

Ravitsemuskäsikirja Päiväkodit ja koulut

Kymijoen Ravintopalvelut Oy



Sisällys

1 Ravitsemuskäsikirjan tarkoitus ja käyttö	3
2 Ravitsemussuositukset	3
3 Päiväkotiruokailu	4
3.1 Erityisruokavalioiden tilaus päiväkodeissa	6
4 Kouluruokailu	8
4.1 Erityisruokavalioiden tilaus ja tarjoaminen oppilasravintoloissa	9
4.2 Malliateria	11
4.3 Sydänmerkkiateria	11
5 Perusruokavalio (NO).....	12
6 Erityisruokavaliot.....	14
6.1 Alle 1-vuotiaat lapset (ALLE1V)	14
6.2 Kasvisruokavalio (KA)	15
6.3 Tyyppin 1-diabeetikon ruokavalio (NO)	17
6.4 Ruoka-aineallergisen ruokavalio (AL)	18
6.5 Maitoallergisen ruokavalio (A2).....	20
6.6 Vilja-allergisen ruokavalio (AL).....	22
6.7 Vähälaktoosinen ruokavalio (NO)	24
6.8 Laktoositon ruokavalio (LA).....	25
6.9 Keliakiaruokavalio (GL)	26
6.10 Uskonnon ja kulttuurin vaikutukset ruokavalioon	27
7 Ensiaputilanteet.....	28
7.1 Insuliinishokki ja happomyrkytys	28
7.2 Voimakas allerginen reaktio (anafylaktinen shokki)	29

Liitteet

Liite 1. Päiväkotiruokailun annoskoot

Liite 2. Kouluruoan suositellut annoskoot malliaterian kokoamista varten

Liite 3. Hiilihydraattitaulukko

1 Ravitsemuskäsikirjan tarkoitus ja käyttö

Kymijoen Ravintopalvelut Oy:n Ravitsemuskäsikirja on tarkoitettu Kymijoen Ravintopalvelut Oy:n ja Makumaakarit Oy:n henkilökunnan ja asiakkaiden käyttöön. Käsikirjasta löytyy tietoa ravitsemussuosituksista sekä useimmista kouluissa ja päiväkodeissa yleisesti käytössä olevista ruokavalioista.

Ravitsemuskäsikirja päivitetään aina tarvittaessa. Päivityksestä vastaa Kymijoen Ravintopalvelut Oy:n ravitsemussuunnittelija.

2 Ravitsemussuositukset

Lasten ja nuorten ravintoaineiden saantisuositukset perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2005 julkaisemiin Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>).

Päiväkotilasten ruokailusuosituksia on täsmennetty Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa 2004:11 Hasunen ym. Lapsi, perhe ja ruoka (<http://pre20090115.stm.fi/pr1095673148360/passthru.pdf>).

Kouluruokailun ravitsemussisältö perustuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2008 antamiin kouluruokailusuosituksiin (http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf). Suosituksissa korostetaan kodin ja koulun yhteistyötä ja annetaan ohjeita kouluruokailun järjestämiseen, ruoka-aineiden valintaan ja ruoan ravitsemukselliseen sisältöön.

3 Päiväkotiruokailu

Päiväkotiruokailun tavoitteena on

- turvata osaltaan yhdessä kodin kanssa lapsen kasvua ja kehitystä
- edistää ja ylläpitää lasten hyvinvointia ja terveyttä
- ohjata lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon
- turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat ja välipalat hoitopäivän aikana
- opastaa lasta omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin
- järjestää lapsille kiireettömiä, miellyttäviä ja virkistäviä yhdessäolon hetkiä
- opettaa lasta tehtävien suorittamiseen antamalla lapsen osallistua ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun
- antaa kodeille virikkeitä terveyttä edistävän ruoan valinnasta

Päiväkotiruokailussa on hyvä ottaa huomioon, että lasten makutottumukset opitaan pienin askelin. Epäily ja pelko uusia ruokia kohtaan eli neofobia on vahvimmillaan 2–3-vuotiailla. Tutkijat ovat huomanneet, että mitä useammin lapsi huomaa ruoka-ainetta olevan tarjolla, sitä useammin sitä myöhemmin valitaan. Lapset tarvitsevat maistamiskeroja 15–20 tullakseen tutuksi uuden ruoka-aineen kanssa. Kun uutta ruoka-ainetta tarjotaan tutun ja mieleisen kanssa yhtäaikaan, lapset mieltävät sen helpommin hyväksi.

Aikuisten tulisi kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin lasten ruokailutilanteissa:

- Aikuisen olisi hyvä syödä lasten kanssa samanaikaisesti samaa ruokaa (esim. vanhemmat, päiväkodin työntekijät)
- Aikuisen tulisi osoittaa kiinnostusta lasten syömistä kohtaan
- Aikuisen tehtävänä on rohkaista lasta maistamaan
- Ruokapöydässä keskustellaan mukavista asioista, ruokailutilanteiden tulisi olla miellyttäviä ja positiivisia. Aikuisen ei kannata luovuttaa, vaikka lapsi kieltäytyy syömästä ensimmäisellä kerralla
- Lasta ei saa pakottaa syömään
- Lasta ei lahjota syömään
- Aikuinen päättää mitä tarjotaan. Lapsi päättää kuinka paljon syö (vai syökö ollenkaan)
- Lapselle ei anneta ruokaa ”tilauksesta” (ei aina sitä, mitä lapsi tahtoo)
- Lapsella on mahdollisuus ja häntä rohkaistaan osallistumaan ruuanlaittoon, pöydän kattamiseen ja kaikkiin ruokapuuhiin kykyjensä mukaan

Lasten uusiin makuihin totuttelussa voidaan käyttää apuna Sapere-menetelmää. Menetelmässä tutustutaan uusiin ruokiin erilaisten leikkien ja tehtävien avulla. Sapere-menetelmästä ja sen toteuttamisesta käytännössä voi lukea lisää Aistien avulla ruokamaailmaan Sapere-menetelmä

päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena –teoksesta (http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf).

Päivähoidossa tarjottava ruoka on monipuolista, tasapainoista ja maukasta. Lapsi syö sitä omien tarpeidensa mukaan ja häntä kannustetaan tutustumaan uusiin makuihin. Ruokailu rytmittää lasten hoitopäivän jaksoihin. Säännöllisesti toistuvat ateriat ja välipalat lisäävät lasten turvallisuuden tunnetta ja ovat tärkeä osa viihtyvyyttä. Ruokailu on myös sosiaalisten taitojen harjoittelua, lapsi oppii pöydässä hyviä käytöstapoja ja toisten huomioon ottamista.

Kokopäivähoidossa olevan lapsen päiväkotiateriat muodostavat kaksi kolmasosaa päivittäisestä energiantarpeesta. Osapäivähoidossa olevan lapsen energiantarpeesta yksi kolmasosa muodostuu päiväkodin tarjoamasta ruoasta. Lounas kootaan lautasmallin mukaisesti, niin että puolet annoksesta on kasviksia, neljäsosa perunaa, pastaa tai riisiä ja neljäsosa lihaa tai kalaa. Leipä on tärkeä osa ateriaa, ei palkinto muun ruoan syömisestä. Leipälle levitetään kasvimargariinia. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa ja janojuomaksi vettä. Päiväkotiaterioiden sisällöt on esitetty taulukossa 1.

Maksaruokien tarjoamisessa alle kouluikäiselle lapselle tulee olla varovainen niiden suuren A-vitamiinipitoisuuden vuoksi. Maksamakkaraa ja –pasteijaa voi tarjota yhteensä enintään 70 g viikossa (noin 4-5 viipaletta/viikko) ja maksalaatikkoa enintään 300 g (3/4 eineslaatikko) kuukaudessa tällöin maksakastiketta ja –pihviä tulee välttää.

Kymijoen Ravintopalvelut Oy:n käyttämät päiväkotien annoskoot on esitetty liitteessä 1.

