

Mikäli päivähoitossa oleva lapsi/ koulun oppilas tai muu kunnallisen ruokapalvelun asiakas noudattaa jotakin erityisruokavaliota, niin pyydämme täyttämään erityisruokavalio- lomakkeen.

HUOM!! Mikäli noudatat VAIN LAKTOOSITONTA ruokavaliota, silloin lomaketta EI TARVITSE täyttää.

Lomakkeen täyttämällä ja palauttamisella (AINA lukuvuoden/ toimintakauden alussa) ruokapalvelu päivittää voimassa olevat erityisruokavaliot.

- Näin emme tee turhaa työtä valmistaen erityisruokavaliota, joita ei tarvitakaan, kun asiakas on esim. muuttanut muualle tai ei enää tarvitsekaan ilmoitettua erityisruokavaliota
- Näin vältämme myös turhan raaka-ainehävikin!

Ohjeita lääkärintodistuksen toimittamiseen:

- **HUOM!!** Tykkäämisruokavaliota emme toteuta!
- **kasvisruokavaliolaiset → EI TARVITA LÄÄKÄRINTODISTUSTA.**
Vanhempien/ huoltajien tai täysi-ikäisen opiskelijan ilmoitus riittää eli lomake täytetään, allekirjoitetaan ja palautetaan keskuskeittiölle.
Lukuvuonna 2025- 2026 valmistamamme kasvisruokavaliot ovat kaikki täysin vegaanisia, jolloin ne sopivat mahdollisimman monelle kasvisruokavaliolaiselle.
- **aikaisempaa erityisruokavaliota noudattavat → lääkärintodistusta EI TARVITSE UUELLEEN hankkia, mutta** lomake täytetään, allekirjoitetaan ja palautetaan (keittiön päivitystä varten).
- **pienet muutokset aikaisemmassa erityisruokavaliossa → lääkärintodistusta EI TARVITSE UUELLEEN hankkia, mutta** lomake täytetään, allekirjoitetaan ja palautetaan (keittiön päivitystä varten).
- **UUDET** erityisruokavaliolaiset (pl. kasvisruokavaliolaiset) → **LÄÄKÄRINTODISTUS TOIMITETAAN LOMAKKEEN MUKANA KESKUSKEITTIÖLLE.**
lääkärintodistuksen lisäksi siis erityisruokavalio- lomake täytetään, allekirjoitetaan ja palautetaan.
- **HUOM!!!**
FOODMAP- ruokavaliolaiset → TOIMITTAKAA terveydenhuollon ammattilaisen kirjoittama todistus, täytetyn ja allekirjoitetun erityisruokavaliolomakkeen ohella keskuskeittiölle. Kts. ohessa oleva ohjeistus.

Tarvittaessa ota yhteys koulukeskuksen keskuskeittiön esimieheen Outi Tuomikantaan p. 044 422 4037 tai outi.tuomikanta@eura.fi

FODMAP – ruokavalio

FODMAP-ruokavaliossa vältetään huonosti imeytyviä, fermentoituvia hiilihydraatteja. Oireet ovat yksilöllisiä, ja eri ruoka-aineet voivat vaikuttaa ihmisiin eri tavoin. Kaikki FODMAP-hiilihydraatit eivät välttämättä aiheuta oireita. Mikäli suolisto ei kestä FODMAP-hiilihydraatteja, ei tarkoituksena ole hankkiutua hiilihydraateista eroon. Ne pitää korvata muilla, yhtä ravintorikkailla vaihtoehdoilla.

FODMAP-ruokavaliohoito toteutetaan järjestelmällisesti, jotta siitä saa parhaan hyödyn irti. Ensimmäiseksi ruokavaliota testataan noin 4–6 viikon ajanjaksona. Tällöin ruokavaliosta rajoitetaan kaikki FODMAP-yhdisteitä sisältävistä ruoka-aineista. **Kun kokeilujakso on ohi, aloitetaan altistusvaihe.** Tällöin FODMAP-yhdisteitä sisältäviä ruokia kokeillaan yksi kerrallaan ruokavaliossa. Lopuksi voidaan ravitsemusterapeutin ohjauksessa varmistaa, että ruoka-aineet muodostavat tarpeeksi monipuolisen ruokavalion ja siitä saadaan tarpeeksi kuitua.

