

Gluteeniton ruokavalio päiväkodissa

Keliakia on elinikäinen sairaus, jonka ainoa hoitokeino on ehdottoman tarkka gluteeniton ruokavalio. Gluteeniton ruokavalio onkin välttämätöntä ottaa huomioon päivähoidon erilaisissa tilanteissa. Vastuu ruoan turvallisuudesta on aina aikuisilla. Tämä varhaiskasvatuksen henkilöstölle suunnattu ohje on sovellettavissa kaikkiin tilanteisiin, joissa noudatetaan gluteenitonta ruokavaliota.

Keliakia on elinikäinen autoimmuunisairaus

- Keliakiassa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa ohutsuolen limakalvon tulehduksen ja suolinukan vaurion.
- Keliakian ainoa hoito on elinikäinen gluteeniton ruokavalio.
- Gluteenittoman ruokavalion toteuttaminen on tarkkaa. Pienikin murunen vehnää, ohraa tai ruista on keliakikon terveydelle haitallista.

Gluteeniton ruokavalio

- Gluteenittomassa ruokavaliossa ei käytetä vehnää, ohraa tai ruista sisältäviä elintarvikkeita.
- Gluteenittoman ruokavalion toteuttaminen vaatii huolellisuutta, sillä gluteenia sisältäviä ainesosia voi esiintyä hyvin monissa elintarvikkeissa.
- Suurin ero tavanomaiseen ruokavalioon verrattuna on viljavalmisteiden käytössä. Gluteenittomia vaihtoehtoja ovat esimerkiksi gluteeniton kaura, tattari, maissi, riisi, kvinoa, durra ja teff.



Yhdessä onnistuu

Gluteenittoman ruokavalion toteuttaminen päivähoidossa helpottuu, kun vanhemmat sekä henkilöstön edustajat tapaavat ja sopivat ruokavalion toteuttamisesta.

Tapaamisessa on hyvä keskustella, miten gluteenittomat ruoat merkitään, miten annokset jaetaan ja miten varmistetaan, ettei gluteeniton ruoka sekoitu tavanomaiseen ruokaa jaettaessa tai syödessä. Asia on tärkeää perehdyttää aina myös uusille työntekijöille.

Päivähoitopaikoissa vaaditaan ilmoitus erityisruokavalion tarpeesta. Keliakian kohdalla yksi ilmoitus riittää, sillä keliakia on pysyvä sairaus.

Suhtaudu myönteisesti

Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma jo aivan pienestä pitäen. Lapsi vaistoa herkästi, jos aikuiset kokevat hänen ruokavaliostaan huolehtimisen vaikeaksi. Gluteenittoman ruokavalion noudattaminen on lapselle jokapäiväistä elämää. Sen vuoksi on tärkeää, että hän oppii asennoitumaan ruokailuun positiivisesti.

Päivähoidossa tulisi pyrkiä siihen, että lapselle tarjottava gluteeniton ruoka olisi mahdollisimman samankaltaista kuin muillakin. Silloin lapsi ei koe olevansa erilainen ruokavalionsa vuoksi. Lapsen tulee saada ruokailla yhdessä muiden kanssa. Pienten lasten ruokailua on kuitenkin hyvä seurata,

jottei esimerkiksi leipä pääse vaihtumaan vieruskaverin kanssa tai etteivät näkkileivän murut lennä toisen lautaselle.

Juhlia ja leivontaa

Päivähoidossa järjestettävät juhlat, kuten lasten syntymäpäivät, äitien- ja isänpäiväkahvit ja joulujuhlat on hyvä suunnitella etukäteen. Näissä tilanteissa tulisi pyrkiä siihen, että kaikille tarjotaan samanlaisia ruokia. On siis hyvä valita gluteeniton vaihtoehto kaikille tai ainakin varmistaa, että gluteenittomasti ruokailevalla on varattu hoitopaikan tai kodin toimesta omat syötävät.

Lapset nauttivat leivonnasta. Gluteeniton taikina voidaan tehdä päiväkodin keittiössä, mutta sitä löytyy myös valmiina kaupan pakastealtaasta. Leivonnassa tulee huomioida, ettei leivontapaikalla ole muruja tai gluteenia sisältävien jauhojen pölyä ja että käytetään puhtaita välineitä (kaulin, piparimuotit, pullasuti, leivinliina jne.). Gluteenittomat leivonnaiset paistetaan erikseen omalla pellillä, jossa on uusi leivinpaperi.

Näin tunnistat gluteenittoman tuotteen

- Onko tuotteessa Gluteenittoman tuotteen merkki tai lukeeko tuotteessa gluteeniton? Jos on, tuote sopii gluteenittomaan ruokavalioon.
- Jos merkkiä ei ole eikä tuotteessa lue gluteeniton, tarkista mainitaanko ainesosissa vehnä, ohra tai ruis. Mikäli mainitaan, tuote ei sovellu gluteenittomaan ruokavalioon.
- Tuotteessa ei saa olla saattaa sisältää vehnää, ruista, ohraa, gluteenia tai gluteenipitoisia viljoja -varoitusta.



Gluteenittomana lautaselle saakka

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

Toimi näin:

- Säilytä gluteenittomat tuotteet erillään tavanomaisista tuotteista.
- Tarjoa lapselle vain niitä tuotteita, joiden tiedät soveltuvan gluteenittomaan ruokavalioon.
- Käsittele gluteenitonta ruokaa puhtain välinein ja otimin.
- Sijoita gluteenittomat leivät, levitteet ja leikkeleet erikseen.
- Varaa gluteenittoman leivän voiteluun erillinen levite ja puhdas veitsi. Käytä myös juustoille ja leikkeleille erillistä otinta.

Vahingosta viisastuu

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

Keliakialiitto auttaa

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

Keliakialiiton ruokavaliohoidon neuvonta palvelee maanantaisin kello 9–13 numerossa 03 2541 326. Voit ottaa yhteyttä myös sähköpostilla ruokavalioneuvonta@keliakialiitto.fi.

Lisätietoja www.keliakialiitto.fi.