Taulukko 1. Päiväkodissa tarjottavat ateriat

Ateria	Huomioitavaa
Aamupala Puuro/velli tai kaakao/tee/jogurtti Leipä ja kasvirasvavalevite (Rasvaa 70%) Lihaleikkele / makkaraleikkele / juusto Tuore vihannes/ hedelmä Rasvaton maito	Puuro tai velli valmistetaan ilman suolaa Alle 1-vuotiaille ei tarjota kaakaota eikä maksamakkaraa
Lounas Pääruoka Peruna / riisi / pasta Lämmin kasvis (toisinaan) Salaatti ja salaatinkestike Leipä / näkkileipä ja kasvirasvavalevite (Rasvaa 70%) Rasvaton maito	
Välipala Kiisseli / rahka / jogurtti / vispipuuro tai muu Leipä ja kasvirasvavalevite Rasvaton maito	Välipalalla tarjotaan mielellään tuore kasvis tai hedelmä
Päivällinen (vuorohoitoyksiköt) sama kuin lounas	
Iltapala (vuorohoitoyksiköt) Sama kuin aamiainen	

3.1 Erityisruokavalioiden tilaus päiväkodeissa

Mikäli lapsi tarvitsee erityisruokavaliota, vanhemmat täyttävät erityisruokavaliolomakkeen (www.makunne.fi → ravitsemus). Jos ruokavaliioon tulee muutoksia, täytetään uusi lomake. Lisäksi lomake täytetään joka syksy, vaikka ruokavaliioon ei tulisikaan muutoksia. Lomake palautetaan päiväkotiin, joka toimittaa lomakkeen valmistavaan keittiöön.

Myös perhepäivähoidossa olevien lasten tulee täyttää erityisruokavaliolomake ja toimittaa se perhepäivähoitajalle. Perhepäivähoitajan tulee toimittaa kopio lomakkeesta varahoitopäiväkotiin.

Huomioitavaa on, että keliakia, maito- ja vilja-allergia tulee olla lääkärin toteama. Mikäli näin ei ole, on vanhempien otettava yhteyttä neuvolaan. Päiväkotien erityisruokavalioiden selvittämisen toimintamalli, vastualueet ja tehtävät on esitetty kuvassa 1.

Erityisruokavalio tilataan ruokailijan nimellä Mysli-tilausohjelmalla. Äkillisten ruokalistamuutosten vuoksi erityisruokavalio on tilattava kaikille päiville, jolloin kyseinen ruokailija on paikalla, vaikka ruokalistalla oleva ruoka sopisikin hänelle sellaisenaan.

Lapsen huoltajat

- Täyttävät erityisruokavaliolomakkeen joka syksy mikäli lapsi tarvitsee erityisruokavaliota.
- Ottavat yhteyttä neuvolaan, mikäli maito-, vilja-allergia tai keliakia ei ole lääkärin toteama.

Neuvolan terveydenhoitaja

- Rohkaisee vanhempia laajentamaan lapsen ruokavaliota ja käyttämään allergisoivia ruoka-aineita oireiden sallimissa rajoissa.
- Selvittää lapsen ruokavaliotiedot vuositarkastuksen yhteydessä ja muistuttaa, että muuttuneet tiedot ilmoitettava myös päiväkotiin
- Tarkistaa lapsen ruokavalion täysipainoisuuden ja konsultoi tarvittaessa lääkäriä tai ravitsemusterapeuttia

Kymijoen Ravintopalvelut Oy

- Tallentaa erityisruokavaliotiedot ja niiden muutokset sähköiseen tilausjärjestelmään.
- Huolehtii, että lapsi saa täysipainoista, maistuvaa ja monipuolista ruokavaliionsa sopivaa ruokaa.
- Huolehtii, että erityisruokavalion nimi tai lapsen nimi on selkeästi merkitty ruoka-astioihin.
- Tarjoaa ravitsemussuunnittelijan palvelut (konsultaatio, koulutukset)

Päiväkoti

- Jakaa erityisruokavaliolomakkeen erityisruokavaliota tarvitseville lapsille joka syksy (elo-syyskuu)
- Toimittaa kopion lomakkeesta Kymijoen Ravintopalvelut Oy:n ravitsemussuunnittelijalle
- Ilmoittaa ruokavalion muutoksista valmistavaan keittiöön
- Annostelee oikean ruoan lapsen lautaselle
- Huolehtii, että aterian lisukkeet (juoma, leipä, levite jne.) sopivat

Kuva 1. Päiväkotien erityisruokavalioiden selvittämisen toimintamalli

4 Kouluruokailu

Kouluruokailu on huomattava opetus-, kasvatusta- ja oppimistilanne jo viikkotuntimääränsä perusteella. Vaikka päävastuu koulun kasvatustyöstä kuuluukin opettajille, ruokapalveluhenkilöstön asema kasvattajina, ohjaajina ja aikuisen malleina on vahvistunut.

Kouluruokailun kasvatustehtävän tavoitteena on ohjaamalla antaa mallia hyvin koostetuista ja hyvinvointia edistävästä aterioista, opettaa ja ylläpitää hyviä ruokailutapoja sekä harjoitella ja edistää vuorovaikutustaitoja.

Kouluruokailu pyritään sovittamaan koulupäivää rytmittäväksi, sopiva aika lounaalle on noin klo 11-12. Vähimmäisaika ateriointiin on 30 minuuttia. Ruokailuympäristön on oltava viihtyisä, ateriosaoiden oltava maukkaita ja ne on tarjottava oikean lämpöisinä.

Mikäli oppitunnit jatkuvat yli 3 tuntia lounaan jälkeen, oppilaille pyritään järjestämään mahdollisuus ravitsevaan välipalaan.

Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes päivittäisestä energiantarpeesta (taulukko 2), mutta on muistettava että yksilölliset energiantarpeet voivat vaihdella suuresti. Liitteessä 1 on esitetty kouluaterioiden suositellut annoskoot alakoululaisille sekä yläkoululaisille ja lukiolaisille.

Taulukko 2. Koulussa tarjottavan ruoan viitteellinen energiasisältö eri kouluasteilla

Kouluaste	Kcal
Esiopetus-2. vl.	550
3.-6. vl.	650
7.-9. vl.	740
Toinen aste	860

Energiasisällön tulee jakautua niin, että rasvasta saatava energia kattaa 30 % kokonaisenergiasta, proteiinit 15 % ja hiilihydraatit 55 %. Tyydyttynyttä rasvaa saa olla korkeintaan 10 % kokonaisenergiasta.

Kouluruokailusuosituksen mukaan tarjolla olisi hyvä olla kaksi pääruokavaihtoehtoa. Kymijoen Ravintopalvelut Oy:n oppilasravintoloissa tarjotaan pääasiassa kaksi pääruokavaihtoehtoa. Erilaisina teemapäivinä tarjolla on vain yksi pääruokavaihtoehto.

Kouluruoan ravitsemuksellista laatua seurataan laskemalla sen ravintoainetiheys (vitamiinien, kivennäisaineiden ja kuidun määrä energiayksikköä kohti) 6 viikon keskiarvona. Myös energiasisältöä, energiaravintoaineiden jakautumista ja tyydyttyneen rasvan määrää seurataan.

Salaatit tarjotaan oppilasravintoloissa yleensä komponentteina. Komponentteja on tarjolla enintään kolme. Säilykehedelmät sekoitetaan salaatin tai raasteen sekaan. Päivinä, jolloin toinen pääruoista on keitto, osa salaattikomponenteista on tuorepalan muodossa.

Pöytämausteina käytetään ketsuppia, sinappia, kahta erilaista salaattinkastiketta ja mustapippurimyllyä. Asiakkaat eivät saa tuoda omia mausteitaan tarjolle oppilasravintolaan.

4.1 Erityisruokavalioiden tilaus ja tarjoaminen oppilasravintoloissa

Erityisruokavaliot huomioidaan kouluruokailussa. Erityisruokavalioiden edellytyksenä on, että lapsi noudattaa kyseistä ruokavaliota myös kotona. Koulujen erityisruokavalioiden selvittämisen toimintamalli, vastuualueet ja tehtävät on kuvattu kuvassa 2. Erityisruokavaliot valmistetaan aina 1. lounasvaihtoehdosta. Kaikkien erityisruokavaliota tarvitsevien oppilaiden ruokavaliotiedot päivitetään joka kevät. Koulujen erityisruokavaliolomake löytyy Internet-sivuilta (www.makunne.fi → ravitsemus).

Oppilaan huoltajat

- Täyttävät erityisruokavaliolomakkeen joka kevät, mikäli oppilas tarvitsee erityisruokavaliota
- Ottavat yhteyttä kouluterveydenhoitajaan, mikäli maitoallergia, vilja-allergia tai keliakia ei ole lääkärin toteama
- Ilmoittavat välittömästi koulukeittiöön puhelimitse tai erityisruokavaliolomakkeella, mikäli ruokavalioon tulee muutoksia.

