

Keliaakikkolapsi päivähoidossa

Monet ruokaan liittyvät erityistarpeet ovat päivähoidossa arkipäivää. Ehkä päivähoidossa on myös lapsia, joilla on keliakia? Me Keliakialiitossa haluamme olla päivähoidon 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 keliaakikolle 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 päivähoidossa.

Yhdessä onnistuu

Olemme huomanneet, että gluteenittoman ruokavalion toteuttaminen päivähoidossa helpottuu, kun keliaakikkolapsen vanhemmat sekä hoito- ja keittiöhenkilökunnan edustajat tapaavat ja sopivat ruokavalion toteuttamisesta. Mukana voi olla myös ravitsemusterapeutti.

Keliaakikkolapsen vanhemmat haluavat varmistua lapsensa ruokavalioidon onnistumisesta. He ovat myös gluteenittoman ruokavalion arjen asiantuntijoita. Päiväkotikäinen lapsi ei voi vielä vastata omasta ruokailustaan, vaan vastuu

ruokailusta on aina aikuisella. Tapaamisessa voidaan sopia, miten keliaakikolle sopivat ruuat merkitään, miten annokset jaetaan ja miten erityistilanteissa toimitaan.

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

Suhtaudu myönteisesti

Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma jo aivan pienestä pitäen. Keliakiaa sairastava lapsi vaistoaa herkästi, jos aikuiset kokevat hänen ruokavaliostaan huolehtimisen vaikeaksi. Lapsi joutuu noudattamaan gluteenitonta ruokavaliota koko elämänsä ajan. Sen vuoksi on tärkeää, että hän oppii asennoitumaan ruokailuun positiivisesti.

Päivähoidossa tulisi pyrkiä siihen, että keliaakikkolapselle tarjottava olisi mahdollisimman samankaltaista kuin muillakin. Silloin lapsi ei koe olevansa erilainen ruokavaliionsa vuoksi.

Juhlia ja leivontaa

Päivähoidossa järjestettävät juhlat, kuten lasten syntymäpäivät, äitien- ja isänpäiväkahvit ja joulujuhlat, ovat haastavia tilanteita keliaakikon näkökulmasta. Myös näissä tilanteissa tulisi pyrkiä siihen, että keliaakikolle tarjottava olisi mahdollisimman samankaltaista kuin muilla. Vanhempia voi tarvittaessa pyytää tuomaan päivähoitoon gluteenittomia herkkuja näitä erityistilanteita varten.



Lapset nauttivat leivonnasta – niin myös keliakiaa sairastavat lapset. Gluteeniton taikina voidaan tehdä päiväkodin keittiössä, mutta sitä löytyy myös valmiina kaupan pakastealtaasta. Leivonnassa tulee huomioida, ettei leivontapaimalla ole gluteenipitoisten jauhojen pölyä ja että käytetään puhtaita välineitä (kaulin, piparimuotit, pullasuti ja leivinliina). Gluteenittomat leivonnaiset paistetaan erikseen omalla pellillä, jossa on puhdas leivinpaperi.

Gluteenittomana lautaselle saakka

Gluteenittomassa ruokavaliossa tärkeintä on, ettei ruoka joudu missään vaiheessa 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 lapsen vanhemmilta.
- ◆ Käsittele gluteenitonta ruokaa puhtain välinein ja ottimin.
- ◆ Gluteenittomat leivät, levitteet ja leikkeleet kannattaa sijoittaa erikseen.
- ◆ Gluteenittoman leivän voiteluun tulee varata erillinen levite ja puhdas veitsi. Käytä myös leikkeleille erillistä otinta.
- ◆ Pienten lasten ruokailua on hyvä seurata, jottei esimerkiksi leipä pääse vaihtumaan vieruskaverin kanssa tai etteivät näkkileivän murut lennä keliakikon lautaselle.

Vahingosta viisastuu

Huolellisuudesta huolimatta voi käydä niin, että keliakikkolapsi saa päivähoidossa vahingossa gluteenia. Tällöin on tärkeää kertoa asiasta lapsen vanhemmille. Yhdessä on mahdollista löytää keinoja, jotta vahinko ei toistu.

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

Keliakialiiton puhelinneuvonta palvelee maanantaisin kello 10–16 numerossa 03 2541 326. Olemme käytettävissä myös sähköpostitse osoitteessa ruokavalioneuvonta@keliakialiitto.fi.

Ystävällisin terveisin,

Keliakialiitto

Lisätietoja Keliakialiitosta:

- ◆ keliakialiitto.fi
- ◆ Kun lapsella on keliakia –esite
- ◆ Tunnetko pakkausmerkinnät? –esite
- ◆ Gluteenittomia tuotteita –opas