

Helena Hemminki ja Suvi Virtanen

# **Varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelujen henkilöstön erityisruokavaliotietämys**

Case: Seinäjoen kaupunki

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Hemminki Helena, Virtanen Suvi

Työn nimi: Varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelujen henkilöstöjen erityisruokavaliotietämys. Case: Seinäjoen kaupunki

Ohjaaja: Eromäki Hillevi

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 52

Liitteiden lukumäärä: 6

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelujen toimipisteiden henkilöstön tietämystä ruoka-aineallergioista ja erityisruokavaliosta. Lisäksi tutkittiin koulutuksen tarvetta ja asennoitumista erityisruokavaliota kohtaan. Tutkimus rajattiin erityisruokavaliosta gluteenittomaan, viljattomaan, maidottomaan ja laktoosittomaan ruokavaliioon.

Tutkimus oli kvantitatiivinen poikkileikkaustutkimus lomakekyselynä. Kyselylomake oli strukturoitu paperinen kyselylomake, jossa oli myös avoimia kysymyksiä. Aineisto kerättiin satunnaisotannalla valitsemalla toimipisteet summittaisesti Seinäjoen - Nurmon alueelta. Vastauksia saatiin 189 kappaletta, joista varhaiskasvatuksen puolelta 130 ja ruokapalvelujen puolelta 59. Vakituisten henkilöstön lisäksi otannassa oli mukana opiskelijoita, työharjoittelijoita, työkokeilussa ja tuetulla työllä olevia vastaajia. Kysely toteutettiin tammi- ja helmikuussa 2016. Aineisto käsiteltiin Excel -ohjelmalla analysoiden ja taulukoimalla.

Teoriaosuudessa käsiteltiin julkisia ruokapalveluita, ravitsemuksellisuutta, ruoka-allergioiden yleisyyttä, välttämishoitoa ja anafylaksiaa. Lisäksi käsiteltiin päiväkotijä kouluruokailussa esiintyviä erityisruokavaliota, asennetta ja sen tutkimista.

Tuloksien perusteella tiedonhaku ja niiden päivittäminen on pääasiassa henkilökunnan oman tiedonhankinnan varassa. Työnantajan järjestämää koulutusta erityisruokavaliosta toivottiin. Pääsääntöisesti vastaajat osasivat työskennellä ammattitaitoon kuuluvalla vastuullisella ja turvallisella tavalla erityisruokavaliot huomioon ottaen. Riskitilanteita pystyttäisiin selkeästi välttämään koulutuksen avulla. Asenteista nousi esiin vanhanaikaisia käsityksiä allergioita kohtaan. Nämä eivät kuitenkaan näy työmenetelmissä tai toimintamalleissa. Koulutuksesta tai työtehtävistä riippumatta tietämys erityisruokavalioiden eroista oli puutteellista ja osin virheellistä. Johdtopäätöksenä voitiin todeta lisäkoulutuksen tarve.

Avainsanat: erityisruokavaliot, ruoka-aineallergiat, ateriapalvelut, varhaiskasvatus, asenteet, koulutus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Hemminki Helena, Virtanen Suvi

Title of thesis: The knowledge of the special diets of the staff of early childhood education and of food services. Case: Town of Seinäjoki

Supervisor(s): Eromäki Hillevi

Year: 2016

Number of pages: 52

Number of appendices: 6

---

The purpose of the thesis was to survey the knowledge of the personnel of the early childhood education and the food services in the city of Seinäjoki about the food allergies and special diets. Need for education and attitudes towards special diets were studied. The study was outlined to concern gluten-free, grain-free, milk-free and lactose-free diets.

The study was a quantitative cross section form study. The questionnaire was a structured paper questionnaire with a few open questions. The material was collected by choosing offices from the Seinäjoki-Nurmo area by random sampling. There were 189 responses in total. There were 130 responses from the early childhood education and 59 from the food services. Students and work trainees were included in the survey. The inquiry was carried out between January and February 2016. The material was processed with Excel table analysis program.

Public food services, nutrition, the frequency of food allergies, avoidance diets and anaphylaxis, are all studied in the theory part. Special diets occurring at the nursery –and primary schools, attitudes and their study are also covered.

On the basis of the results, the information search and the updating of it, depended mainly on the personnel's own data acquisition. Education of special diets arranged by the employer was hoped for. The interviewees knew mainly how to work in a professional manner considering the special diets in a responsible and safe way. It would be possible to avoid the risk situations with the help of education. The attitudes revealed some old fashioned ideas about food allergies. However, these attitudes were not visible in the working practices or operation models. Regardless of the level of education or the duties the knowledge about the differences between the food allergies was inadequate and partly incorrect. The need for further training could be stated as a conclusion.