Kouluterveydenhoitaja

- Tarkistaa huoltajan täyttämän erityisruokavaliolomakkeen kouluuntulotarkastuksen yhteydessä ja toimittaa sen Kymijoen Ravintopalvelut Oy:n ravitsemussuunnittelijalle.
- Keskustelee perheen kanssa ruokavalion laajentamisesta.
- Selvittää oppilaan ruokavaliotiedot vuositarkastuksen yhteydessä ja ilmoittaa muutoksista koulukeittiöön
- Tarkistaa lapsen ruokavalion täysipainoisuuden ja konsultoi tarvittaessa lääkäriä tai ravitsemusterapeuttia

Kymijoen Ravintopalvelut Oy

Koulun ravitsemistyöntekijä

- Vastaanottaa ja tallettaa erityisruokavaliolomakkeet.
- Toimittaa kopion uusista kesken vuotta tulevista erityisruokavaliolomakkeista terveydenhoitajalle.
- Ilmoittaa kaikista erityisruokavaliotietojen muutoksista terveydenhoitajalle
- Päivittää erityisruokavaliotulosteet joka kevät ja toimittaa ne ravitsemussuunnittelijalle.
- Toimittaa joka syksy päivitetyn erityisruokavaliotulosteen terveydenhoitajalle.
- Tilaa oppilaan tarjoaman erityisruokavalion aina kun perusruoka ei hänelle sovi.
- Tarkistaa, että valmistava keittiö on toimittanut kaikki tilatut erityisruokavaliot.
- Huolehtii erityisruokavaliostioiden asettamisesta omalle pöydälleen.
- Kirjaa päivän erityisruokavaliot tarjoilulinjaston alussa olevaan päivän ruokalistakylttiin
- Lopettaa erityisruokavalion tilaamisen, mikäli oppilas ei ole noutanut annostaan kahteen viikkoon.

Valmistava keittiö

- Tallentaa erityisruokavaliotiedot ja niiden muutokset sähköiseen tilausjärjestelmään ja toimittaa tulosteen koulukeittiöön joka syksy.
- Huolehtii, että lapsi saa täysipainoista, maistuvaa ja monipuolista ruokavaliionsa sopivaa ruokaa.
- Huolehtii, että erityisruokavalion nimi tai lapsen nimi on selkeästi merkitty ruoka-astioihin.
- Tarjoaa ravitsemussuunnittelijan palvelut (konsultaatio, koulutukset).

Opetushenkilöstö

- Jakaa erityisruokavaliolomakkeen erityisruokavaliota tarvitseville oppilaille joka kevät (huhtikuu)
- Huolehtii, että oppilas annostelee oikean ruoan lautaselleen
- Ilmoittaa erityisruokavaliota noudattavan lapsen poissaoloista koulukeittiöön

Kuva 2. Koulujen erityisruokavalioiden selvittämisen toimintamalli

4.2 Malliateria

Koulun vastaavan ravitsemistyöntekijän tulee asettaa esille malliateria joka päivä. Malliaterian tulee noudattaa lautasmallia ja sen energiasisällön tulee vastata noin kolmasosaa koululaisen keskimääräisestä päivittäisestä energian tarpeesta. Malliaterian annoskoot ylä- ja alakoululle on esitetty liitteessä 2.

Malliateria tulee sijoittaa niin, että oppilaat voivat tutustua siihen ennen kuin annostelevat ruokansa.

4.3 Sydänmerkkiateria

Kymijoen Ravintopalvelut Oy:n oppilasravintoloissa on käytössä sydänmerkkiateriajärjestelmä (http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/).

Sydänmerkkiateria-tunnusta saa käyttää, kun jokaisen aterianosan ravitsemukselliset kriteerit suolan ja kuidun määrän sekä rasvan määrän ja laadun suhteen täyttyvät. Aterian osiin kuuluvat pääruoka, riisi, pasta tai perunalisäke, salaatti tai muu kasvislisäke, öljypohjainen salaatin kastike, rasvaton maito tai piimä, vähäsuolainen ja runsaskuituinen leipä ja kasvivasvavalevite. Sydänmerkkiaterioita on tarjolla 3-5 kertaa viikossa.

Sydänmerkkiateria on merkitty ruokalistaan ja ruokailijoita tiedotetaan aterian koostamisesta myös linjastomerkinnoin. Oppilasravintolan ravitsemistyöntekijä huolehtii linjastomerkinnoista sydänmerkkiaterioiden toimintaohjeen mukaisesti. Ravitsemussuunnittelija vastaa ruokalistamerkinnoista ja sydänmerkkiateriajärjestelmästä kokonaisuudessaan Kymijoen Ravintopalvelut Oy:ssä.

5 Perusruokavalio (NO)

Käyttö

Perusruokavalio on tarkoitettu kaikille yli 1-vuotiaille lapsille, joilla ei ole erityisruokavaliota. Kaikki Kymijoen Ravintopalvelut Oy:n tarjoama ruoka on vähälaktoosista. Näin ollen perusruoka sopii myös vähälaktoosista ruokavaliota noudattaville. Perusruoka sopii myös diabeetikoille, laihduttajille ja henkilöille, joiden veren rasva-arvot ovat kohonneet.

Periaatteet

Perusruokavalio sisältää:

- Monipuolisesti kasviksia, hedelmiä marjoja
 - hedelmät tarjotaan sellaisenaan tai lohkoina
 - juurekset ja vihannekset tarjotaan sellaisenaan tai pilkottuina, raasteina, salaatteina tai kypsennettyinä tai ruokien osana
 - etikkaan säilötyt kasvikset (esim. punajuuret, maustekurkku) eivät korvaa tuoreita kasviksia
 - Hilloina, mehuina, kiisseleinä ja hedelmäsäilykkeinä käytetään miedosti sokeroituja tai sokerittomia vaihtoehtoja
- Runsaskuituista ja vähäsuolaista leipää
 - leivässä kuitua >4%, mieluiten >6%
 - näkkileivän lisäksi tarjotaan pehmeää leipää
 - ruisvuokaleivän suolapitoisuus $\leq 0,7\%$
 - näkkileivän suolapitoisuus $\leq 1,2\%$
- Pehmeää kasvirasvavevitettä
 - leipärasvana kasvirasvavevitettä (rasvaa 70%)
 - oppilasravintoloissa tarjolla on myös vähäsuolainen voi-kasviöljyseos (rasvaa 40%)
 - salaatin kanssa tarjotaan kasviöljypohjainen salaatinkastike
 - ruoanvalmistuksessa käytetään rypsiöljyä
- Perunaa, pastaa, riisiä
 - valmistuksessa ei lisätä suolaa
 - riisi ja pasta pääasiassa täysjyväisenä
- Vähärasvaista ja vähäsuolaista lihaa tai leikkelettä
 - liha, makkarat, leikkeleet ja juustot vähärasvaisina
 - kypsä liha rasvaa $\leq 12\%$
 - täyslihavalmiste (esim keittokinkku) rasvaa $\leq 4\%$, suolaa $\leq 1,8\%$
 - leikkelemakkara rasvaa $\leq 12\%$, suolaa $\leq 1,6\%$
 - juusto rasvaa $\leq 17\%$, suolaa $\leq 1,2\%$
- Kalaa vähintään kerran viikossa
- Makkararuokia tarjotaan kerran kahdessa viikossa
- Maksaruokaa (jauhemaksapihvit) kerran lukukaudessa
- Rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita

- ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa tai piimää
- luomumaitoa ei käytetä, koska se ei sisällä D-vitamiinia

6 Erityisruokavaliot

6.1 Alle 1-vuotiaat lapset (ALLE1V)

Periaatteet

Alle 1-vuotiaiden lasten ruokavalion perusta on äidinmaito tai teollinen äidinmaidonkorvike. Lapselle tarjotaan lisäruokia ottaen huomioon hänen ikänsä, yksilöllinen ravinnontarpeensa ja tottumisensa lisäruokaan. Pääsääntöisesti pyritään noudattamaan imeväisikäisen ruokavaliosta annettua suositusta (Lapsi, perhe ja ruoka, STM 2004).

