

Selvitys erityisruokavaliosta – pitkä versio -lomake

Tätä lomaketta käytetään aina, kun lapsi tai aikuinen tarvitsee erityisruokavaliota päiväkodissa tai koulussa ja kyse on erityisruokavaliosta, jonka taustalla ovat terveydelliset syyt, ja jossa rajoitettavia ruoka-aineita on enemmän kuin 5. Tässä pitkässä lomakeversiossa merkitään rastittamalla ruoka-ainetaulukkoon kaikki ne ruoka-aineet, jotka ovat sopivia ja joita saa käyttää ruoanvalmistuksessa. Tämä on monimutkaisissa erityisruokavalioidissa helpompi ja turvallisempi tapa määritellä ruokavaliota.

Lomakkeen lyhyttä versiota käytetään silloin, kun lapsi tai aikuinen tarvitsee erityisruokavaliota päiväkodissa tai koulussa ja kyse on

- eettisestä ruokavaliosta, jonka taustalla ovat esim. uskonnolliset syyt, ekologiset syyt tai eläinten oikeudet
- laktoosittomasta ruokavaliosta
- erityisruokavaliosta, jonka taustalla ovat terveydelliset syyt, ja jossa rajoitettavia ruoka-aineita on enintään 5

Mitään erityisruokavaliota ei voi ilmoittaa ilman, että on täyttänyt joko tämän lomakkeen tai lomakkeen pitkän version.

Oletko päivittämässä aiempia tietoja? Kirjaathan lomakkeelle aina kaikki ajantasaiset tiedot, myös esim. aiemmin jo ilmoitetut allergiat. Vanha lomake hävitetään päivityksen myötä ja ruoka valmistetaan uusimman lomakkeen tietojen mukaan. Mikäli et enää tarvitse erityisruokaa lainkaan, ilmoita asiasta suoraan Servin Hopunkallion toimistolle (yhteystiedot viimeisellä sivulla).

Lomakkeesta kannattaa ottaa itselle kopio ennen palautusta ja laittaa kalenteriin muistutus selvityksen uusimisesta. Erityisruokavalioiden voimassaoloja on rajattu ja ruoan valmistaminen lopetetaan voimassaolon päätyttyä.

Lomakkeella on tekstin lomassa täyttöohjeita, jotka kannattaa lukea tarkasti. Erityisen tärkeää on palauttaa lomake oikeaan paikkaan. Sastamalassa ruoka valmistetaan tuotantokeittiöllä (tavallisesti Vammalassa Hopunkalliolla) eikä ruokavaliotietoja tästä johtuen voi ilmoittaa yksittäisen päiväkodin tai koulun henkilökunnalle. Lomakkeen palautusohjeet löytyvät viimeiseltä sivulta.

Selvitys erityisruokavaliosta – pitkä versio

Käytä tätä lomaketta vain silloin, kun ruokavalioon liittyy useita rajoituksia (yli 5 sopimatonta ruoka-ainetta) ja on selkeämpää ilmoittaa vain sopivat ruoka-aineet.

YHTEYSTIEDOT

Ruokailijan nimi	Päiväkoti/koulu ja ryhmä/luokka
Huoltajan nimi, mikäli ruokailija alaikäinen	Huoltajan puhelinnumero päiväsaikaan
Katuosoite	Postinumero ja -toimipaikka

TERVEYDELLISIIN SYIHIN PERUSTUVA ERITYISRUOKAVALIO

Sotesin lääkäri tai ravitsemusterapeutti täyttää TAI liitteenä on hoitavan tahon todistus. Todistuksen antaja ei voi olla Sotesin ulkopuolelta (esim. yksityislääkäri). Ruokavaliota ei toteuteta omalla ilmoituksella. Lääkäri tai ravitsemusterapeutti voi todeta erityisruokavaliion tarpeen tutkimusten ja/tai oireiden perusteella. Dokumenttia ei katsota terveydenhuollon todistukseksi, mikäli työntekijä vain toteaa asiakkaan noudattavan jotakin erityisruokavaliota, esim. ”huoltajan mukaan lapselle ei sovi ruoka-aine x”.

Kuvaus tarvittavasta ruokavaliosta:

RUOKA-AINEET, JOITA SAA TARJOTA

Ruokapalvelu hankkii kaikki tarvittavat raaka-aineet. Kaikkia sopivia raaka-aineita ei välttämättä ole käytettävissä. Useammasta raaka-aineesta valmistetun tuotteen (esim. kastikepohja) sopivuus arvioidaan alla olevan listan mukaan. *Alla olevan listan ulkopuolelta ruoanvalmistuksessa käytetään ainoastaan vettä.* *Tuote saattaa sisältää pieniä määriä jotakin allergeenia esim. siksi, että tuote on valmistettu samalla linjastolla kuin allergeenia sisältävä tuote.

