

Ilmoitus

2026–2027

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? _____ | |
| <input type="checkbox"/> Turvaruoka (kts. ohjeistus) | |

Ensiaputoimenpiteet tarvittaessa: _____

Terveydenhoitajan/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 ruokavalioon sopivat eväät retkille. Erityisruokavaliota toteutetaan vain terveydellisistä syistä, ei mieltymysten mukaisesti. Erityisruokavaliannon voi poiketa päivän normaalista koululounaasta varsinkin, jos rajoitettavia raaka-aineita on useampia.

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

Turvaruokaohjeistus: Turvaruoka on terveydellisin perustein myönnettävä erityisruokavalio kouluruokailussa. Turvaruokaa voidaan antaa kasvun ja kehityksen tueksi oppilaalle, jolla on vakavia syömisen haasteita tai ei pysty syömään tarjolla olevia ruokia. Turvaruokan rinnalla oppilaalle tarjotaan koulussa tarjolla olevaa ruokaa painostamatta kuitenkaan maistamiseen. Tavoitteena on, että oppilaan ruokavalio pikkuhiljaa laajenee. Turvaruokatuodistuksen antaa ravitsemusterapeutti. Todistus on voimassa kolme (3) kuukautta. Jos turvaruokan tarve jatkuu, todistus tulee uusiksi eli täytetään aina uusi lomake. Jos todistusta ei uusita, oppilas siirtyy normaaliin ruokavalioon. Ravitsemusterapeutti käy yhdessä oppilaan ja huoltajan kanssa läpi olemassa olevan ruokalistan, josta poimitaan turvaruokiksi sopivat ruuat. Turvaruokalista pyritään rakentamaan niin, että siinä on useampia vaihtoehtoja. **Oppilaan turvaruokailusta ilmoitetaan *Ilmoitus erityisruokavaliosta-lomakkeella sekä Lukkarin koulun valmistuskeittiöön että oppilaan kouluun. Lomakkeessa tulee olla ravitsemusterapeutin allekirjoitus.*** Samassa yhteydessä toimitetaan myös turvaruokalista.

Ohjeistus erityisen rajoittuneesta ruokavaliosta, jossa on tarve yksilölliselle ruokavaliosuunnitelmalle / ruokalistalle: Ruokavaliosuunnitelmasta ja yksilöllisen ruokalistan suunnittelusta sekä erityisruokavaliolomakkeen täyttämisestä vastaa ravitsemusterapeutti. Suunnitelmat ja lomake ovat voimassa lukuvuoden kerrallaan, jonka jälkeen ne tulee uusiksi, jos yksilöllisen ruokavaliosta on tarve jatkuu. **Oppilaan erityisen rajoittuneesta ruokavaliosta ilmoitetaan *Ilmoitus erityisruokavaliosta-lomakkeella sekä Lukkarin koulun valmistuskeittiöön että oppilaan kouluun. Lomakkeessa tulee olla ravitsemusterapeutin allekirjoitus. Samassa yhteydessä toimitetaan myös yksilöllinen ruokalista.***

Kerran vuodessa tai erityisruokavaliosta muuttuessa siitä on tuotava uusi todistus, pl. ns. pitkäaikaiset / elinikäiset rajoitteet kuten keliakia sekä kalaton ja pähkinätön ruokavalio. Erityisruokavaliosta 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 yläkouluun 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. Jos erityisruokavaliannon on ollut kaksi viikkoa syömättä, keittiöstä ollaan yhteydessä huoltajaan.

Erytisruokavaliioihin 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.

ERITYISRUOKAVALIOT VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILUSSA

Sipoon kunnan päiväkodeissa oleville ruokailijoille järjestetään erityisruokavaliot 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) tai jättää päiväkotiin, joka toimittaa sen eteenpäin valmistuskeittiöön. Lomake tulee toimittaa valmistuskeittiöön vähintään kaksi (2) viikkoa ennen ruokailun aloittamista. Päiväkodin johtaja informoi päiväkodin keittiön työntekijöitä uusista erityisruokavaliosta. Erityisruokavaliannon voi poiketa päivän normaaleista päiväkotiaterioista varsinkin, jos rajoitettavia raaka-aineita on useampia. Jos ruokavaliot on erityisen rajoittunut, tulee lomakkeen mukaan liittää myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma. Lomaketta ei edellytetä vähälaktoosisessa ruokavaliossa.

Kasvisruokavaliosta, vegaaniruokavaliosta sekä uskonnon syihin perustuvasta ruokavaliosta ilmoitetaan *Ilmoitus kasvis- tai vegaaniruokavaliosta-lomakkeella*. Tämän lomakkeen allekirjoittaa huoltaja. Lihattoman tai kala-allergisen ruoka on päivän kasvisruokavaihtoehto.

Turvaruokaohjeistus: Turvaruoka on terveydellisin perustein myönnettävä erityisruokavaliot varhaiskasvatuksen ruokailussa. Turvaruokaa voidaan antaa kasvun ja kehityksen tueksi lapselle, jolla on vakavia syömisen haasteita tai ei pysty syömään tarjolla olevia ruokia. Turvaruokan rinnalla lapselle tarjotaan päiväkodissa tarjolla olevaa ruokaa painostamatta kuitenkaan maistamiseen. Tavoitteena on, että lapsen ruokavaliot pikkuhiljaa laajenee. Turvaruokatuodistuksen antaa ravitsemusterapeutti. Todistus on voimassa kolme (3) kuukautta. Jos turvaruokan tarve jatkuu, todistus tulee uusiksi täytetään aina uusi lomake. Jos todistusta ei uusita, lapsi siirtyy normaaliin ruokavaliot. Ravitsemusterapeutti käy yhdessä huoltajan kanssa läpi olemassa olevan ruokalistat, josta poimitaan turvaruokiksi sopivat ruuat. Turvaruokalistat pyritään rakentamaan niin, että siinä on useampia vaihtoehtoja. **Lapsen erityisruokavaliosta ilmoitetaan *Ilmoitus erityisruokavaliosta-lomakkeella* sekä Lukkarin koulun valmistuskeittiöön että päiväkotiin. Lomakkeessa tulee olla ravitsemusterapeutin allekirjoitus. Samassa yhteydessä toimitetaan myös turvaruokalista.**

Ohjeistus erityisen rajoittuneesta ruokavalioista, jossa on tarve yksilölliselle

ruokavaliosuunnitelmalle / ruokalistalle: Ruokavaliosuunnitelmasta ja yksilöllisen ruokalistan suunnittelusta sekä erityisruokavaliolomakkeen täyttämisestä vastaa ravitsemusterapeutti. Suunnitelmat ja lomake ovat voimassa toimintavuoden (elo-heinäkuu) kerrallaan, jonka jälkeen ne tulee uusida, jos yksilöllisen ruokavalion tarve jatkuu. **Lapsen erityisen rajoittuneesta ruokavalioista ilmoitetaan *Ilmoitus erityisruokavalioista* - lomakkeella sekä Lukkarin koulun valmistuskeittiöön että päiväkotiin. Lomakkeessa tulee olla ravitsemusterapeutin allekirjoitus. Samassa yhteydessä toimitetaan myös yksilöllinen ruokalista.**

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. Jos erityisruokavalioannos on ollut kaksi viikkoa syömättä, keittiöstä 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 valmisoseruokaa hankitaan tarpeen mukaan alle 1-vuotiaille lapsille.

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