

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 stressitilanteet.
- Myös erityisruokavaliota noudattavan lapsen ruokavalion tulee olla aina iänmukainen. Erilaisten kiinteiden ruokien osuus ruokavaliossa tulisi lisääntyä iänmukaisesti.
- 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.

Vanhemmat

- Toimittavat tarvittaessa lomakkeen lapsen ruokavaliosta varhaiskasvatuksen alkaessa ja joka toimintakauden alussa perhepäivähoitajalle tai päiväkodin johtajalle.

Terveydenhoitaja

- Tarvittaessa täyttää erityisruokavalioilmoituksen yhdessä vanhemman kanssa
- Antaa ohjausta ruokavalion toteutukseen/purkamiseen kotona
- Arvioi lääkärintodistuksen tarpeellisuuden ja ohjaa tarvittaessa ravitsemusterapeutin vastaanotolle

Lääkäri

Lääkärintodistus kirjoitetaan lapselle, jonka ruoka-aineallergia on vaikeaoireinen ja vaatii ehdotonta välttämistä. Lääkärin tulee ottaa kantaa, tarvitseeko lapsi vahinkojen varalle adrenaliiniruiskeen.

Varhaiskasvatuksen henkilökunta

- Vastaa, että lapsi saa erityisruokavaliionsa mukaisen ruoan
- Ohjaa tarvittaessa erityisruokavaliota koskevissa asioissa terveydenhoitajalle

Ravitsemusterapeutti

- Ravitsemusterapeutille lähetetään ruoka-aineallergiset lapset silloin kun rajoituksia on paljon tai ravitsemuksellisesti keskeisiä ruoka-aineita on jätetty kokonaan pois.
- Ravitsemusterapeutti huolehtii ruoka-allergisen lapsen ruokavalion ravitsemuksellisen riittävyyden arvioinnista sekä vanhempien ohjauksesta
- Ravitsemusterapeutin vastaanotolle tarvitaan mielellään lääkärin tai terveydenhoitajan lähete