Alle 1-vuotiaan ruokavaliossa vältetään seuraavia:

- Maksa
- Nitraatteja sisältävät kasvikset: lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kinankaali ja nokkonen
- Hunaja
- Kaakao
- Hedelmäsäilykkeet
- Raparperi
- Suuret määrät herneitä ja papuja
- Sienet
- Idut
- Pähkinät, mantelit, siemenet

- Ruuanvalmistuksessa ei käytetä lainkaan suolaa eikä suolaisia ja lisäaineita sisältäviä elintarvikkeita (esim. juusto, makkara) ja eineksiä.

- Sokeria ei lisätä ruoanvalmistuksessa

Tavallinen lehmänmaito sisältää imeväisikäiselle liikaa proteiinia. Yli 10 kuukauden ikäiselle lapselle voidaan kuitenkin antaa pieniä määriä lehmänmaitoa sisältäviä maitovalmisteita. Hyviä vaihtoehtoja ovat silloin maustamattomat jogurtit ja viilit sekä piimä. Runsaasti sokeria sisältäviä maitovalmisteita (maustettuja jogurtteja, viilejä, vanukkaita, jäätelöä) ei anneta, ei myöskään juustoa.

Kymijoen Ravintopalvelut Oy valmistaa alle 1-vuotiaiden ruoat aina maidottomina. Maitotuotteiden antaminen alle 1-vuotiaalle on perheen valinnoista riippuvainen ja siksi päiväkodin on sovittava esim. jogurtin ja piimän antamisesta yhdessä perheen kanssa.

Alle 1-vuotiaan ruokavalion rakenne riippuu lapsen iästä. Päivähoidossa olevat alle 1-vuotiaat ovat pääsääntöisesti yli 10 kuukauden ikäisiä. Heille ruoan rakenne voi olla jo suhteellisen karkea, yleensä riittää että ruoka hienonnetaan esim. haarukalla. Tarvittaessa päiväkotit voivat soseuttaa ruoan tehosekoittimella, mutta on kuitenkin muistettava, että lapsen on tärkeä tottua karkeampaan ruokaan. Kymijoen Ravintopalvelut Oy ei toimita valmiiksi soseutettua ruokaa. Salaattien syöminen pieniltä lapsilta ei yleensä onnistu, joten alle 1-vuotiaalle tarjotaan lämmin kasvislisäke tai hyvin hienoksi raastettuja tuoreita vihanneksia.

6.2 Kasvisruokavalio (KA)

Käyttö

Kasvisruokavalio on tarkoitettu henkilöille, jotka noudattavat kasvisruokavaliota eettisistä, uskonnollisista, terveydellisistä tai muista syistä.

Kasvisruokavalioita ovat mm.

- **Laktovegetaarinen** ruokavalio, jossa käytetään kasvikunnan tuotteita ja maitovalmisteita
- **Lakto-ovovegetaarinen** ruokavalio, jossa käytetään kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita ja kananmunaa
- **Vegaaniruokavalio**, jossa käytetään ainoastaan kasvikunnan tuotteita
- **Pescovegetaarinen**, jossa lakto-ovovegetaarisen ruokavalio voidaan täydentää kalalla
- **Semivegetaarinen**, jossa lakto-ovovegetaarinen ruokavalio voidaan täydentää kalalla ja kanan-/broilerinlihalla

Semi-, pesco-, lakto- ja lakto-ovovegetaariset ruokavaliot on mahdollista koostaa siten, että ne täyttävät valtakunnalliset ravitsemussuosituksen. Sen sijaan vegaaniruokavalion koostaminen siten, että se täyttää ravitsemussuosituksen, on hyvin vaikeaa, ja D- sekä B12-vitamiinin saanti jää riittämättömäksi, kuten mahdollisesti myös eräiden muiden ravintoaineiden. Lisäksi tiukkaa vegaaniruokavaliota noudattavat henkilöt välttävät tiettyjä lisäaineita, joiden alkuperä voi olla eläinperäinen, joten pelkkä maidoton ja kananmunaton ruokavalio ei yleensä sovellu vegaaneille.

Periaatteet

- Kasvisruokavalio **toteutetaan ensisijaisesti lakto-ovovegetaarisena**. Vegaaniruokavaliosta on neuvoteltava erikseen ravitsemussuunnittelijan kanssa.
- Lakto-ovovegetaariseen ruokavalioon käytetään kaikkia perusruokalistasta sopivia ruokalajeja ja ruoka-aineita.
- Viljavalmisteita käytetään kuten perusruokavaliossa.
- Perunaa ja juureksia käytetään runsaammin kuin perusruokavaliossa.
- Tuoreita kasviksia ja marjoja tai hedelmiä tarjotaan jokaisella aterialla.
- Ravintorasvoina käytetään kasvirasvoja.
- Nestemäisiä maitovalmisteita käytetään vähintään 6 dl vuorokaudessa ja lisäksi juustoa lihaleikkeleiden asemasta ja ruoanvalmistuksessa.
- Perusruokavalion liha- ja kalaruokalajit korvataan vastaavan tyyppisillä kasvispohjaisilla ruokalajeilla. Lihan ja kalan asemasta käytetään soijavalmisteita, palkokasveja, muita kasviksia ja juureksia sekä viljaa, maitovalmisteita ja kananmunaa.

- Pesco- ja semivegetaarista ruokavaliota noudattavat syövät broiler- ja kalaruokia silloin, kun niitä on tarjolla.

6.3 Tyypin 1-diabeetikon ruokavalio (NO)

Tyypin 1 diabetes johtuu haiman kyvyttömyydestä tuottaa insuliinia. Elimistö tarvitsee insuliinia, jotta veressä kulkeva sokeri voisi poistua verenkierrosta. Tyypin 1 diabeteksen hoitomuoto on insuliinipistokset. Insuliinin määrä ja pistämisen ajankohta ovat diabeetikoilla yksilöllisiä ja riippuvat hänen hoitomuodostaan. Nykyään yleisin hoitomuoto on monipistohoito, jossa joka aterialla pistettävän ateriainsuliinin määrä sovitetaan aterian sisältämään hiilihydraattimäärään.

Usein tyypin 1 diabeetikko tuo kouluun oman ateriasuunnitelmansa, jossa ilmenee lounaan hiilihydraattimäärä sekä välipalojen tarve ja niiden hiilihydraattimäärä. Pienet lapset eivät osaa itse arvioida ruokien hiilihydraattien määrää vaan tarvitsevat siinä aikuisen apua. Usein aikuisen apu on myös tarpeen insuliinin pistämisessä ja verensokerin mittaamisessa.

Diabeetikko-oppilaan hoitokäytännöistä koulussa on hyvä sopia koulun aloituksen yhteydessä erillisessä palaverissa, johon osallistuu oppilaan vanhempien, opettajan, rehtorin, koulunkäyntiavustajan, terveydenhoitajan ja diabeteshoitajan lisäksi myös koulun vastaava ravitsemistyöntekijä ja ravitsemussuunnittelija.

Periaatteet

Ruokavaliossa on oleellista ruokailun, liikunnan ja insuliinin yhteensopivuus yksilöllisesti. Tärkeintä on sovittaa yhteen aterian hiilihydraattimäärä ja pistettävän insuliinin määrä. Liitteessä 3 on esitetty ruokien hiilihydraattimääriä. Aterian hiilihydraattimäärän arvioimisessa karkea, noin 10 gramman arvio riittää. Ruokia ei tarvitse punnita.

Diabeetikot tarvitsevat usein aamupäivällä ja iltapäivällä välipalan, jotta verensokeri pysyisi sopivalla tasolla. Aterioiden säännöllisyys on myös tärkeää. Kouluissa diabeetikot tuovat välipalansa etupäässä kotoa, mutta oppilasravintoloista on myös tarvittaessa mahdollisuus saada välipalaa. Oppilasravintola voi tarjota välipalaksi rasvatonta maitoa, ruisleipää tai näkkileipää, margariinia ja tuorepalan (hedelmä tai kasvis). Tästä poikkeavat välipalat oppilas tuo kotoa.

Ruoka-aineet ja ruokalajit ovat samoja kuin peruseruokavaliossa. Sokerilla makeutettuja jälkiruokia ja välipaloja tarjotaan vain pieni annos.

