

## ERITYISRUOKAVALIOT RASEKON OPPILAITOKSISSA OPAS

## ERITYISRUOKAVALIOT RASEKON OPPILAITOKSISSA OPAS

(oheisen oppaan sisältö koskee myös Rasekon henkilöstöä)

Oppilaitoksessa järjestettävän opiskelijaruokailun tavoitteena on tukea nuoren kasvua, kehitystä sekä terveellisiä ruokailutottumuksia. Samalla opiskelijaruokailu tukee ja ohjaa aikuisia opiskelijoita sekä henkilöstöä terveellisen ja ravitsevan aterian nauttimiseen. Tarvittaessa opiskelijalle ja henkilökunnalle tarjotaan allergian, muun todetun sairauden tai eettisen vakaumuksen vaatima ruokavalio. Erityisruokavalion ruoka ei välttämättä ole päivittäin vastaavaa kuin Campus-alueen yksiköiden ruokalistalla oleva ruoka. Linjastoissa on lounaan yhteydessä tarjolla kaksi täysipainoista pääruokaa (liha/kala ja kasvis). Mikäli henkilö pystyy syömään vaihtoehtoisesti toista tarjottavaa pääruokaa EI hänelle valmisteta erityisruokavalion mukaista ateriaa.

Opiskelijan ja henkilökunnan jäsenen ilmoittama ruokavalio tarkastetaan opintojen alkaessa sekä syyslukukauden alussa toimittamalla erityisruokavalio-ilmoitus Ruokapalvelulle oman opiskeluyksikön keittiöön. Opiskelija sekä henkilökuntaan kuuluva on itse vastuussa erityisruokavalio-lomakkeen toimittamisesta **EI** erityisruokavalio-lomake on palautettava Ruokapalvelulle henkilökohtaisesti. Tieto erityisruokavaliosta ei välity Ruokapalvelulle esim. terveydenhoitajan tai työterveyden toimesta. Erityisruokavaliota noudattava henkilön on itse huolehdittava läsnäolonsa ilmoittamisesta keittiölle (opiskelijaravintolalle).

Mikäli erityisruokavalioon tulee lukuvuoden aikana muutoksia, ottaa opiskelija tai henkilökuntaan kuuluva itse yhteyttä oman opiskeluyksikön keittiöön (opiskelijaravintolaan). Jos henkilö toistuvasti jättää syömättä hänelle valmistetun aterian, voidaan hänet velvoittaa ilmoittautumaan opiskeluyksikkönsä keittiöön koulupäivien alkaessa.

Jos ilmenee, että henkilö syö vältettäväksi ilmoitettuja tuotteita, erityisruokavalion valmistus lopetetaan tarpeettomana. Erityisruokavaliota **EI TOTEUTETA** henkilökohtaisten mieltymysten perusteella.

Voimassa oleva lääkärin / terveydenhoitajan ruokavalio-ohje liitetään erityisruokavalio-ilmoitukseen alla olevan ohjeistuksen mukaan.

**Erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiin vastaan ainoastaan Ruokapalvelun vakituinen henkilöstö.**

## ERITYISRUOKAVALIOT LÄÄKETIETEELLISISTÄ SYISTÄ

### Allergiat

#### Ruoka-aineallergiat (Erityisruokavaliolomake)

=> katso lisätietoa Ruoka-aineallergiat oppilaitoksessa osiosta

### Pysyvät erityisruokavaliot

#### Keliakia (Erityisruokavaliolomake)

=> oma ilmoitus Ruokapalvelulle

=> lähes kaikki opiskelijaravintoloissa tarjottu ruoka on gluteenitonta



#### Diabetes (Erityisruokavaliolomake)

=> ateriasuunnitelma (diabeteshoitajan laatima), mikäli aiheuttaa toimenpiteitä kouluruokailussa



=> ilmoitus Ruokapalvelulle tarvittavista välipaloista

#### Maidoton (Erityisruokavaliolomake)

=> oma ilmoitus Ruokapalvelulle



### Laktoositon

=> lähes kaikki opiskelijaravintoloissa tarjottu ruoka on laktoositonta, joten laktoosittomasta ruokavaliosta **ei tarvitse** ilmoittaa Ruokapalvelulle

#### Muu lääketieteellinen syy (Erityisruokavaliolomake)

=> oma ilmoitus Ruokapalvelulle

=> lääkärin/terveydenhoitajan laatima ateriasuunnitelma, mikäli aiheuttaa toimenpiteitä kouluruokailussa

## ERITYISRUOKAVALIOT USKONNOLLISISTA JA EETTISISTÄ SYISTÄ

### Uskonnollisiin syihin perustuvat ruokavaliot

Ruokailijalle on tarjolla pääruokaa vastaava ateria tai kasvisruokavalion mukainen ateria niinä päivinä, kun hänelle ei sovi perusruokalistan mukainen pääruoka.

