



## Tietoja lapsen huoltajille

### joiden lapsi tarvitsee erikoisravintoa tai sopeutetun aterian

Göteborgin peruskouluhallinto noudattaa ”Ruoka ja ravinnon” ”Kansallisia suosituksia erikoisravinnosta ja sopeutetusta ateristiasta esikouluissa ja kouluissa ja elintarvikeviraston ”Kansallisia suuntalinjoja kouluaterioille”.

### Tietoja hakemuslomakkeesta

Kun lapsesi tarvitsee erikoisruokaa tai sopeutettuja aterioita, on tärkeää, että sinä huoltajana täytät hakemuslomakkeen oikein. Huoltajuuden ollessa jaettu molempien huoltajien on allekirjoitettava hakemuslomake. Huoltajan tulee jättää hakemuslomake mahdollisen lääkärintodistuksen kanssa luokanvalvojalle jokaisen uuden lukuvuoden alussa, viimeistään kahden viikon kuluessa syyslukukauden alkamisesta. Jos lapsesi ravintoon tulee muutoksia, sinun on jätettävä uusi hakemuslomake.

Jos lapsesi toivoo kasvisruokaa tai ruokaa, joka ei sisällä läskiä, tarjolla on varsinaisen ruokalistan kasvisvaihtoehto, jolloin sinun ei tarvitse täyttää uutta hakemuslomaketta. Jos lapsesi toivoo kasvisruokaa tai ruokaa ilman läskiä ja hän tarvitsee samanaikaisesti erikoisruokaa, tai sopeutetun aterian, sinun on täytettävä tämä hakemuslomakkeeseen, jotta koulu voi laittaa ruokaa lapsesi toivomusten mukaan.

### Milloin sinä huoltajana voit hakea erikoisruokaa lapsellesi?

- Allergiassa: kun kehon immuunijärjestelmä reagoi tiettyihin elintarvikkeisiin. Allergia voi aiheuttaa lieviä tai vakavia reaktioita. Esimerkkejä ravintoaineista, joille voi olla allerginen; soija, kananmuna, lehmänmaitoproteiini tai kala. Harvoilla ihmisillä on ilman välityksellä aiheutuva allergia tai kontaktiallergia.
- Ristiallergia: kun henkilö on allerginen esimerkiksi koivun siitepölylle tai ruohon siitepölylle keho voi reagoida vastaavanlaisiin aineisiin, kuten esimerkiksi kivihedelmiin, omenoihin, hasselpähkinöihin jne. Reaktiot eivät useimmiten ole vakavia ja ne voivat esimerkiksi aiheuttaa kutinaa suussa ja nielussa. Henkilö sietää usein elintarviketta, kun se on kuumennettu. Mutta on olemassa henkilöitä, jotka voivat saada vakavan reaktion, vaikka se ei ole tavallista.
- Laktoosi-intoleranssi: kun kehossa on alentunut kyky hajottaa laktoosia. Tämä ei aiheuta vakavia reaktioita, mutta aiheuttaa epämiellyttävän olon, varsakipua, ripulia ja kaasunmuodostusta mahassa. Laktoosi-intoleranssista ei vaadita lääkärintodistusta.
- Keliakia/gluteeni-intoleranssi: sairaus, jossa osa suolesta vahingoittuu, kun sinne tulee gluteenia. Vaatii ehdottomasti gluteenitonta ruokaa.
- Muut yliherkkyysoireet: Jotkut henkilöt voivat saada lieviä oireita, kuten esimerkiksi punotusta suun ympärillä heidän syödessään esimerkiksi eri hedelmiä, vihanneksia tai marjoja.
- On myös olemassa muita harvinaisempia syitä syödä erikoisravintoa. Voit täyttää nämä kohtaan ”Muuta” hakemuslomakkeessa ja koulu ottaa sitten tarvittaessa yhteyttä sinuun.

## Koska sinä huoltajana voit hakea sopeutettuja aterioita lapsellesi?

- Valittaessa syödä vegaaniruokaa; täysin kasvisperäinen ruoka.
- Sopeutettaessa koostumusta: tavallinen ruoka, jonka koostumus on sopeutettu pureskelu- ja nielemisvaikeuksien takia.
- Energiarikastettu ruoka: tavallinen ruoka, johon on lisätty ylimääräistä energiaa, usein ylimääräisen rasvan muodossa.
- Vähäenerginen ruoka: esimerkiksi ylipainoiselle, liikalihaville tai kun kyseessä on aineenvaihduntaan vaikuttavat sairaudet. Ennen kuin haet vähän energiaa sisältävää ruokaa lapsellesi, hänen on täytynyt saada henkilökohtaiset neuvot tähän terveyden- ja sairaanhoidosta.
- Sopeutetut ruokalajit diabeteksen takia: Tietty ruokalajit voivat olla hankalia diabeetikolle, esimerkiksi pannukakut, riisipuuro, perunasose ja keitot. Mutta henkilökohtainen sopeuttaminen on tärkeää.
- Sopeutettaessa ruokalajeja ja/tai ruokailuympäristöä valikoivassa ruokailussa, jossa lapsesi syö vain muutamia harvoja elintarvikkeita.
- Sopeutettaessa ruokalajeja ja/tai ruokailuympäristöä kyseen ollessa neuropsykiatrisesta toimintarajoitteesta (NPF).

## Millaisia sopeutettuja aterioita tarjoamme?

Tarjoamme vegaaniruokaa sitä toivoville oppilaille.