6.4 Ruoka-aineallergisen ruokavalio (AL)

Ruoka-aineallergiat ovat yleisimpiä alle 3-vuotialla lapsilla. Maito- ja muna-allergiat häviävät suurella osalla ennen kouluikää. Hedelmä-, kasvis- ja vilja-allergiat ovat usein lyhytkestoisia (6–12 kuukautta) Pähkinä-, siemen-, kala- ja äyriäisallergiat taas pääasiassa jatkuvat aikuisikään. Myös siitepölyallergiaan liittyvät ruoka-aineallergiat jatkuvat yleensä aikuisikään. Lasten ruoka-aineallergian hoidosta on kerrottu sen käypähoitosuosituksessa (<http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50026.pdf>).

Allergioiden ehkäisyä ja ajanmukaista hoitoa on käsitelty kansallisessa allergiaohjelmassa 2008-2018 (<http://www.allergia.com/files/639/SLL142008-Allergialiite-NETTIPDF.PDF>).

Yliherkkysoireita aiheuttavat yleensä vain ruoan proteiinit. Näin ollen täysin puhdas rasva tai tärkkelys ei voi aiheuttaa allergiaa. Puhtaus on kuitenkin aina varmistettava tuoteselosteesta tai valmistajalta. Joillakin henkilöillä vain raaka ruoka-aine aiheuttaa allergiaa, sillä proteiinien rakenne muuttuu kypsennettäessä.

Pähkinäallergisen ruokavaliosta poistetaan kaikki pähkinät (hassel-, saksan-, cashew-, maa-, pistaasi-, pekaani-, para-, ja makadamiapähkinä), myös kookospähkinä, manteli ja pinjansiemenet (pesto). Muskottipähkinää voidaan käyttää mausteena, koska se ei nimestään huolimatta ole pähkinä.

Lisäaineet aiheuttavat harvoin yliherkkysoireita. Yleisimmät lisäaineyliherkkyuden aiheuttajat ovat sulfiitit (esim. kuivatuissa hedelmissä), bentsoaatit (esim. marja- ja hedelmävalmisteissa) ja natriumglutamaatti (monissa valmisruoissa) sekä väriaineista erityisesti atsoväriaineet. Oireita aiheuttavat lisäaineet poistetaan ruokavaliosta.

Lainsäädännön mukaan elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä tulee olla maininta, jos tuote sisältää gluteenia sisältäviä viljoja, äyriäisiä, kanamunaa, kalaa, maitoa, pähkinöitä, selleriä, seesaminsiemeniä, rikkidioksidia tai sulfiitteja, lupiinia tai nilviäisiä.

Esim . lesitiini (E322) voi sisältää pieniä määriä soijan proteiineja. Jos lesitiiniä sisältävässä tuotteessa ei ole mainittu sanaa soja tai tuotteesta löytyy maininta *soijaton* tai *ei sisällä soijaa*, sitä voidaan käyttää.

Lisätietoa pakkausmerkinnöistä voi lukea EVIRA:n pakkausmerkintäoppaasta (<http://www.evira.fi/uploads/WebShopFiles/1232542898044.pdf>).

Kymijoen Ravintopalvelut Oy ei tällä hetkellä toimita asiakkaille tuoteselosteita valmistamistaan ruoista.

Nykyinen suositus on, että lasten allergioiden hoidossa allergisoivaa ruoka-ainetta vältetään oireiden sallimissa rajoissa. Ruoka-ainetta ei siis poisteta ruokavaliosta kokonaan, jos oireet ovat lieviä.

Koulu- ja päiväkotiruokailussa valmistavien keittiöiden on kuitenkin poistettava allergisoiva ruoka-aine valmistamastaan ruoasta kokonaan, koska allergian astetta ei voida tietää.

Allergisoivat ruoka-aineet pyritään ottamaan takaisin ruokavalioon, heti kun oireet sen sallivat.

Ennen koulun aloittamista terveydenhoitajan ja lääkärin tulisi arvioida lapsen välttämisyruokavalion tarve. Tavoitteena on, että jokaista vältettävää ruoka-ainetta kokeillaan vuosittain.

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu asiakkaille, jotka saavat yliherkkyysoireita jostakin tai jostakin yksittäisistä ruoka-aineista.

Periaatteet

Perusruokavaliosta poistetaan vain oireita aiheuttavat ruoka-aineet. Poistettavat ruoka-aineet luetellaan yksitellen. Jos kyseessä on moniallerginen asiakas, voidaan luetella ne ruoka-aineet, jotka hänelle sopivat.

6.5 Maitoallergisen ruokavalio (A2)

Maitoallergia on yleisintä pienillä lapsilla. joiden suolisto ei vielä ole täysin kehittynyt. Usein allergia häviää lapsen vanhetessa, mutta on myös aikuisia, jotka ovat maidolle allergisia. Maitoallergiassa henkilö on allerginen maidon proteiineille eikä maito tai maitotuotteet missään muodossa sovi. Maitoallergiaa ei saa sekoittaa laktoosi-intoleranssiin, jossa maidon hiilihydraatti eli laktoosi aiheuttaa suolisto-oireita.

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat allergisia lehmänmaidon proteiineille eli valkuaisaineille. Ruokavaliota ei ole tarkoitettu laktoosi-intolerantikoille.

Periaatteet

Ruokavaliossa lehmänmaito ja sitä sisältävät elintarvikkeet poistetaan (taulukko 3). Myös maitoperäistä valmistusainetta, kuten heraproteiinia ja kaseiinia, sisältävät tuotteet poistetaan. Sopimattomat tuotteet (kermat, jogurtit, jäätelöt) korvataan kasvipohjaisilla kaura-, soija- tai riisituotteilla.

Taulukko 3. Maitoallergisen ruokavalioon sopimattomat ruoka-aineet ja elintarvikkeet ja niitä korvaava tuotteet

Sopimaton elintarvike	Korvaava elintarvike
<ul style="list-style-type: none">maito, vähälaktoosinen maito, laktoositon maitojuoma, luomumaito, vuohenmaito, maitojauhe, äidinmaidonkorvike	<ul style="list-style-type: none">äidinmaito, imeväisen erityisvalmistesoija-, riisi- ja kaurajuoma
<ul style="list-style-type: none">maitoproteiini, maidon kuiva-aine, hera, -jauhe, -proteiini, laktalbumiini, kaseiini, kaseinaatti	
<ul style="list-style-type: none">piimä, viili, jogurtti, rahka, kerma, ranskankerma, smetana, maitopohjaiset kermantapaiset kasvirasvasekoitteet	<ul style="list-style-type: none">soijasta valmistetut jogurtin tapaiset valmisteetfermentoitu kauravalmisteerilaiset kaura- ja soijapohjaiset kasvirasvasekoitteet
<ul style="list-style-type: none">voi, maitoa tai piimää sisältävät kasvirasvavaihteet, rahka- ja hapankermapohjaiset levitteet	<ul style="list-style-type: none">maidoton kasvirasvavaihtekasviöljyt
<ul style="list-style-type: none">kaikki juustot, kasvirasvajuustot	<ul style="list-style-type: none">soijajuustot, tofulihaleikkele
<ul style="list-style-type: none">kaikki maitoa ja maitojauhetta sisältävät elintarvikkeet ja leivonnaiset; esim. laatikot, pulla, puurot, kastikkeet ja lastenruoat	
<ul style="list-style-type: none">kaikki jäätelöt, kasvirasvajäätelöt, jotkut mehujäätvaniljakastike, maitovanukas, ohukaiset, pannukakku	<ul style="list-style-type: none">kaurasta, riisistä ja soijasta valmistetut jäätelönkaltaiset valmisteetmaidottomat sorbetit ja mehujäätsoija-, riisi- ja kaurajuomasta valmistettu vaniljakastike, soija- tai riisivanukas

Alle 1-vuotiaat maitoallergiset lapset käyttävät ruokajuomana erityisäidinmaidonkorvikkeita, jotka vanhemmat toimittavat päiväkotiin. Yli 1-vuotiaat maitoallergiset lapset käyttävät ruokajuomana kaura-, soija- tai riisijuomaa. Ruokajuomana voidaan käyttää myös mehua, mikäli kaura-, soija- tai riisijuoma ei lapselle maistu.