=> uskontoihin liittyviä paastonajan ruokavalioita ei toteuteta eikä ruokapalvelulla ole mahdollisuutta hankkia tai valmistaa eri uskontojen vaatimien käsittelytapojen mukaisia ruoka-aineita / ruokalajeja

### Kasvisruokavalio (TARJOLLA LINJASTOSSA KAIKISSA CAMPUS-ALUEEN YKSIKÖISSÄ)

#### Lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio

Ruokapalvelussa päivittäin tarjottava



kasvisruoka noudattaa pääsääntöisesti lakto-ovo-vegetaarista ruokavaliota. Lakto-ovo-vegetarisessa ruokavaliossa käytetään kasviskunnan tuotteiden lisäksi maitotaloustuotteita ja kananmunaa. Liha (nauta, sika ja linnut) ja kala korvataan maitovalmisteilla ja proteiinipitoisilla kasviksilla (pavut, soija ja soijavalmisteet, herneet ja linssit). Kasvisruokailijat, jotka voivat syödä kalaa tai broileria voivat noudattaa perusruokalistaa niinä päivinä jolloin kalaa / broileria on pääruokana.

#### Vegaaniruokavalio (Erityisruokavaliolomake)

=> oma ilmoitus Ruokapalvelulle



=> vegaaniruokavaliota noudattavan kasvuikäisen nuoren olisi hyvä olla asiaan perehtyneen ravitsemusterapeutin seurannassa. Vegaaniruokavaliota noudattavan opiskelijan / henkilön kannattaa perehtyä tarkasti ruokavalion koostamiseen liittyviin ohjeistuksiin, jotta kaikkien tarvittavien ravintoaineiden saanti ruoasta on turvattu. Täysipainoisen vegaaniruokavalion toteuttamista oppilaitoksessa ei voida täysin taata. Ruokavaliota noudattavan opiskelijan / henkilön on henkilökohtaisesti huolehdittava kriittisistä ravintoaineista (B12-vitamiini, D-vitamiini ja jodi).

=> kaikkien valmistus- ja lisäaineiden alkuperää ei voida selvittää tai taata

#### Muu syy (Erityisruokavaliolomake)

=> oma ilmoitus Ruokapalvelulle sekä selvitys tarvittavasta ruokavaliosta

## RUOKA-AINEALLERGIAT

Ihmisten sietokyky kehittyy yleensä jo lapsuusiässä. Ensimmäiset altistumiset ruoka-aineelle saavat normaalisti aikaan toleranssin eli sietokyvyn. Allergisella tätä sietokykyä ei synny, ja elimistö puolustautuu allergeenia vastaan allergisella reaktiolla. Mikä tahansa ruoka voi aiheuttaa allergisen reaktion, jos henkilö on herkistynyt kyseiselle ruoalle tai sen sisältämälle ainesosalle. Ruoka-allergian oireet ovat moninaiset, esimerkiksi suun ja nielun kutinaa tai nenän vuotamista. Tavallisesti ihmiset potevat siitepölyherkistymiseen liittyvää ruoka-allergiaa, niin sanottua ristiallergiaa. Ruuan proteiinit ovat samankaltaisia kuin siitepölyn, ja näin siitepölylle allerginen saa oireita myös tietyistä ruoka-aineista. Esimerkiksi omena, herneet tai porkkana voivat raakoina aiheuttaa oireita. Suurin osa pystyy kuitenkin syömään niitä kypsennettynä ympäri vuoden ja talviaikaan tuoreenakin. Oireet ovat harvoin vakavia.

Jos henkilö on ollut lapsesta saakka allerginen esimerkiksi maidolle tai pähkinöille ja saa siitä edelleen voimakkaan reaktion, on näitä syytä välttää. Vakavasti oireilevillekin on kuitenkin olemassa elämää helpottavaa hoitoa, ruokasiedätystä. Jos opiskelijalla on poikkeuksellisen paljon ruokia, joita hän allergian vuoksi joutuu välttämään, on hänen syytä käydä säännöllisesti lääkärin tai ravitsemusterapeutin vastaanotolla ravitsemuksellisen terveydentilan seuraamiseksi.

### **Vakava allerginen reaktio – Anafylaksia (anafylaksinen shokkitila)**

Anafylaksialla tarkoitetaan äkillistä, vakavaa allergista yleisreaktiota. Tilanne on hengenvaarallinen ilman oikeanlaista ensiapua. Oireet voivat kehittyä minuuteissa.