### Muissa sopeutuksissa

Jos lapsesi tarvitsee diabetekseen sopeutettua ruokaa, vähän energiaa sisältävää, energiarikastettua tai koostumukseltaan sopeutettua ruokaa tai kun kysymys on valikoivasta ruokailusta ja/tai neuropsykiatrisesta toimintarajoitteesta (NPF) koulu kutsuu sinut ja lapsesi tapaamiseen koulun edustajien kanssa.

Jos lapsesi tarvitsee diabeetikolle sopeutettua, vähäenergistä, energiarikastettua tai koostumukseltaan sopeutettua ruokaa, kokouksessa lähtökohtana ovat lääkärintodistus ja yksilökohtaiset neuvot.

Jos lapsesi tarvitsee sopeutettua ruokailuympäristöä ja valikoituja ruokalajeja ruokailussa tai kyseen ollessa neuropsykiatrisessa toimintarajoitteesta (NPF) koulu huolehtii lapsesi tarvitsemasta sopeuttamisesta ja tuesta ruokailun aikana.

## Milloin on jätettävä lääkärintodistus?

Sinun on huoltajana jätettävä lääkärintodistus yhdessä erikoisruokaa ja sopeutettuja aterioita koskevan hakemuksen kanssa, kun lapsellasi on:

- Anafylaktisen shokin riski.
- Kun oppilaalla on akuuttilääkitys, esimerkiksi adrenaliinikynä.
- Moniallergia (kolme tai useampia allergioita).
- Ilmavälitteinen allergia.
- Kontaktiallergia.
- Toimintarajoitusta aiheuttava allergia, joka ei ole henkeä uhkaava, mutta joka aiheuttaa elämisen tason, suorituskyvyn ja läsnäolon heikkenemistä (esimerkiksi astma, vatsakivut, ripuli, pahoinvointi, nokkosihottuma, kutina, ihottuma, päänsärky, hengitysvaikeudet).
- Keliakia/gluteeni-intoleranssi.
- Diabetekseen sopeutetun ravinnon tarve.

- Koostumuksen sopeutus pureskelu- ja nielemisvaikeuksissa.
- Energiarikkaan ravinnon tarve.
- Vähäenerginen ravinto.

Mikäli on jotakin epäselvyyksiä, koulu voi pyytää sinua toimittamaan lääkärintodistuksen.

### **Siksi sinun tarvitsee jättää lääkärintodistus**

Sinun tarvitsee jättää lääkärintodistus, jotta näemme, että oppilaalla on selvitetty allergia tai diagnoosi ja sitä hoidetaan parhaalla tavalla. Käytännön syistä ote lääkärin kirjoittamasta sairaskertomuksesta lasketaan lääkärintodistukseksi.

### **Kuinka lääkärintodistus toimitetaan?**

Huoltajana jätät lääkärintodistuksen yhdessä hakemuslomakkeen kanssa ennen jokaista lukuvuotta. Se voi olla kopio aikaisemmasta lääkärintodistuksesta tai uusi.

### **Kuinka kauan lääkärintodistus on voimassa?**

Läkärintodistus on voimassa siinä näkyvän ajan. Ellei siihen ole merkitty voimassaoloaikaa, sinun on uusittava se joka toinen vuosi.

## **Testijakso**

Jos lapsesi on allergian tai yliherkkyyden takia testattava ottaa pois elintarvike tai testattava elintarviketta, jolle hän oli aikaisemmin allerginen, on tärkeää, että otat yhteyttä hoitoon ennen kuin haet testijaksoa.

### **Jos lapsesi on testattava elintarvikkeen pois jättämistä**

Sinä huoltajana jätät hakemuslomakkeen ja ilmoitat, kuinka pitkä testijakso on. Kun testijakso on päättynyt, sinun on jätettävä uusi päivitetty hakemuslomake yhdessä mahdollisen lääkärintodistuksen kanssa. Jos sinä huoltajana et toimita uutta hakemuslomaketta testijakson päätyttyä, lapsesi erityisruoka lopetetaan.

### **Jos lapsellesi testataan elintarviketta, jolle hän oli aikaisemmin allerginen**

On toivottavaa, että lapsesi testaa uutta elintarviketta ensin kotona. Jos se toimii hyvin kotona, lapsellesi voi sen jälkeen olla testijakso koulussa. Sinä huoltajana jätät uuden hakemuslomakkeen, jossa ilmoitat testijakson pituuden. Kun testijakso on päättynyt, sinun on jätettävä päivitetty hakemuslomake kouluun.

## **Poissaolot silloin kun oppilaalla on erityisruoka ja sopeutettu ateria**

Sinun on huoltajana aina ilmoitettava, kun lapsesi on poissa niin että ilmoitus menee lapsen koulun ruokalaan. Sekä aikaa, elintarvikkeita että rahaa kuluu erityisruoan laittamiseen tai sopeutettuun ateriaan, jota lapsesi ei nouda. Sinun on tehtävä ilmoitus lapsesi poissaolosta koulun rutiinien mukaisesti. On tärkeää ilmoittaa koska lapsesi palaa kouluun.

Lapsesi erityisruoka tai sopeutettu ateria lopetetaan, ellei hän nouda ruokaa 14 päivän aikana ilmoittamatta poissaoloa kouluruokalaan. Jos lapsellasi on edelleen 14 päivän poissaolon jälkeen erityisruoan tai sopeutetun aterian tarpeessa, sinun on huoltajana jätettävä uusi hakemuslomake.

### **Ota yhteys lapsesi kouluun**

Ota yhteys lapsesi kouluun, jos sinulla on kysymyksiä tai mielipiteitä erityisruosta tai sopeutetusta ateriasta.