

Erityisruokavalioiden kuvaus

Laktoositon ruokavalio

Laktoositonta ruokavaliota ei tarvitse tilata erikseen. Varhaiskasvatuksen ja koulujen tarjoamat ateriat ovat laktoosittomia.

Maidoton ruokavalio

Ruokavalio on tarkoitettu maitoallergisille. Ruokavaliossa vältetään täydellisesti kaikkia maitovalmisteita. Maitovalmisteet voidaan korvata soija- ja kauravalmisteilla, mikäli nämä sopivat. Riisipohjaisia valmisteita käytetään vain, jos soija- ja kaurapohjaiset tuotteet eivät käy. Alle kaksivuotiaiden lasten maitoa korvaavat erityisvalmisteet (apteekista hankittavat) perhe ostaa itse. Ruokavalio on määräaikainen.

Keliakiaruokavalio (gluteeniton)

Ruokavalio on tarkoitettu keliakiaa sairastaville. Ruokavaliossa vältetään täydellisesti vehnää, ohraa ja ruista. Korvaavina viljoina voidaan käyttää mm. tattaria, hirssiä, riisiä, maissia sekä gluteenittomia jauhoseoksia. Ruokavaliossa voidaan käyttää myös gluteenitonta kauraa. Ruokavalio on ehdoton ja elinikäinen.

Vilja-allergisen ruokavalio

Ruokavalio on tarkoitettu viljojen valkuaisaineille allergisille. Tavallisimmin oireita aiheuttavat vehnä, ohra ja ruis, mutta herkimät vilja-allergiset oireilevat monille muillekin viljoille. Ruokavaliosta poistetaan yksilöllisesti oireita aiheuttavat viljalajit ja ne korvataan muilla viljoilla. Ruokavalio on määräaikainen.

Ruokavaliot muissa ruoka-allergioissa ja –yliherkkyyksissä

Ruoka-allergiat ja –yliherkkyydet ovat yksilöllisiä. Yksittäisiä ruoka-aineita on turha välttää, ellei ole todettu yhteyttä oireiden ja ruuan syömisen välillä. Ruokien turha rajoittaminen voi johtaa ruokavaliion yksipuolistumiseen. Allergiaruokavaliot ovat yleensä määräaikaista.

Diabeetikon ruokavalio

Diabeetikon ruoka on laadultaan samaa kuin päiväkodeissa ja kouluissa tarjottava perusruoka. Tarvittaessa huoltajat toimittavat päiväkotiin tai kouluun ateriasuunnitelman, jossa on tieto aterialle annosteltavasta hiilihydraattimäärästä. Ateriasuunnitelmaa tarvitaan erityisesti silloin, jos lapsi ei vielä itse huolehdi ruoan annostelusta ja hiilihydraattien arvioinnista. Diabeetikolle tarjotaan tarpeen mukaan välipalaksi hedelmää, leipää, maitoa, jogurttia, viiliä tai mehua.



Kasvisruokavaliot

Kasvisruokavalio toteutetaan päivähoitossa ja koulussa ensisijaisesti lakto-ovo-vegetaarisena (sisältää kasvikunnan ruoka-aineiden lisäksi maitovalmisteita ja kananmunaa). Monet kasvisruokailijat syövät myös kalaa ja/tai broileria/kalkkunaa.

Vegaaniruokavalio

Vegaaniruokavalio sisältää ainoastaan kasvikunnan tuotteita. Kaikkien valmistus- ja lisäaineiden alkuperää ei voida selvittää/taata. Lapsen tai nuoren huoltajat huolehtivat ruokavalion täydentämisestä tarvittavilla ravintolisillä. Terveystoimittaja ohjaa kaikki vegaaniruokavaliolle siirtyvät lapset ja nuoret perheineen ravitsemusterapeutin vastaanotolle ruokavalio-ohjaukseen.