

Keliakikko–oppilas koulussa

Monet ruokaan liittyvät erityistarpeet ovat koulussa arkipäivää. Ehkä koulussa on myös oppilaita, joilla on keliakia? Me Keliakialiitossa haluamme olla koulun tukena gluteenittoman ruokavalion toteuttamisessa.

- ◆ Keliakia on elinikäinen sairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa ohutsuolen limakalvon tulehduksen ja suolinukan vaurion. Jo pienikin määrä gluteenia on keliakikolle vahingollista.
- ◆ Keliakian ainoa hoito on tarkka ja elinikäinen gluteeniton ruokavalio.
- ◆ Gluteenittomassa ruokavaliossa vehnä, ohra ja ruis sekä näitä sisältävät elintarvikkeet poistetaan ruokavaliosta ja korvataan gluteenittomilla tuotteilla.
- ◆ Poistetut viljatuotteet korvataan gluteenittomilla viljoilla, kuten riisillä, maissilla, tattarilla, hirssillä, kvinoalla ja gluteenittomalla kauralla. Ruokavaliossa voidaan käyttää myös teollisesti puhdistettua vehnätärkkelystä sisältäviä gluteenittomia tuotteita.

Vaikka gluteeniton ruokavalio vaatii tarkkuutta, sen toteuttamisessa olennaista on muutaman perusasian muistaminen. Olemme koonneet tähän esitteeseen ohjeita mahdollisimman mutkattomaan gluteenittoman ruokaruokavalion toteuttamiseen koulussa.

Yhdessä onnistuu

Olemme huomanneet, että gluteenittoman ruokavalion toteuttaminen koulussa helpottuu, kun keliakikko–oppilaan vanhemmat, opettaja tai luokanvalvoja ja keittiöhenkilökunnan edustaja sopivat yhdessä ruokavalion toteutuksesta. Tapaamisessa voivat olla mukana tarvittaessa myös oppilas itse ja ravitsemusterapeutti. Tapaamisessa voidaan sopia, mistä keliakikko saa annoksensa, miten hänelle sopivat ruoat merkitään ja miten ruoka-annosten gluteenittomuus varmistetaan.

Oppilaan vanhemmat haluavat varmistua lapsensa ruokavalioidon onnistumisesta, ja he ovat myös gluteenittoman ruokavalion arjen asiantuntijoita. Oppilaan kasvaessa hän voi ottaa itse vastuuta ruokavalioidostaan, vaikka viimekätinen vastuu säilyy aikuisilla.

Useimmiten kouluissa vaaditaan vuosittain päivitetty lääkärintodistus erityisruokavaliosta. Keliakian kohdalla yksi todistus riittää, sillä keliakia on pysyvä sairaus.

Ruokailu on yhdessäoloa

Keliakikolle jokainen ruokailutilanne on myös sairauden hoitotilanne. Erityisruokavalio voi herättää voimakkaita ulkopuolisuuden ja huonommuuden tunteita. Luonteva, myönteinen suhtautuminen gluteenittomaan ruokavalioon ja pyrkimys siihen, että keliakikon ruoka on vastaavanlaista kuin muilla oppilailla, auttavat pitkälle.

Myös koulun juhlissa ja retkipäivinä tulisi pyrkiä siihen, että keliakikolle tarjottava olisi mahdollisimman samankaltaista kuin muilla. Vanhempia voi tarvittaessa pyytää tuomaan koululle gluteenitonta tarjottavaa näitä erityistilanteita varten.

Keliakikko osallistuu kotitalouden opetukseen muiden oppilaiden tavoin, kunhan gluteeniton ruokavalio otetaan huomioon.



Gluteenittomana lautaselle saakka

Gluteenittomassa ruokavaliossa tärkeintä on, ettei ruoka joudu kosketuksiin vehnää, ohraa tai ruista sisältävien tuotteiden kanssa.

Ohjeita:

- ◆ Säilytä gluteenittomat tuotteet erillään tavanomaisista tuotteista.
- ◆ Tarjoa keliakikolle vain niitä tuotteita, joiden tiedät soveltuvan gluteenittomaan ruokavalioon. Voit kysyä neuvoa meiltä Keliakialiitosta tai oppilaan vanhemmilta.
- ◆ Käsittele gluteenitonta ruokaa puhtain välinein ja ottimein.
- ◆ Gluteenittomat leivät, levitteet ja leikkeleet kannattaa sijoittaa erikseen tai tavanomaisten tuotteiden yläpuolelle.
- ◆ Gluteenittoman leivän voiteluun tulee varata erillinen levite ja puhdas veitsi. Käytä myös leikkeleille erillistä otinta.
- ◆ Ruokalinjastot voivat olla haastavia, koska tuotteet pääsevät helposti sekoittumaan toisiinsa niitä otettaessa. Gluteenittomat tuotteet kannattaa sijoittaa erikseen.
- ◆ Pienten koululaisten ruokailua on hyvä seurata, jottei esimerkiksi leipä pääse vaihtumaan vieruskaerin kanssa.

Vahingosta viisastuu

Huolellisuudesta huolimatta voi joskus käydä niin, että keliakikko saa kouluruokailussa vahingossa gluteenia. Tällöin on tärkeää kertoa asiasta oppilaalle ja hänen vanhemmilleen. Yhdessä on mahdollista löytää keinoja, jotta vahinko ei toistu.

Heräsikö kysymyksiä? Askarruttaako jokin asia? Älä epäröi ottaa yhteyttä! Autamme mielellämme kaikissa gluteenittomaan ruokavalioon liittyvissä asioissa.

Keliakialiiton puhelinneuvonta palvelee maanantaisin kello 10–13 numerossa 03 2541 326. Olemme käytettävissä myös sähköpostitse osoitteessa ruokavalioneuvonta@keliakialiitto.fi. Verkkosivuiltamme keliakialiitto.fi löytyy paljon hyödyllisiä ja selkeitä, ammattikeittiöille suunnattuja materiaaleja muun muassa gluteenittomaan ruoanlaittoon ja jakeluun.

Ystävällisin terveisin,

Keliakialiitto

Lisätietoja Keliakialiitosta:

- ◆ www.keliakialiitto.fi
- ◆ Kun lapsella on keliakia -esite
- ◆ Tunnista gluteeniton tuote -opas
- ◆ Gluteenittomia tuotteita -opas