

Turvaruokaohjeistus kouluihin

Mitä on turvaruoka?

Turvaruoka on terveydellisin perustein myönnettävä erityisruokavalio varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Turvaruokaa voidaan antaa kasvun ja kehityksen tueksi lapsille, joilla on vakavia syömisen haasteita ja jotka eivät pysty syömään tarjolla olevia ruokia. Turvaruoka takaa riittävän ravinnon- ja energiansaannin päivän aikana, jolloin myös oppiminen ja toimiminen päiväkodissa ja koulussa onnistuu. Turvaruoka tarjotaan viimeisenä vaihtoehtona, kun muita tukimuotoja on jo kokeiltu.

Turvaruokan tarjoaminen voi vähentää ruokailutilanteessa koettua ahdistusta ja helpottaa uusiin ruokiin tutustumista. Turvaruokan rinnalla lapselle tarjotaan aina päiväkodissa ja koulussa kaikille tarjolla olevaa listan mukaista ruokaa, painostamatta kuitenkaan maistamiseen. Tavoitteena on, että lapsen ruokavalio pikkuhiljaa laajenee. Turvaruokan tarjoaminen perustuu lapsen yksilöllisiin tarpeisiin ja on osa kokonaisvaltaista oppilashuoltoa. Turvaruoka voi auttaa lasta ylläpitämään rutiineja ja tukea itsesäätelyä. Samalla on tärkeää huolehtia siitä, etteivät ruokavalion rajoitukset tarpeettomasti kavenna tai yksipuolista ruokailua, vaan tukevat lapsen kasvua monipuoliseen ruokavalioon.

Kenelle turvaruoka myönnetään

Turvaruoka on tarkoitettu ravitsemukselliseksi tueksi takaamaan riittävän ravinnon- ja energiansaannin, jotta lapsi pystyy toimimaan ja oppimaan varhaiskasvatuksessa tai koulussa.

Usein turvaruokalausunto kirjoitetaan lapsille, joilla on syömispuolmien taustalla voimakasta aistiherkkyyttä ruoan suutuntumaan tai makuun, neurokirjon piirteitä, ruokahalua vähentävä lääkitys tai ARFID-syömishäiriödiagnoosi sekä harkiten myös muut syömishäiriöt. Diagnoosi ei ole edellytys turvaruokan saamiseksi. **Lievä valikoiva syöminen ei ole peruste erityisruokavaliolle**, vaan perusteena on aina riittämätön ravinnon- ja energiansaanti päiväkotivaihto- ja koulupäivän aikana.

Huoltajat eivät voi pyytää päiväkodista tai koulusta turvaruokaa ilman Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen tai erikoissairaanhoidon ravitsemusterapeutin arviota. Lähetä

hyvinvointialueen ravitsemusterapiaan pyydetään esim. neuvolasta/kouluterveydenhoitajalta.

Yllä mainitut syyt eivät ole tae turvaruoan saamiselle, vaan ravitsemusterapeutti tekee arvion aina yksilöllisesti.

Kesto ja seuranta

Turvaruokalausunto on aina määräaikainen ja se kirjoitetaan korkeintaan puoleksi vuodeksi kerrallaan. Poikkeuksena ovat erikoissairaanhoidossa laaditut lausunnot, jotka ovat voimassa vuoden. Seuranta tapahtuu ravitsemusterapiassa. Ruokavalion laajentamista ja maisteluharjoituksia tehdään myös kotona.

Ruokamenekkiä seurataan. Mikäli lapsi ei syö hänelle varattua turvaruokaa kahden viikon ajanjakson aikana ollenkaan, voidaan turvaruokalausunto tarvittaessa purkaa.

Turvaruokalausunto voidaan tarvittaessa purkaa, mikäli lapsen ruokavalio ei sen avulla laajene vuoden aikana.

Toteutus

Turvaruokalistalla on ruokia ja raaka-aineita, joita saa tavanomaisia, ruokapalveluissa käytössä olevia hankintakanavia pitkin. Yleensä tietyn tuotemerkin tuotteita ei pystytä hankkimaan, vaan käytössä on elintarvikesopimuksen mukaiset raaka-aineet ja tuotteet, joita on muutoinkin ruokalistalla.

Tavoitteena on tarjota lapselle päivittäin mahdollisimman täysipainoinen ateria, joka sisältää seuraavat aterian osat:

- hiilihydraattisuke (pasta, riisi, peruna, bataatti, tms.)
- proteiinin lähde (kana, kala, liha, kananmuna, kasviproteiinit, kuten pavut, tofu ja soijarouhe)
- kasviksia selkeinä erillisinä paloina (komponentteina) tai hedelmälisuke
- leipä ja levite
- juoma

Ajanvaraus ravitsemusterapiaan: lähete **tai** saate

Neuvolasta/kouluterveydenhuollosta:

- lähetteen tulee sisältää mahdollisimman tarkka kuvaus syömisen haasteista myös ammattilaisen näkökulmasta
- ammattilainen voi varata ajan suoraan lähetteen tekemisen jälkeen
- perhe voi myös itse varata ajan lähetteen saamisen jälkeen soittamalla omalle terveysasemalle tai Lunnan kautta.

Perusopetus:

- erityisopettaja/luokanopettaja ei tee lähetettä tai saatetta, vaan ohjaa huoltajaa ottamaan yhteyttä kouluterveydenhuoltoon.

Ohje saateen laatijalle:

- Saateen tulee sisältää mahdollisimman tarkka kuvaus syömisen haasteista, ja se tulee laatia organisaatiomme saatepohjaa käyttäen
- Saate laaditaan yhdessä huoltajien kanssa. Huoltajien ja saateen laatijan allekirjoittama saate säilytetään saateen laatineessa yksikössä. Saateen kopio luovutetaan huoltajille heidän pyynnöstään
- Saate lähetetään turvapostilla allekirjoitettuna ja skannattuna pdf-tiedostona LUVN:in ravitsemusterapiayksikköön. Turvapostin lähettämisen ohjeet löydät: <https://www.luvn.fi/fi/meilla-asiakkaana/asiakaspalvelu/turvaposti-hyvinvointialueelle>.

Mikäli lapsen vanhemmilla on yhteishuoltajuus, edellytetään kummankin huoltajan suostumusta.

Yhteystiedot

Lähetä saate **turvapostilla** sähköpostiin:

ravitsemusterapia@luvn.fi

Muita keinoja tukea syömispulmaista lasta:

Kotona:

[10 vinkkiä lapsen nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen - Neuvokas perhe](#)

[Ruokakasvatus - Neuvokas perhe Ammattilaiset](#)

[Pienen lapsen syömisongelmat | Mielenterveystalo.fi](#)

Varhaiskasvatus ja koulu:

[Eriytinen tuki ruokailutilanteissa - Maistuva koulu](#)

[Ruokakasvatus - Neuvokas perhe Ammattilaiset](#)

[Ruokakasvatus päiväkodissa - Nykytila.fi](#)

[Ruokakasvatus alakoulussa - Nykytila.fi](#)

[Ruokakasvatus yläkoulussa - Nykytila.fi](#)

(Ohjeistuksen pohjana on hyödynnetty seuraavia lähteitä: Nykytila.fi ja Opetushallitus)