



ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOTA NOUDATTAVASTA LAPSESTA / OPPILAASTA

<i>Valitse sopiva vaihtoehto</i> <i>Märkige sobiv valik</i>	
1. ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOTA NOUDATTAVASTA LAPSESTA / OPPILAASTA	
1. TEADE ERIDIEEDIGA LAPSE / ÖPILASE KOHTA	
2. MUUTOSILMOITUS	
2. TEADE MUUDATUSE KOHTA	

<i>Lapsen / oppilaan nimi</i> Lapse / õpilase nimi	<i>Syntymävuosi</i> Sünniaasta
<i>Koulun/ päiväkodin nimi</i> Kooli / lasteaia nimi	<i>Luokka /Ryhmä</i> Klass / rühm
<i>Huoltajan nimi</i> Vanema / hooldaja nimi	<i>Puhelinnumero</i> Telefoninumber

1.1 LAPSEN / OPPILAAN ERITYISRUOKAVALIO**1.1 LAPSE / ÖPILASE ERIDIEET**

PYSYVÄ ERITYISRUOKAVALIO PÜSIV ERIDIEET		Lääkärintodistus vaaditaan kertaalleen. Arstitõend tuleb esitada vaid ühe korra.
<i>Diabetes</i> Diabeet		
<i>Keliakia</i> Tsöliaakia		
<i>Keliakia mutta kaura soveltuu</i> Tsöliaakia, kuid võib tarbida kaera		
<i>Vähälaktoosinen</i> Madala laktoosisaldusega dieet		<i>Katso ruokavalioiden määritelmät alla.</i> <i>See definitions of diets below.</i>
<i>Laktoositon</i> Laktoosivaba dieet		

ERITYISRUOKAVALIO ERIDIEET		Lääkärintodistus päivitetään vuosittain toimintakauden alkaessa tai ruokavaliion muuttuessa
<i>Vilja-allergia</i> Nisuallergia		
<i>Maidoton</i> Piimavaba dieet		Arstitõendid uuendatakse igal aastal semestri alguses või dieedi muutumisel
<i>Vakava ruoka-aineallergia</i> Tõsine toiduallergia		<i>Katso ruokavalioiden määritelmät alla.</i> <i>Dieetide definitsioonid on kirjas allpool.</i>

KELIAKIA

Ruokavaliosta on poistettava huolella vehnä, ohra ja ruis. Ruokavaliio on elinikäinen. Keliakikolle sopii riisi, tattari, hirssi, maissi ja perunajauho. Kauran käyttö on yksilöllistä

TSÖLIAAKIA

Nisu, otra ja rucist ei tohi kindlasti tarbida. Tegemist on püsiva dieediga. Tsöliaakiat põdevad isikud võivad tarbida riisi, tatart, harilikku hirssi, maisi ja kartulijahu. Kaera tarbimine on individuaalne.

VILJA-ALLERGIA

Ruokavaliosta jätetään täydellisesti pois oireita aiheuttavat viljalajit. Ne korvataan ruokavaliiossa muilla viljalajeilla.

TERAVILJAALLERGIA

Kindlasti ei tohi tarbida mis tahes teravilju, mis põhjustavad allergia sümptomeid. Need saab toidus asendada teiste võimalike teraviljadega.



ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOTA NOUDATTAVASTA LAPSESTA / OPPILAASTA

MAITOALLERGIA (maidoton ruokavalio)

Ruokavaliossa tulee välttää täydellisesti maidon valkuaisen (kaseiinin ja heraproteiinin) saamista. Maito korvataan kasvispohjaisilla ruoanvalmistustuotteilla.

PIIMAALLERGIA (piimavaba dieet)

Toidus tuleb vältida igasugust piimavalku (kaseiin ja vadakuvalk). Piim asendatakse taimsete toiduainetega.

VÄHÄLAKTOOSINEN RUOKAVALIO (VLA)

Oireita aiheuttaa maitosokeri. Ruokavaliossa voidaan käyttää vähälaktoosisia tuotteita (esim. Hyla / Into -tuotemerkkejä).

MADALA LAKTOOSISISALDUSEGA DIEET (VLA)

Sümptomite esinemist põhjustab laktoos. Kasutada võib madala laktoosisisaldusega tooteid (nt kaubamärgid Hyla / Into).

TÄYSIN LAKTOOSITON RUOKAVALIO (LA)

Ruokavaliossa ei saa esiintyä laktoosia. Käytetään täysin laktoosittomia tuotteita.

TÄIELIKULT LAKTOOSIVABA DIEET (LA)

Tarbitav toit ei tohi sisaldada laktoosi. Kasutada tuleb ainult täiesti laktoosivabu toiduaineid.

1.2. RUOKA-AINEALLERGIAT

Tietyt ruoka-aineet saattavat aiheuttaa allergisen reaktion. Lapsen kasvaessa allergiaoireet lievenevät tai häviävät kokonaan. **Tärkeää on, että ruokavaliota ei supisteta tarpeettomasti (Kansallinen allergiaohjelma).** Allergiatodistus päivitetään kerran vuodessa.

Lapsen / oppilaan tarvitsema erityisruokavalio sairauden hoitoon

Lääkärintodistus vaaditaan anafylaktisen reaktion (henkeä uhkaava allerginen reaktio) aiheuttavasta ruoka-aineesta, (lista korvaavista ruoka-aineista lääkäriltä)

Mikäli lapsella / oppilaalla on vaikea allergia, toimitetaan keittiöön ravitsemusterapeutin ohjeet toteutettavasta ruokavaliosta.

1.2. TOIDUALLERGIAD

Teatud toiduainete tarbimine võib põhjustada allergilise reaktsiooni. Lapse kasvades allergiliste sümptomite esinemine väheneb või ei esine sümptomeid enam üldse. Oluline on, et toiduainete kasutamist ei lõpetataks alusetult. (Soome riiklik allergia programm). Arstitõendit allergia kohta uuendatakse kord aastas.

Lapse / õpilase haiguse ravimiseks vajalik eridieet

Vajalik on arstitõend, milles on nimetatud anafülaktilist šokki (eluohulik allergiline reaktsioon) põhjustav(ad) toiduaine(d), (arsti nimekirja asendustoiduainetest).

Kui lapsel esineb tõsine allergia, esitatakse kooli köögitoimkonnale toitumisspetsialisti poolt dieedi kohta koostatud juhised.

KIELLETTY RAAKA-AINE KEELATUD TOIDUAINED	SOVELTUU KYPSENNET TYNÄ		OIREET
	VÖIB TARBIDA KÜPSETATULT		SÜMPTOMID
	<i>kyllä</i>	<i>ei</i>	
	<i>jah</i>	<i>ei</i>	


ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOTA NOUDATTAVASTA LAPSESTA / OPPILAASTA

Liitteenä lääkärintodistus
Arstitõend lisatud

Mikäli lapsi / oppilas tarvitsee 2 viikoksi diagnoosin varmistamiseks eliminaatiodieetin, asiasta voi sopia suoraan keittiöhenkilökunnan kanssa.

Kui laps / õpilane peab diagnoosi kinnitamiseks tegema läbi kahe nädalase eliminatsioonidieedi, saab selle osas kooli köögitoimkonnaga kokku leppida.

<i>Päiväys Kuupäev</i>	<i>Huoltajan allekirjoitus Vanema / hooldaja allkiri</i>
------------------------	--

<i>Päiväys Kuupäev</i>	<i>Terveystenhoitajan allekirjoitus Kooli medõe allkiri</i>
------------------------	---