

## Turvaruoka varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa

### Tietoa huoltajille

Turvaruoka on väliaikainen erityisjärjestely lapselle tai nuorelle, jolla on merkittäviä syömisen haasteita ja jonka ravinnon- ja energiansaanti varhaiskasvatus- tai koulupäivän aikana voi jäädä riittämättömäksi.

Turvaruokan tarkoituksena on tukea lapsen kasvua, kehitystä, jaksamista ja oppimista. Turvaruoka ei korvaa ruokakasvatusta tai yhteistä ruokailua, vaan sen rinnalla lapselle tarjotaan edelleen päiväkodin tai koulun tavallista ruokaa ilman painostusta maistamiseen.

Turvaruoka perustuu aina terveydenhuollon ammattilaisen arvioon ja kirjalliseen lausuntoon. Huoltajat eivät voi tilata turvaruokaa suoraan päiväkodista, koulusta tai keittiöltä ilman terveydenhuollon arviota.

Lievä valikoiva syöminen tai tavallinen nirsoilu ei ole peruste turvaruokalle. Turvaruokaa voidaan harkita silloin, kun lapsen syömisen haasteet ovat pitkäaikaisia ja vaikuttavat selvästi lapsen ravinnonsaantiin, kasvuun, kehitykseen tai toimintakykyyn päivän aikana.

### Miten huoltajan tulee toimia

1. Jos lapsen ruokailu päiväkotitai koulupäivän aikana huolestuttaa, ota ensin yhteyttä lapsen opettajaan, varhaiskasvatuksen henkilöstöön, neuvolaan tai kouluterveydenhoitajaan.
2. Terveydenhuolto arvioi tilanteen ja ohjaa tarvittaessa ravitsemusterapeutille tai muulle asiantuntijalle.
3. Jos turvaruoka arvioidaan tarpeelliseksi, terveydenhuollon ammattilainen laatii kirjallisen lausunnon.
4. Huoltaja toimittaa lausunnon lapsen päiväkotiin tai kouluun erityisruokavalioilmoitusten käytännön mukaisesti.
5. Päiväkotitai koulu, ruokapalvelut ja huoltajat sopivat yhdessä käytännön toteutuksesta lausunnon pohjalta.

### Kuka voi myöntää turvaruokan

Turvaruoka voidaan järjestää vain terveydenhuollon (ensisijaisesti ravitsemusterapeutti) kirjallisen lausunnon perusteella. Turvaruokalausunto voi olla osana jo erikoissairaanhoidon piirissä olevan lapsen tai nuoren hoito- ja kuntoutussuunnitelmaa.

Lausunto tehdään aina lapsen yksilöllisen tilanteen perusteella. Turvaruoka on määräaikainen järjestely. Ensin voidaan sopia kokeilujaksosta, jonka jälkeen arvioidaan, onko järjestely edelleen tarpeellinen ja toimiva.

Lausunnon yhteydessä on hyvä kuvata, mitä ruokia lapsi pystyy syömään ja mitä ruokia tai ruokailutaitoja lapsi harjoittelee. Tavoitteena on, että lapsen ruokavalio laajenee vähitellen turvallisesti ja lapsen voimavarat huomioiden.



Huoltaja vastaa siitä, että ajantasainen lausunto toimitetaan päiväkotiin tai kouluun. Ilman voimassa olevaa lausuntoa turvaruokaa ei voida järjestää erityisjärjestelyinä.

## Millaista turvaruoka on

Turvaruoka pyritään järjestämään osana tavallista päiväkotii- ja kouluruokailua. Tavoitteena on, että lapsi voi osallistua yhteiseen ruokailuun mahdollisimman yhdenvertaisesti muiden lasten kanssa.

Turvaruoat ovat yleensä lapselle tuttuja, selkeitä ja aistittavilta ominaisuuksiltaan yksinkertaisia ruokia. Ne voivat olla esimerkiksi rakenteeltaan, maultaan tai ulkonäöltään sellaisia, että lapsi pystyy syömään niitä ilman kohtuuttoman suurta kuormitusta.

Turvaruokalista laaditaan olemassa olevan ruokalistan ja ruokapalveluiden käytössä olevien raaka-aineiden pohjalta. Ateria pyritään kokoamaan mahdollisimman täysipainoiseksi seuraavista osista:

- hiilihydraattisuke (pasta, riisi, peruna, tms.)
- proteiinin lähde (kana, kala, liha, kananmuna)
- kasviksia selkeinä erillisinä paloina (komponentteina)
- leipä ja levite
- juoma

Ateriapalvelut käyttävät pääsääntöisesti kaupungin voimassa olevien elintarvikesopimusten mukaisia tuotteita ja raaka-aineita.

Tietyn tuotemerkin tuotteita ei yleensä voida hankkia erikseen, ellei siihen ole terveydenhuollon lausunnossa yksilöllistä ja välttämätöntä perustetta.

## Seuranta ja yhteistyö

Turvaruoan tarvetta seurataan yhteistyössä huoltajien, terveydenhuollon, päiväkodin tai koulun sekä ruokapalveluiden kanssa. Järjestelyn tavoitteena on tukea lapsen arkea ja samalla mahdollistaa ruokavalion vähitäinen laajeneminen.

Jos lapsen tilanne muuttuu tai turvaruoan tarve päättyy, huoltajan tulee ilmoittaa siitä päiväkotiin tai kouluun. Myös lausunnon voimassaoloa tulee seurata, jotta tieto on ajan tasalla.



## Yhteenveto huoltajalle

- Turvaruoka on määräaikainen ja terveydenhuollon arvioon perustuva järjestely.
- Sen tarkoitus on turvata lapsen riittävä ravinnonsaanti päiväkotitai koulupäivän aikana.
- Huoltaja ei voi tilata turvaruokaa suoraan keittiöltä ilman kirjallista lausuntoa.
- Lievä valikoiva syöminen ei yksinään ole peruste turvaruoalle.
- Tavoitteena on tukea lasta lempeästi kohti monipuolisempaa ruokavaliota.

## Lisätietoja ja taustamateriaalia

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus: ["Terveyttä ja iloa ruoasta"](#).

Kouluruokailusuositus: ["Syödään ja opitaan yhdessä"](#).

Kansallinen allergiaohjelma ja [lasten erityisruokavalioihin liittyvät suositukset](#).

Turvaruokaa koskeva valtakunnallinen taustamateriaali: [Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytila -sivuston turvaruokaohjeistus](#).