Mitä nopeammin oireet ilmenevät, sen vakavammasta tilanteesta on kyse. Siihen kuuluu tyypillisesti jokin iho-oire ja hengitysoire. Myös verenpaine voi laskea voimakkaasti. Anafylaksiassa potilaan on saatava nopeasti hoitoa. Anafylaksian aiheuttajia voivat olla muun muassa viljat, äyriäiset ja kalat, maito, pähkinät sekä kananmuna.

Allergia erityisruokavalioiden toteutus sujuu parhaiten yhteistyössä opiskelijan, huoltajan, terveydenhoidon sekä Ruokapalvelun henkilökunnan kesken. Kun opiskelijalla on todennettu (lääkäri / terveydenhoitaja) ruoka-aineallergia, joka aiheuttaa merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita on siitä **aina** toimitettava erityisruokavalioiden ilmoitus Ruokapalvelun henkilöstölle erityisruokavalioiden valmistamista varten.



## Toimiva yhteistyö ruoka-aineallergioissa

### Opiskelija / huoltaja

=> opintojen alkaessa ja syksyllä joka lukuvuoden alussa täytetään erityisruokavalio-ilmoitus, joka toimitetaan Ruokapalvelulle. Ruoka-aineallergioista liitetään tarvittaessa mukaan lääkärin / terveydenhoitajan antama ohjeistus vältettävistä ruoka-aineista.

=> mikäli lukuvuoden aikana tulee muutoksia, opiskelija ottaa yhteyttä Ruokapalvelun henkilöstöön ja ilmoittaa henkilökohtaisesti muutoksesta

**=> opiskelija huolehtii itse, että hän tarvittaessa**

**kuljettaa mukanaan adrenaliini-injektoria**



### Terveydenhoitaja

=> tarkistaa ja arvioi tarvittaessa erityisruokavalio-ilmoituksen sisällön ja antaa ohjausta ruokavalion toteutukseen

=> ohjaa tarvittaessa opiskelijaa erityisruokavalion ilmoittamisessa tai erityisruokavaliomerkinneissä

=> ohjaa tarvittaessa opiskelijan lääkärin vastaanotolle

=> suosituksena on, että vakavien ruoka-aineallergioiden kohdalla myös terveydenhoitaja on asiasta tietoinen

### Lääkäri

=> tarkistaa ja arvioi tarvittaessa erityisruokavalio-ilmoituksen sisällön ja antaa ohjausta ruokavalion toteutukseen

=> lääkäri arvioi tarvitseeko opiskelija ravitsemusterapeutin ohjausta ja kirjoittaa tarvittaessa lähetteen

### Ruokapalvelu

=> ruokapalveluhenkilöstö valmistaa erityisruokavalion mukaiset ateriat ja sopii tarvittaessa mistä ruoka haetaan tai miten ateriat on merkitty

### Vastuopettaja

=> opiskelija / huoltaja harkitsevat ilmoitetaanko erityisruokavaliosta opiskelijan vastuopettajalle.

=> suosituksena on, että vakavien ruoka-aineallergioiden kohdalla myös vastuopettaja on asiasta tietoinen

## Rekisteri- ja tietosuojaseloste

Raision seudun koulutuskuntayhtymä käsittelee erityisruokavalioita käsitteleviä rekisteritietoja (Erityisruokavaliolomake) Henkilötietolain (523/199) 10 § ja 24 § sekä EU:n tietosuoja-asetuksen GDPR mukaisesti. Erityisruokavaliolomakkeen sisältämien tietojen käsittelystä on tehty erillinen Rekisteri- ja tietosuojaseloste, joka on löydettävissä koulutuskuntayhtymän kotisivuilta.

*Polku rekisteriselosteeseen:*

*([www.raseko.fi](http://www.raseko.fi) => Raseko => Päätöksenteko => Kuulutukset, ilmoitukset, viranhaltijapäätökset ja rekisteri- ja tietosuojaselosteet => Erityisruokavaliot)*

Rekisteri- ja tietosuojaseloste / Erityisruokavaliot yhteyshenkilö:

ruokapalvelupäällikkö Kari Jaakkola

Sähköpostiosoite: [kari.jaakkola@raseko.fi](mailto:kari.jaakkola@raseko.fi)

Puhelin: +358 (0) 44 705 7656

**MIKÄLI SINULLA ON KYSYTTÄVÄÄ ERITYISRUOKAVALIOISTA JA NIIDEN TARJOAMISESTA, OTA YHTEYTTÄ RUOKAPALVELUN HENKILÖSTÖÖN!!!**