Keywords: Special Diets, Food Allergies, Food Services, Early Childhood Education, Attitudes, Knowledge

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	8
2 RUOKAPALVELUT JA VARHAISKASVATUS.....	9
2.1 Julkiset ruokapalvelut ja ravitsemuslaatuja ohjaavat tekijät.....	9
2.2 Varhaiskasvatuksen rooli ravitsemuskasvatuksessa.....	9
3 ERITYISRUOKAVALIOIDEN YLEISYYS.....	11
3.1 Välttämisruokavalio.....	11
3.2 Anafylaksia.....	12
4 ERITYISRUOKAVALIOT JA RAVITSEMUKSEN ERITYISTILANTEET KOULU- JA PÄIVÄKOTIRUOKAILUSSA.....	13
4.1 Maidoton ruokavalio.....	13
4.2 Vilja-allergisen ruokavalio.....	14
4.3 Gluteeniton ruokavalio.....	15
4.4 Laktoositon ja vähälaktoosinen ruokavalio.....	17
4.5 Kananmunaton ruokavalio.....	17
4.6 Pähkinäallergia.....	18
4.7 Kasvisruokavaliot.....	18
4.8 Ruokakulttuurien ja uskonnon vaikutus ruokavalioihin.....	19
5 ASENTEET.....	21
5.1 Asenne käsitteenä.....	21
5.2 Asenteiden tutkiminen.....	23
6 ERITYISRUOKAVALIOTIETÄMYS SEINÄJOEN VARHAISKASVATUKSEN JA RUOKAPALVELUJEN HENKILÖSTÖLLÄ.....	23
6.1 Tavoite.....	25
6.2 Aineisto ja menetelmät.....	25

6.3 Tulokset ja tulosten tarkastelu.....	26
6.3.1 Taustatiedot.....	26
6.3.2 Koulutus ja ammattitaidon ylläpitäminen.....	28
6.3.3 Ruokavalioiden toteuttaminen ja periaatteet.....	32
7 POHDINTA .....	42
LÄHTEET .....	45
LIITTEET.....	52

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuvio 1. Henkilöstön ikäjakaumat .....	27
Kuvio 2. Erityisruokavalioiden jakaumat, joiden kanssa vastaajat olivat tekemisissä vastausajankohtana .....	30
Kuvio 3. Varhaiskasvatuksen (n=87) ja ruokapalvelujen (n=44) vastaajien tietämys vilja-allergian ja keliakian eroista.....	34
Kuvio 4. Varhaiskasvatuksen (n=102) ja ruokapalvelujen (n=49) vastaajien tietämys maitoallergian ja laktoosi-intoleranssin eroista.....	36
Kuvio 5. Varhaiskasvatuksen (n=108) ja ruokapalvelujen (n=54) vastaajien mielipide-erot voiko laktoosi- intoleranssiin käyttää siedätys- tai altistusmenetelmiä. ....	39
Taulukko 1. Vastaajien ammatit nimikkeittäin .....	28
Taulukko 2. Henkilöstöjen suorittamat tutkimukset.....	29
Taulukko 3. Erilaisia väittämiä liittyen erityisruokavalioihin, joista vastaajat ovat valinneet joko samaa mieltä tai eri mieltä väittämän kanssa. Vastaukset henkilölukumäärinä. Väittämien oikeat vastaukset liitteessä 6.....	33
Taulukko 4. Vastaajien tietämys soveltumattomista ainesosista tai elintarvikkeista gluteenittomassa ruokavaliossa.....	35
Taulukko 5. Vastaajien tietämys soveltuvista ainesosista tai elintarvikkeista gluteenittomassa ruokavaliossa.....	35
Taulukko 6. Ruokailutilanne 1.....	37
Taulukko 7. Ruokailutilanne 2.....	37
Taulukko 8. Ruokailutilanne 3.....	38

Taulukko 9. Henkilöstöjen vastaukset erityisruokavalioiden eroihin ikäryhmittäin.	41
Taulukko 10. Laktoosi-intoleranssin ja maitoallergian erot (Maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi, [viitattu 12.11.2015]).	1
Taulukko 11. Keliakian ja vilja-allergian erot (Keliakialiitto, [Viitattu 10.12.2015]).	1
Taulukko 12. Ainesosien soveltuvuus gluteenittomaan ruokavalioon (Keliakialiitto, [Viitattu 20.2.2015]).	1
Taulukko 13. Oikeat vastaukset väittämiin erityisruokavalioista (Horeca ja terveydenhuolto, [Viitattu 13.11.2015]).	1
Taulukko 14. Oikea vastaukset erilaisiin väittämiin erityisruokavalioista.	2

# 1 JOHDANTO

Tämän työn tavoitteena oli tutkia Seinäjoen varhaiskasvatuksen ja ruokapalveluiden henkilöstön erityisruokavaliotietämystä, asennoitumista erityisruokavalioita kohtaan sekä mahdollista lisäkoulutuksen tarvetta. Tutkijoiden työhistorioiden ja aikaisemman prosessin myötä tulleet tutkimuksen tulokset synnyttivät kipinän hakea vastauksia laajemmin. Henkilöstön ikäjakauma on laaja, joten koulutustausta ja arvo- maailmatkin eroavat toisistaan suuresti. Tutkimusongelmina mietittiin työ- ja toimintamallien turvallisuutta, riskitilanteiden tiedostamista ja hallintaa, valmiutta reagoida äkillisiin allergiareaktioihin, asennoitumista ja sen heijastumista työtapoihin.

