

Mikäli sinulla on erityisruokavalio, niin palauta Selvitys erityisruokavaliosta -lomake 1. luokan kyselylomakkeen kanssa kanslian edessä olevaan laatikkoon kesäkuussa tai palautus viimeistään ennen koulun alkua terveydenhoitajalle, Valkeakoskentie 19, 37500 Lempäälä, puh. 050 383 9743.

Pysyvät erityisruokavaliot

Pysyvistä erityisruokavalioidista huoltaja/opiskelija toimittaa koulun keittiötä varten lääkärin tai ravitsemusterapeutin **allekirjoittaman selvityksen**. Terveydenhoitaja voi myös allekirjoittaa selvityksen, mikäli selvityksen liitteenä on lääkärin/ravitsemusterapeutin lausunto/teksti erityisruokavaliion tarpeellisuudesta.

Pysyviä erityisruokavaliota ovat:

- Keliakiaruokavalio
- Laktoositon ruokavalio
- Tyypin 1 diabetes

Keliakiaruokavaliion saaminen edellyttää diagnosoitua keliakiaa.

Ruoka-aineallergiat

Ruoka-allergiaruokavaliosta huoltaja/opiskelija toimittaa lääkärin tai ravitsemusterapeutin täyttämän ja allekirjoittaman (tai liitteenä epikriisi, jossa allergiat todetaan), Selvitys erityisruokavaliosta -lomakkeen.

Allergian käypä hoito -suosituksen mukaan lieviä allergiaoireita, kuten ohimenevää suun kivelyä, kutinaa tai suun punoitusta, ei hoideta välttämällä vaan altistamisella ja vähitellen totuttamalla.

Uskonnollista tai eettisistä ruokavalioidista huoltaja/opiskelija toimittaa täytetyn Selvitys erityisruokavaliosta -lomakkeen, johon riittää huoltajan allekirjoitus tai täysi-ikäisellä opiskelijalla oma allekirjoitus.

Vegaaniruokavaliioon tarvitaan terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin allekirjoittama selvitys ja lisäksi terveydenhoitaja ohjaa perheen/opiskelijan ravitsemusterapeutille, joka arvioi ruokavaliion ravitsemuksellisen laadun.

Lakto-ovovegetaarinen

Ruokapalvelussa valmistettava päivittäin tarjolla oleva kasvisruoka on ensisijaisesti lakto-ovovegetaarinen ruokavalio, mikä sisältää maitotuotteita ja kananmunaa.

Sitä voi ottaa ilman erityisruokavaliioselvitystä.

Erityisruokavaliota ei valmisteta, jos erityisruokavaliion mukainen ruoka on linjastossa syömättä viikon ajan.

Jos erityisruokavaliolle ei ole tarvetta sairastumisen, ylimääräisten lomien, työharjoittelun, muuton tms. syyn vuoksi ilmoittaa huoltaja tai opiskelija asiasta mahdollisimman pian oppilaitoksen keittiön henkilöstölle. Yhteystiedot löytyvät koulun kotisivulta.