Lapsella, joka ei enää käytä erityisäidinmaidonkorviketta, proteiinin saanti turvataan tarjoamalla lihaa, broileria tai kalaa kahdella aterialla päivässä, yhteensä noin 1 dl (60-90g). Riittävästä energiansaannista huolehditaan lisäämällä lasten ruokiin 6-9 teelusikallista maidotonta margariinia (rasvaa 70%) tai rypsiöljyä.

6.6 Vilja-allergisen ruokavalio (AL)

Käyttö

Vilja-allergiassa tiettyjen viljojen proteiinit aiheuttavat allergisen reaktion. Allergiaa voi aiheuttaa yksittäinen viljalaji (esim. vehnä) tai useampi (vehnä, ruis, kaura, ohra). Ruokavaliota ei saa sekoittaa keliakiaruokavalioon, jota käytetään keliakiaa sairastaville.

Periaatteet

Ruokavaliosta poistetaan yksilöllisesti todetun allergian mukaisesti joko kaikki tavallisesti käytetyt viljalajit (vehnä, ruis, ohra ja kaura) tai osa näistä. Allergiaa voivat aiheuttaa myös muut viljat, joita poistetaan tarpeen mukaan (taulukko 4). Poistetun viljan tilalla käytetään monipuolisesti muita sopivia viljoja (esim. riisi, tattari, maissi, hirssi) mielellään täysjyväviljavalmisteenä kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden turvaamiseksi.

Huomioitavaa on, että asiakkaalle sopivien viljatuotteiden puhtaus on varmistettava tuoteselosteesta tai valmistajalta.

Vilja-allergisen leivät säilytetään erillään muista, leipä leikataan erillisellä leikkuulaudalla ja tarjolla on erillinen leipärasva (esim. rasvanapit).

Taulukko 4. Vilja-allergisen ruokavalioon sopimattomat ruoka-aineet ja elintarvikkeet

	Sopimaton elintarvike
Vehnä	<ul style="list-style-type: none"> • vehnä-, graham-, hiivaleipä-, sämpyläjauho, vehnähiutaleet, vehnäleseet, vehnän alkiot • durumvehnä, speltti, semolina (durumvehnäjauho), bulguri (vehnäsuurimo), cous cous (vehnäsuurimo), tricale (ruisvehnä) • vehnää sisältävät leivät, useat ruisleivät, pullat, kakut, keksit, mysli ja murot • pastat • vehnätärkkelystä sisältävät jauhoseokset • mannaryynit, korppujauho sekä niitä sisältävät ruoat, kuten vispipuuro, lihapullat, liha-, kala- ja kasvismureke • vehnäjauhoja sisältävät kastikkeet, keitot, leivitetty liha- ja kalaruoat, kuten kalapuikot • vehnää sisältävät maustekastikkeet, sinapit, mausteseokset, liemivalmisteet • lakritsa
Ohra	<ul style="list-style-type: none"> • ohrajauho, -hiutale, -ryynit, -tärkkelys, -riisi • ohraa sisältävä leipä, rieska, puurot, ryynimakkarat • ohrahiutaleita sisältävä mysli, talkkunajauho • maltaat, mallasuute (ohramallasuutetta sisältävät murot voivat sopia niiden hyvin pienen ohraproteiinin vuoksi)
Ruis	<ul style="list-style-type: none"> • ruisjauho, -rouhe, -hiutale, -kuitu, -riisi • ruista sisältävät leivät, leivonnaiset, kuten karjalanpiirakat • puurot, myslit, mämmi, ruismaltaat
Kaura	<ul style="list-style-type: none"> • kaurajauho, -hiutale, -lese, -murot • kauraa sisältävät leivät, leivonnaiset, puurot, myslit, talkkunajauho • kaurasta valmistetut juomat, välipalajuomat, jäätelön kaltaiset valmisteet ja rasvasekoitteet ”kaurakerma”
Tärkkelys	<ul style="list-style-type: none"> • vehnä- ja ohratärkkelys • viljasta valmistettu tärkkelyssiirappi, glukoosifruktoosisiirappi, maltodekstriini ja muunnetut tärkkelykset eivät aiheuta oireita, koska niiden proteiinimäärä on hyvin pieni

6.7 Vähälaktoosinen ruokavalio (NO)

Käyttö

Laktoosi-intoleranteilla henkilöillä suolen laktoosia pilkkovaa entsyymiä on vain hyvin vähän ja maidon hiilihydraatti, eli laktoosi, ei imeydy vaan jää suoleen ja aiheuttaa erilaisia suolisto-oireita. Useimmat laktoosi-intolerantit sietävät vähälaktoosista ruokaa. **Laktoositonta ruokavaliota tarvitaan hyvin harvoin.**

Periaatteet

Vähälaktoosisesta ruokavaliosta poistetaan kaikki runsaasti laktoosia sisältävät ruoka-aineet ja ruokalajit. Kypsytetyt juustot ovat laktoosittomia. Ruokavaliossa käytetään vähälaktoosisia maitovalmisteita (HYLA/INTO –tuotteet).

Kymijoen Ravintopalvelut Oy:n valmistamien maitopohjaisten ruokien raaka-aineena käytetään vähälaktoosisia maitotuotteita. Aterijauomaksi tarjotaan ensisijaisesti vähälaktoosista maitoa tai piimää, toivomuksesta myös laktoositonta maitojuomaa.

Tilaus

Kaikki Kymijoen Ravintopalvelut Oy:n tarjoama ruoka on vähälaktoosista. Ruokavaliotietoja vastaanottaessa on varmistettava, tarvitseeko ruokailija täysin laktoosittoman ruoan vai käykö hänelle vähälaktoosinen ruokavalio, vaikka käyttäekin ruokajuomana laktoositonta maitojuomaa.

Monet vähälaktoosista ruokavaliota noudattavat suosivat laktoositonta maitojuomaa sen paremman maun vuoksi.

Koulujen keittiöillä on oltava tiedossa koulunsa vähälaktoosisten ruokavalioiden määrä mahdollisia äkillisiä tuotemuutostilanteita varten, mutta muutoin vähälaktoosista ruokavaliota ei huomioida ateriatilauksissa.

6.8 Laktoositon ruokavalio (LA)

Käyttö

Ruokavaliota käytetään niille harvoille laktoosi-intolerantikoille, jotka eivät siedä pientäkään määrää laktoosia. Ruokavaliota ei saa sekoittaa maitoallergiselle tarkoitettuun ruokavalioon, jossa kaikki lehmänmaitoa sisältävät tuotteet on poistettu.

Periaatteet

Laktoosittomassa ruokavaliossa maitotuotteet korvataan laktoosittomilla vaihtoehdoilla.

Kymijoen Ravintopalvelut Oy:ssä laktoositon ruoka valmistetaan kuitenkin tuotannollisista syistä pääasiassa maidottomana.

Ruokajuomana tarjotaan ensisijaisesti laktoositonta maitojuomaa. Kouluissa ja päiväkodeissa tarjottava kasvirasvavalevite ja aterian lisäkkeenä tarjottavat kypsytetyt juustot sopivat laktoosittomaan ruokavalioon.

6.9 Keliakiaruokavalio (GL)

Käyttö

Keliakiaruokavalio on tarkoitettu keliakiaa ja ihokeliakiaa (dermatitis herpetiformis) sairastaville henkilöille. Keliakiassa suolisto vaurioituu viljojen sisältämästä proteiinista. Ruokavaliota ei saa sekoittaa vilja-allergiseen ruokavalioon.

Periaatteet

Ruokavalion on oltava elinikäinen ja ehdottoman tarkka. Haitallisia viljoja ovat vehnä, ruis ja ohra. Jotkut erittäin herkät keliakikot ja etenkin ihokeliakikot saattavat herkistyä vehnätärkkelystä sisältävien tuotteiden vähäisille gluteenimäärille. Tällöin ruokavaliosta poistetaan vehnätärkkelystä sisältävät gluteenittomat tai erittäin vähägluteeniset tuotteet. Noin puolella keliakikoista on taudin toteamisvaiheessa laktoosi-intoleranssi. Laktoosin sieto paranee yleensä suolinukan parantuessa.