Oireita on hyvä seurata esimerkiksi ruoka- ja oirepäiväkirjan avulla. **Jos oireet eivät kuitenkaan helpotu ruokavalioon tehdyillä muutoksilla, on hyvä konsultoida lääkärää muiden syiden poissulkemiseksi.** FODMAP-ruokavalion ei tarvitse olla koko loppuelämän ruokavalio, vaan se voi olla osana oireiden hoitoa tarvittaessa.

Alle on koottu lista erilaisista ruoka-aineista, joita FODMAP-ruokavaliossa tulisi välttää.

FODMAP-ruokavaliossa karsitaan aluksi:



Ruis, vehnä ja ohra



Sipuli, purjon ja kevätsipulin valkoinen osa, valkosipuli



Kukkakaali



Pavut, herneet, linssit, soijapavut

Terveystalo

FODMAP-ruokavalio: rajoitukset & suositukset

VÄLTÄ: Fruktaaneja sisältäviä viljoja, kuten vehnää, ohraa & ruista

SUOSI: Kauraa, riisiä, maissia, kvinoa, tattaria & hirssiä

VÄLTÄ: Sipuleita ja sipulikasveja, artisokkaa, punajuurta, tankoparsaa & sieniä

SUOSI: Mausteita ja yrttejä, kurkkua, porkkanaa, tomaattia, lehtisalaatteja ja perunaa

VÄLTÄ: Palkokasveja, kuten herneitä, papuja ja linssejä. Lisäksi soijarouhetta & kukkakaalia tulee välttää.

SUOSI: Kaaleista parsakaalia, lehtikaalia & ruusukaalia

VÄLTÄ: Hedelmistä päärynää, omenaa, vesimelonia, mangoa sekä isokivellisiä hedelmiä kuten luumuja, persikoita, kirsikoita sekä kuivattuja hedelmiä

SUOSI: Sitrushedelmiä, viinirypäleitä, passionhedelmää, kiiviä, hunaja- ja cantaloupe-meloneja, banaania, mansikoita, mustikoita ja vadelmia

VÄLTÄ: Pähkinöistä cashew- ja pistaasipähkinöitä, sekä hasselpähkinöitä ja manteleita suuremmissa määrin

SUOSI: Muita pähkinöitä & siemeniä

VÄLTÄ: Laktoosia

SUOSI: Laktoosittomia tuotteita sekä kasvivalmisteita, kuten kaurajuomaa. Maitotuotteissa suosi enemmän hapanmaitotuotteita (jogurtit, viilit, piimät). Juustoista käy kypsytetyt juustot.

VÄLTÄ: Alkoholia, limonadeja & energiajuomia. Jos nautit kyseisiä juomia, tunnustele oloasi: jo vähäinen määrä kofeiinia, alkoholia tai sokereita voi aiheuttaa oireita.

SUOSI: Mustaa & vihreää teetä, kahvia voi kokeilla kohtuullisissa määrin. Tärkeää on muistaa nesteytys, parhaiten toimii vesi.

SUOSI: Lihaa, kalaa, kananmunia ja äyriäisiä

SUOSI: Tofu & tempeh

VÄLTÄ: Purukumia, hammaspastilleja ja proteiinipatukoita, samoin kuin ylipäätään makeutusaineita (esim. fruktoosi) ja makeisia

SUOSI: Enemmän sokeria kuin yllä mainittuja

Ruokavalion toteuttamiseen on hyvä pyytää ravitsemusterapeutin apua. Asiantuntevan ravitsemusterapeutin kanssa on mahdollista suunnitella yksilöllinen, tasapainoinen ja ravintorikas ruokavalio.

Lähde: Terveystalo

[FODMAP-ruokavalio – reseptit ja ruokia | Terveystalo](#)