ruoka-aine	sopii	vain kypsänä	saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä"	ruoka-aine	sopii	vain kypsänä	saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä"
LIHA, KALA, KANANMUNA, MAITOTUOTTEET JA KASVIPROTEIINIT							
broileri	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	kalkkuna	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
porsaanliha	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	naudanliha	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
kala	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	hirvi/poro	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
kananmuna	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	maksa	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
lehmänmaito (laktoositon)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	soijatuotteet (esim. soijajuoma)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kauratuotteet (esim. kaurajuoma)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	riisituotteet (esim. riisijuoma)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
äidinmaidonkorvike	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	erityiskorvike: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
quorn-kasviproteiini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	pavut, linssit, herneet	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
VILJATUOTTEET JA PERUNA							
vehnä	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	kaura	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
ruis	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	ohra	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
peruna	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	bataatti	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
riisi	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	tattari	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
hirssi	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	maissi	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
KASVIKSET							
salaatit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	tomaatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kurkku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sipuli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	valkosipuli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kaalit (esim. valkokaali, punakaali, ruusukaali)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kiinankaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
porkkana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kesäkurpitsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
parsakaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kukkakaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ruoka-aine	sopii	vain kypsänä	saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä" *	ruoka-aine	sopii	vain kypsänä	saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä" *
vihreät pavut (leikkopavut)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	punajuuri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pinaatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	selleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
palsternakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lanttu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nauris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	sienet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARJAT JA HEDELMÄT							
mustikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mansikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vadelma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	puolukka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
musta-/punaherukka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bananaani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
omena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	päärynä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sitruhedelmät (esim. appelsiini, sitruuna) paitsi greippi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	greippi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
luumu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	persikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nektariini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	vesimeloni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hunaja-/cantaloupemeloni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ananas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kiivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	viinirypäle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RAVINTORASVAT, PÄHKINÄT JA SIEMENET							
rypsiöljy	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	oliiviöljy	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
maapähkinä	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	manteli	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
saksanpähkinä	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	cashewpähkinä	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
auringonkukansiemen	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	kurpitsansiemen	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
pellavansiemen	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
MAUSTEET JA MUUT							
kaikki mausteet käyvät	<input type="checkbox"/>			suola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sokeri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	pippurit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
yrttimausteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	liemijauhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
paprikajauhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	chili, cayennepippuri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
curry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	sinapinsiemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ruoka-aine	sopii	vain kypsänä	saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä" *	ruoka-aine	sopii	vain kypsänä	saa tarjota tuotteita, joissa merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä" *
muskottipähkinä (huom. ei ole varsinainen pähkinä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
MUU, MIKÄ?							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LISÄTIETOJA RUOKAVALION TOTEUTUKSEEN

Esim. ruoan sopiva rakenne.

Lisätietoja eri sairauksien ravitsemushoidosta antavat ravitsemusterapeutit:

Ismo Mäkinen, p. 040 647 3414, ismo.makinen@servi.fi tai

Ildikó Piispanen, p. 040 356 0865, ildiko.piispanen@servi.fi.

Monimutkaisista ruokavalioista suosittelemme olemaan yhteydessä ravitsemusterapeuttiin.

ALLEKIRJOITUS

Allekirjoittajan on oltava täysi-ikäinen. Allekirjoittamalla tämän lomakkeen hyväksyt, että ruoka-annos on tarjolla ruokailijan nimellä ja että erityisruokavaliotietoja voivat käsitellä ruokapalveluiden, terveydenhuollon ja sivistyspalveluiden edustajat.

Ruokailijan / huoltajan allekirjoitus	Lääkärin, ravitsemusterapeutin tai terveydenhoitajan allekirjoitus
Nimen selvennys ja päiväys	Nimen selvennys, päiväys ja leima

Voimassaolo

___/___/20___ asti (enintään 1 vuosi)

Mikäli voimassaoloa ei ole täytetty, selvitys on voimassa korkeintaan seuraavan vuoden heinäkuun loppuun asti.

Liitteenä (tarvittaessa)

Lääkärin / ravitsemusterapeutin todistus

Mikäli selvitys ei ole suoraan em. terveydenhuollon ammattilaisen täyttämä ja allekirjoittama, liitteenä toimitetaan aina erillinen todistus. Palautathan todistuksen samassa kuoressa selvityksen kanssa.

PALAUTUS

Päiväkodissa hoitohenkilökunnalle, joka toimittaa asiakirjoista postitse kopion Servin Hopunkallion toimistolle.

Koulussa ja lukiossa kouluterveydenhoitajalle, joka toimittaa asiakirjat sähköisellä tavalla ruokapalveluihin, tai ruokailija palauttaa itse asiakirjat postitse Servin Hopunkallion toimistolle.

Henkilökunnan jäsenten osalta ruokailija palauttaa itse asiakirjat postitse Servin Hopunkallion toimistolle.

Asiakirjojen palautusosoite Servin Hopunkallion toimistolla: Erityisruokavaliot, Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy, Hoitokatu 6 A, 38200 Sastamala.

Mikäli ruokailija siirtyy toiseen toimipisteeseen tai erityisruokavaliolle ei enää ole tarvetta, voi asiasta ilmoittaa joko postitse tai suoraan puhelimitse johdon sihteeri Anna-Mari Karhelle, p. 040 1382 061.

Keskiviikkoon mennessä palautuneet erityisruokavaliot siirtyvät tuotantoon seuraavan viikon maanantaista alkaen. Mikäli asialla on kiire, suosittelemme palauttamaan asiakirjat henkilökohtaisesti Servin Hopunkallion toimistolle johdon sihteeri Anna-Mari Karhelle. Keittiöillä ei ole lupaa ottaa ruokavaliotietoja vastaan suoraan ruokailijalta.

Mahdollisista poissaoloista pyydetään ilmoittamaan mahdollisimman pian suoraan keittiölle, jotta ruoka-annosta ei tehdä turhaan. Mikäli ruoka jää syömättä viikon ajan, sen valmistaminen lopetetaan. On ruokailijan/huoltajan vastuulla ilmoittaa, mikäli ruokailupaikka muuttuu – erityisruokavaliot ei automaattisesti seuraa lasta esim. koulun vaihtuessa.