Ruokavalio toteutetaan erittäin vähägluteenisena ja vain erikseen pyydettyinä niin, että se ei sisällä vehnätärkkelystä. Ohratärkkelystä (Ohrakas) ei käytetä. Puhdasta kauraa käytetään, ellei siitä ole erikseen mainintaa asiakkaan ruokatilauksessa. Ruokavaliossa käytetään ensisijaisesti gluteenittomia tai erittäin vähägluteenisia täysjyväviljavalmisteita riittävän kuidun ja suojaravintoaineiden turvaamiseksi. Leivonnassa käytetään vaihdellen tattaria, hirssiä, maissia, riisiä sekä erittäin vähägluteenisia leipäjauhoseoksia. Leivonnaisten maun ja rakenteen parantamiseksi voidaan käyttää esim. porkkanaa ja muita kasviksia sekä sokerijuurikaskuitua (Fibrex). Puuroina käytetään vaihdellen kaura-, riisi-, hirssi-, maissi- ja tattaripuuroja sellaisenaan tai marjapuuroina. Kastikkeet suurustetaan gluteenittomilla tai erittäin vähägluteenisilla suurusteilla tai riisi- tai maissijauholla. Pastatuotteina käytetään erittäin vähägluteenisia tai gluteenittomia vaihtoehtoja.

Ruokailun järjestämisessä on huomioitava, että keliakikon leivät tarjotaan erillään muista leivistä. Keliakikolle on varattava myös oma leipärasva.

6.10 Uskonnon ja kulttuurin vaikutukset ruokavalioon

Käyttö

Ruokavalioita käytetään etnisistä ja kulttuurillisista syistä. Maahanmuuttajille omaan kulttuuriin kuuluva ruoka määrittelee identiteettiä sekä toimii myös turvallisuuden lähteenä. Ruokavalio koostetaan perusruokavaliota muuttamalla. Ruokasääntöjen noudattaminen on yksilöllistä. Uskontojen paastosäännöt eivät koske sairaita, raskaana olevia tai imettäviä naisia, lapsia eikä vanhuksia. Asiakkaan ruokavalio tulee selvittää haastattelemalla.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Islamilaisuus

Sianliha ja siasta peräisin olevat ruoka-aineet ovat kiellettyjä. Ramadan kuukauden aikana jokaisen terveen täysi-ikäisen muslimin tulee paastota eli olla syömättä ja juomatta auringonnousun ja auringonlaskun välisen ajan. Ruokasääntöjen noudattaminen vaihtelee alueittain ja yksilöllisesti.

Kymijoen Ravintopalvelut Oy:ssa ei ole mahdollista tarjota halal-sääntöjen mukaan teurastettua lihaa. Muslimeille tarjotaan lakto-ovovegetaarinen kasvisruokavalio, johon lisätään kala tai vaihtoehtoisesti, jos asiakas ei itse noudata halal-sääntöä, normaali ruokavalio, josta sianliha ja muut sian ainesosat (esim. makkara) sekä veri poistetaan ja korvataan muulla lihalla tai kalalla.

Juutalaisuus

Sianliha ja veri ovat kiellettyjä. Kaloista ankerias, nahkiainen ja sampi ovat sopimattomia. Myös hevosen- ja hirvenlihaa saatetaan välttää. Lihan tulisi olla oikein teurastettua, jolloin se on kosher eli syötäväksi kelpaavaa. Lihaa ja maitotuotteita ei nautita samalla aterialla. Liharuonan jälkeen tulee pitää kuuden tunnin tauko ennen maitoruonan nauttimista. Paastopäiviä on eri vuodenaikoina. Ortodoksijuutalaiset noudattavat hyvin tiukasti ruokasääntöjä, mutta monet juutalaiset seuraavat sääntöjä vain osittain.

Käytännössä sääntöjen mukaan valmistettua ruokaa ei Kymijoen Ravintopalvelut Oy:ssä voida tarjota hyvin tarkkojen astioiden käytön sääntöjen vuoksi. Jos asiakas ei itse noudata astioita koskevaa sääntöä, ruokavalio voidaan joko toteuttaa lakto-ovovegetaarisenä kasvisruokavaliona tai maidottomana ruokavaliona, josta kielletyt eläinperäiset ruoka-aineet on poistettu.

Jehovan todistajat

Veriruoat eivät käy, eivätkä tuotteet joissa on veren ainesosia. Ravintopalveluiden toimittamissa aterioissa ei ole veren ainesosia. Asiakkaalle voidaan tilata perusruokavalio.

Ortodoksit

Vuodessa on useita paastojaksoja, joiden aikana ei syödä eläinkunnan tuotteita eli liha- ja maitotuotteita ja kananmunia. Paastojakson aikana saatetaan kuitenkin syödä kalaa.

Buddhalaisuus ja hindulaisuus

Uskonnoissa ei ole konkreettisia ruokaan liittyviä rajoituksia. Suuri osa noudattaa kasvisruokavaliota, osa tiukkaa vegaaniruokavaliota. Hindulaisuudessa lehmä on

pyhä eläin, joten sen teurastaminen ja syöminen ovat kiellettyjä. Asiakkaalle voidaan tarjota kasvisruokavaliota tai sekaruokaa, josta naudanliha poistetaan.

7 Ensiaputilanteet

7.1 Insuliinishokki ja happomyrkytys

Jos veren sokeripitoisuus on liian pieni, aivot eivät saa tarpeeksi ravintoa ja ihminen menee lopulta tajuttomaksi, shokkiin. Diabeetikoilla kyse on **insuliinisokista**.

Yleensä sokkia edeltää joukko hälytysmerkkejä eli insuliinituntemuksia, joiden tarkoituksena on viestittää, että tarvitaan nopeasti ruokaa tai juomaa estämään verensokerin lasku. Verensokerin laskun syynä voi olla aterian poisjäänti tai viivästyminen, liian suuri insuliiniannos tai rasittava liikunta, johon ei ollut varauduttu sopivalla syömisellä. Liian matalasta verensokerista eli hypoglykemiasta puhutaan silloin, kun verensokeri laskee alle arvon 4 millimoolia litrassa.

Insuliinituntemukset

Yleisiä laskevan verensokerin tuntemuksia:

- heikotus
- hikoilu
- vapina
- kalpeus
- poikkeava käytös: ärtyisyys, levottomuus
- epäselvä puhe
- näön hämärtyminen ja kaksoiskuvat
- horjuva liikkuminen.

Insuliinituntemusten ensiapu

Jos verensokeri on laskenut liian matalalle, mutta diabeetikko on tajuissaan, hänelle annetaan sokeripitoista juotavaa tai syötävää. Verensokerin laskun pysäyttää nopeasti esimerkiksi jokin seuraavista annoksista:

- 4-8 palaa tavallista sokeria tai rypälesokeria (Siripiri®, Dexal®)
- lasillinen tuoremehua tai sokerillista virvoitusjuomaa
- hedelmä
- purkki- tai puikkojäätelöä
- makeisia, esimerkiksi suklaa- tai lakritsipatukka
- 1 rkl hunajaa tai 1-2 rkl rusinoita.

Ensiavun jälkeen kannattaa odottaa 10-15 minuuttia. Ellei ruuasta tai juomasta ollut apua, kyseessä on insuliinisokki.

Sokin ensiapu

- Tilaa ambulanssi.
- Käännä tajuton kylkiasentoon ja huolehdi, että hengitys kulkee vapaasti. Sokin ensiavuksi voi yrittää siirapin tai hunajan sivelyä posken limakalvolle.
- Parhaiten ensiavuksi sopii glukagoniruiske Glucagen®. Glucagen on apteekista reseptillä saatava hormonivalmiste, joka vapauttaa maksasta sokeria verenkiertoon. Diabeetikon lähipiiriin kuuluvien olisi hyvä opetella sen pistäminen.
- Sokkiin mennyt tulee yleensä tajuihinsa 10-20 minuutin kuluttua pistoksesta. Tämän jälkeen hän tarvitsee vielä sokeripitoista ruokaa ja juomaa.
- Tajuttomalle ei saa tukehtumisvaaran takia antaa syötävää tai juotavaa.

Happomyrkytys (kooma)

Happomyrkytys on lopputulos paljon hitaammasta tapahtumaketjusta kuin sokki ja huomattavasti harvinaisempi. Tilanteet ovat myös päinvastaisia: kun sokissa veren sokeripitoisuus on liian pieni, happomyrkytyksessä se on erittäin suuri.

