodistus toimitetaan terveydenhoitajalle
- Allergiaruokavaliota ei tule turhaan noudattaa. Lääkärin ohjeiden mukaan vältettävää ruoka-ainetta voi kokeilla
- Allergiaruokavaliion purkuohjeita: Ongelmia aiheuttaneen ruoka-aineen kohdalla edetään aluksi hitaasti, vain hyvin pieniä määriä maistellen, määrää hitaasti lisäten. Keskustele asiasta lasta hoitavan lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa

## Terveydenhoitaja

- Arvioi ja varmistaa erityisruokavaliion jatkamisen tarpeellisuuden kunkin toimintakauden alussa
- Tarvittaessa täyttää erityisruokavaliioilmoituksen yhdessä vanhemman kanssa
- Muistuttaa ruoka-allergiassa erityisruokavaliion purkamisesta, altistuspäiväkirja otetaan käyttöön ruokavaliion purkamiseksi
- Antaa ohjausta ruokavaliion toteutukseen/purkamiseen kotona
- Arvioi lääkärintodistuksen tarpeellisuuden ja ohjaa tarvittaessa ravitsemusterapeutin vastaanotolle

## Ravitsemispalvelut

- Perhepäivähoitaja tai päiväkodin ruokapalveluvastaava huolehtii, että lapselle on varattu erityisruokavaliion mukaiset ateriat hoitopäivän aikana

## Päivähoidon henkilökunta

- Vastaa, että lapsi saa erityisruokavaliionsa mukaisen ruoan
- Seuraa ja opastaa ruokailua sekä huolehtii, että ruokailutilanteesta muodostuu miellyttävä
- Kertoo vanhemmille lapsen ruokailuun liittyvistä havainnoista
- Ohjaa tarvittaessa erityisruokavaliota koskeissa asioissa terveydenhoitajalle

## Ravitsemusterapeutti

- Ravitsemusterapeutille lähetetään ruoka-aineallergiset lapset silloin kun rajoituksia on paljon tai ravitsemuksellisesti keskeisiä ruoka-aineita on jätetty kokonaan pois, esim. viljat tai maitotuotteet tai kun allergisen lapsen kasvussa (paino/pituus) todetaan hidastumista
- Ravitsemusterapeutti huolehtii ruoka-allergisen lapsen ruokavaliion ravitsemuksellisen riittävyyden arvioinnista sekä vanhempien ohjauksesta
- Ravitsemusterapeutin vastaanotolle tarvitaan mielellään lääkärin tai terveydenhoitajan lähete

