

Ruokavaliotarjontamme

Ohjeita erityisruokavalioiden täyttöön.

Perus	vähälaktoosinen ravitsemussuositusten mukainen ruoka
Kasvis	vähälaktoosinen laktovegetaarinen eli maito-kasvisruoka
Laktoositon	laktoositon ruoka vaikeahoitoisen laktoosi-intoleranssin hoitoon
Keliakia	vähälaktoosinen gluteeniton ruoka ilman kauraa ja vehnätärkkelystä
Ruoka-allergia	luettele kaikki allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet (esim. maito-allergia)

Muut erityisruokavaliot (esim. vegaani, masu, dialyysi) ilmoitetaan kohdassa muuta huomioitavaa!

Perus ja kasvis

Päivärannassa on kesä-elokuussa kolmen viikon kiertävä perus- ja kasvisruokalista. Kasvisruokavaliio sisältää kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitovalmisteita (laktovegetaarinen ruokavaliio). Kasvisruokailija voi lisäksi käyttää kananmunaa, kalaa ja kanaa niinä päivinä, kun niitä on perusruokalistalla.

Perus- ja kasvisruokavaliio soveltuvat:

- laktoosi-intoleranssi - vähälaktoosinen ruokavaliio
- diabetes: tyypin 1 diabetes, tyypin 2 diabetes, raskausdiabetes
- kohonnut verenpaine
- korkeat veren rasvat
- kihti

Vähälaktoosista ruokavaliota ei ilmoiteta päivärantaan.

Päivärannassa tarjottava perusruoka sopii diabeetikoille sellaisenaan. Leiriläisten / vanhempien vastuulla on, että diabeetikolla on tarvittava lääkitys mukana. Leiriläisellä kannattaa olla esim. glukositabletteja mukana ja leirin johtajilta saa tarvittaessa mm. rusinoita ja hunajaa hypoglykemian (matalan verensokerin) varalta.

Perus ja kasvisruoka ovat vähälaktoosisia

Päivärannassa tarjottavat perus- ja kasvisruokat ovat vähälaktoosisia (laktoosia alle 1 g/100 g). Ruokajuomana on tarjolla vähälaktoosista maitoa/piimää ja/tai laktoositonta maitojuomaa. Kaikki tarjottavat leivät, leikkeleet ja juustot ovat laktoosittomia. Kahvileivät ovat laktoosittomia tai vähälaktoosisia. Poikkeuksista tiedotetaan, esim. jos suklaakiisseli, ohrasuurimopuuro tmv. on valmistettu tavalliseen maitoon. Tällöin rinnalla tarjotaan vähälaktoosista/laktoositonta vaihtoehtoa.

Laktoositon

Laktoositon ruokavalio soveltuu vaikeahoitoisen laktoosi-intoleranssin hoitoon. Jos pienetkin määrät laktoosia aiheuttavat oireita, voit tilata laktoosittoman ruokavalion. Tällöin ruoanvalmistuksessa käytetään vain laktoosittomia maitovalmisteita (laktoosia alle 0,1 g / 100 g).

Laktoosi-intoleranssi ja maitoallergia ovat eri asioita!

Laktoosi-intoleranssin hoidossa käytetään vähälaktoosista tai laktoositonta ruokavaliota. Maitoallergian (allergia maidon proteiinille) hoidossa käytetään maitoallergisen ruokavaliota. Yli 2-vuotiaalla se ei sisällä mitään maidon ainesosia (maidoton ruokavalio). Maitoallergia ilmoitetaan kohdassa ruoka-allergia.

Keliakia

Keliakiaruokavaliota käytetään keliakian ja ihokeliakian hoidossa. Ruoanvalmistus ja leivonta toteutetaan gluteenittomana ilman vehnätärkkelystä ja kauraa. Keliakikoille tarjotaan erikseen gluteenittomasta kaurasta (mm. Provena) valmistettua kaurapuuroa ja leipää. Gluteenittomien ruokien ja tuotteiden käsittelyssä käytetään aina erillisiä astioita ja välineitä mm. leikkuulautoja, leipäkoreja, veitsiä ja leivänpaahtimia. Keliakikoille varataan aina oma leviterasia ja veitsi.

Ruoka-allergia

Esim. raaka porkkana, raaka päärynä, omena (raaka ja kypsä), maito, kala, vehnä jne. Ilmoita myös jos esim. kalan haju aiheuttaa hengitysoireita / anafylaksiaa. Jos allergiaa aiheuttavia ruoka-aineita on paljon ja on helpompi luetella sopivat ruoka-aineet, toimita tällöin lista sopivista ruoka-aineista