Jos tyypin 1 eli nuoruustyyppin diabeetikko on ilman insuliinia yli vuorokauden, verensokeri nousee nousemistaan ja virtsaan ilmaantuu sekä sokeria että ketoaineita eli happoja. Insuliinin puuttuminen johtaa ensin happomyrkytykseen ja lopulta tajuttomuuteen eli koomaan. Happomyrkytyksen oireita ovat väsymys, pahoinvointi, vatsakivut, punakka iho, hengityksessä asetoniin haju, syvä ja huokuva hengitys, ääritapauksissa uneliaisuus ja tajunnan häiriöt ja lopulta tajuttomuus eli kooma, joka on hengenvaarallinen ja vaatii aina välittömän sairaalahoidon. Jo happomyrkytyksen epäily on riittävä syy hakeutua heti sairaalaan tai terveyskeskukseen.

Happomyrkytystä ei tule, jos diabeteksen hoito on asianmukaista. Nykyisin happomyrkytys ja kooma ovat hyvin harvinaisia.

7.2 Voimakas allerginen reaktio (anafylaktinen shokki)

Tietyt ruoka-aineet, kuten maito, kala, pähkinät, kiwi ja selleri voivat aiheuttaa äkillisenvoimakkaan allergisen reaktion, anafylaktisen shokin. Anafylaksia on hengenvaarallinen tila, joka voi kehittyä muutamassa minuutissa. Mitä nopeammin oireet tulevat, sitä vaikeampi on reaktio.

Anafylaktisen reaktion oireita ovat:

- kutina nielussa, suussa, jalkapohjissa, kämmenissä, mahdollisesti koko keholla
- pulssin kiihtyminen
- punoitus tai laaja-alainen nokkosihottuma
- hengenahdistus, vinkuna, astmakohtaus, yleinen huonovointisuus
- vatsakivut, oksentelu

Hoito:

- kertakäyttöinen, reseptillä saatava adrenaliiniruiske
- anna ruiske välittömästi oireiden alettua
- pistä reisilihakseen vaikka vaatteen läpi
- pistoksen jälkeen sairaalaan jatkotoimenpiteitä varten
- jos ruisketta ei ole saatavilla, tilaa välittömästi ambulanssi

Liite 1. Päiväruokailun annoskoot

Ruokalaji		annospaino kg
pihvit, pyörykät, kääryleet, myös kasvis		0.080
lihamureke		0.100
uunimakkara		0.100
uunikala, lohi		0.100
uunikala, muut kalat		0,120
kalapuikot		0.100
pinaatti- ja porkkanaohukaiset		0.120
laatikko- ja vuokaruoka		0.200
lihakastike		0.100
kana-, jauheliha-, tonnikalakastike		0.120
makkarakastike		0.150
keittoruoka		0.250
puuro		0.200
Lisäkkeet		
sileä kastike		0.050
perunat		0.100
perunasose		0.180 (ohukaisten lisäkkeenä 0,150)
kermaperunat		0.140
riisi		0.100
täysjyväohra		0.120
pasta		0.100
kuitukierrepasta		0.120
lämmin kasvis, gratiini		0.040
tuoresalaatti		0.050
raaste		0.040
muu salaatti		0.060
ruokaisa salaatti		0,070
kylmä kastike		0,030
puuron mehukeitto		0.075
marjasose		0,030
leikkele ja juusto		0.020
tuorejuusto		0.010
juustoraaste		0,010
tuorepala		0.040
puolukkasurvos		0,020
meloni		0.100 (sis. kuoren)
omena, banaani	kpl	1/2
mandariini	kpl	1
Välipala		
kiisseli		0.150
puuro		0.150
jogurtti		0.150
rahka		0.150
hedelmäsalaatti		0.150
marjasalaatti		0.100
kermaviilikastike		0.050
pannukakku , suorakaide	1 kpl	0.075
pannukakku, pyöreä	2 kpl	0,100
hillo		0.020
ohukaiset		0.100
hillo		0.020
vohveli	1 kpl	0.040
hillo		0.020
paistos, omena ym.		0.100
vaniljakastike		0.050

Liite 1. jatkuu

piirakka, riisi ym. 1 kpl	0.090
raejuustolevite	0.020
rinkeli	1 kpl
tuorejuusto	0.020
kanelipuusti 1 kpl	0.050
piirakkapala, mustikka, puolukka tai omena	0.065
kaurakeksi, puolukka tai hunaja 1 kpl	0.030

Liite 2. Kouluaterioiden suositellut annoskoot malliaterian kokoamista varten
(ei käytetä ruoan tilaamiseen)

Ruoka	Määrä vähintään Alakoulu	Määrä vähintään Yläkoulu ja lukio
Peruna/perunasose	3 kpl (180g)/2 dl (170g)	4 kpl (240g)/3 dl (255g)
Riisi/makaroni	2 dl (160g/130g)	3 dl (240g/195g)
Liha-, kana-, kalakastike	2 dl (200g)	2 dl (200g)
Sileä kastike	1 dl (100g)	1 dl (100g)
Keitot/pataruoat	3 dl (300g)	3,5 dl (350g)
Uuniruoat (laatikot)	2,5 dl (250g)	3 dl (300g)
Puuro	2,5 dl (250g)	3 dl (300g)
Kasvikset	100g (puolet lautasesta)	100 g (puolet lautasesta)
Salaatinkastike	2 tl (10g)	2 tl (10g)
Kiisseli, mehukeitto	1,5 dl (150g)	1,5 dl (150g)
Leipä	2 viipaletta	3 viipaletta
Margariini	2 tl	3 tl
Maito	2 dl	2 dl



Liite 2. jatkuu

Ruoka	Kappalepaino g/kpl	Annoskoko (kaikki koulut) kpl/annos
Broilernuggetti	17	8
Broilerpatukka	45	3
Broilerpihvi	50	3
Broilerpyörykkä	13	8
Frigadelli	25	5
Hauskat kalapihvit	40	3
Herkkujauhelihapihvi	85	1-2
Jauhelihapihvi	60	2
Jauhemaksapihvi	75	2
Joka pojan minikalapihvi	45	3
Juustoviipale	10	2
Kaalikääryle	85	2
Kalamurekepihvi	50	3
Kalapuikko	25	6
Kalapyörykkä	15	8
Kasviskroketti	22	6
Kasvispihvi	55	3
Kasvispyörykkä	30	5
Kebakko	40	3
Leikkele	10	2
Lihamureke	60	2
Lihapyörykkä	15	8
Lindströminpihvi	55	2
Pinaatti-/porkkanaohukaiset	20	8
Porkkananappi	12	10
Punajuurikroketti	22	6
Punajuuripihvi	55	3
Rapeat kalakolmiot	52	3
Silakkapihvit	50	3
Sitruunainen kalaleike	50	3
Sydänkasvispihvi	65	2
Uunimakkara	80	1-2
Uunikala	150	1

Liite 3. Hiilihydraattitaulukko

Ruoka	Määrä	Hiilihydraatteja (g)
<i>Lisäkkeet:</i>		
Peruna	1 keskikokoinen	10
Perunasose	1 dl	15
Makaroni, pasta	1 dl	15
Riisi	1 dl	15
Linssit	1 dl	10
Pavut	1 dl	10
<i>Murekkeet, pihvit (liha tai kasvis)</i>		
Pyörykät (liha tai kasvis)	2 palaa tai 2 kpl	10
Pyörykät (liha tai kasvis)	6 kpl	10
Kalapuikot	3 kpl	10
Nugetit	4 kpl	10
<i>Laatikkoruokat:</i>		
Makaronilaatikko, lasagne, kiusaukset	1 dl	15
Kaalilaatikko	1 dl	10
<i>Keitot:</i>		
Liha, kala tai kasviskeitto	2 dl	10
Sosekeitto, hernekeitto, pinaattikeitto	2 dl	15
<i>Puurot:</i>		
Maitopuuro	1 dl	15
Hiutalepuuro	1 dl	10
<i>Leivät:</i>		
Leipä, näkkileipä	1 viipale	10
Sämpylä	1 kpl	25
Karjalanpiirakka	1 kpl	25
<i>Juomat:</i>		
Maito, piimä, kaurajuoma	2 dl	10
Soijajuoma	2 dl	5
<i>Välipalat:</i>		
Marjarahka, maustettu jogurtti tai viili	1 dl	15
Maustamaton jogurtti tai viili	1 dl	10
<i>Hedelmät:</i>		
Omena, päärynä, appelsiini, persikka	1 kpl	10
Banaani	1 kpl	20
Lasten hedelmäsose	1 dl	15