Työt tulevat muuttumaan molemmilla aloilla tulevaisuudessa, joten olisi tärkeää, että työntekijät ja työnantaja arvottaisivat ja tukisivat uuden oppimista. Erityisruokavalioiden määrän on todettu vähäisessä määrin lisääntyvän, joten tietämyksen täytyy pysyä ajan tasalla. Ammattitaito ja asenteet ravitsemusta kohtaan vaikuttavat käytännön työhön ja sen myötä tulevien sukupolvien ravitsemussuhtautumiseen.

Tutkimuksessa erityisruokavaliot rajattiin gluteenittomaan, maidottomaan, laktoositomaan ja kasvisruokavalioon. Lisäksi käsitellään yleisimpiä lasten allergioita pähkinä-, kala- ja vilja-allergiaa sekä kulttuurin ja uskonnon vaikutusta ruokavalioon. Asenteiden tutkimisen haasteellisuus tuli työssä esiin.

Aihe on ollut todella kiinnostava ja meitä molempia tämän opinnäytetyön tekijöitä on kihelmöinyt päästä tutkimaan tätä aihealuetta pitemmän aikaa. Paljon jäi vielä tutkittavaa. Myös tuleva tutkintomme edellyttää meiltä vastuullisuutta ja ennen kaikkea oikeanlaisten ja turvallisten asenteiden juurruttamista tulevaisuutemme työpaikkoihin. Kyllä se ”pienikin määrä allergisoivaa ainesosaa haittaa”.



## **2 RUOKAPALVELUT JA VARHAISKASVATUS**

### **2.1 Julkiset ruokapalvelut ja ravitsemuslaatua ohjaavat tekijät**

Joukkoruokailulla tarkoitetaan järjestettyä, julkisen tai yksityisen sektorin toteuttamaa kodin ulkopuolella tapahtuvaa ruokailua. Joukkoruokailulla on suuri merkitys ravitsemuksessa, ruokakulttuurissa ja kansanterveydessä. Julkisten ruokapalveluiden asiakkaita on päiväkodeissa, kouluissa, varuskunnissa ja sairaaloissa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan vuoden 2013 aikana jokaista suomalaista kohden syötiin ulkona jopa 165 aterialla, joista puolet tarjosi ruokapalvelut. (Ruokapalvelut 2016.)

Erilaiset lait, asetukset ja suositukset ohjaavat julkisia ruokapalveluita. Uusimmat koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset julkaistiin 2014. Niiden lisäksi ruokapalveluiden täytyy huomioida asiakasryhmät. (Toiminta tänään, [viitattu 14.3.2016].) Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) julkaisi uudet lapsiperheen Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille (2016). Ne on ensisijaisesti tarkoitettu tietolähteeksi ruokapalveluille ja muille ammattiryhmille, joiden tehtäviä ovat perheiden ja lasten ravitsemusneuvonta. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

### **2.2 Varhaiskasvatuksen rooli ravitsemuskasvatuksessa**

Varhaiskasvatuslain (L 8.5.2015/580, § 2) mukaan ruokailu on osa varhaiskasvatusta. Se on järjestettävä ja ohjattava tarkoituksenmukaisesti ja Suomen perustuslain (L 11.6.1999/731) mukaan kaikkia tulee kohdella tasavertaisesti, huolimatta esimerkiksi uskonnosta, vakaumuksesta tai terveydentilasta. Erityisruokavaliot tulee huomioida ja toteuttaa kuten perusruokavalio, huomioiden muutokset, joita erityisruokavaliot aiheuttavat.

Kyttälän ym. (2008) mukaan kotihoidossa olevien lasten ruokavalio oli suppeampi kuin kodin ulkopuolella hoidossa olevilla lapsilla. Päivähoidossa olevien lasten ruokavalio oli lähempänä ravitsemussuosituksia ja monipuolisempaa.

Syödään yhdessä – ruokasuositukset (2016) ohjaavat ruokailun ja ravitsemuskasvatuksen toteuttamista ja suunnittelua päivähoitossa. Päivähoitohenkilökunta toimii esimerkkinä lapsille ruokailutilanteessa. Ruokailu on aina kasvatustilanne, jossa on mahdollista luonnollisesti oppia syömisen perustaitoja ja ruokailukäyttäytymistä. Erityisruokavalioita varten tarvitaan aina lääkärintodistus. Haastavien erityisruokavalioiden toteuttamisen tueksi suositellaan yhteispalavereita vanhempien sekä päiväkotij- ja keittiöhenkilöstön kesken. Ravitsemusterapeutti ohjeistaa henkilöstöä tarvittaessa. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 88.)

Tutkimuksessa ravitsemusasiantuntemuksen tarpeesta Seinäjoella Sarkkamaa ja Haavanlammi-Malm (2011, 63) ovat todenneet, että ruokapalvelujen ja päiväkodin yhteistyö on pääasiassa toimivaa. Asiantuntija-apua tarvitaan kuitenkin joissain tilanteissa. Ravitsemusterapeutin tukea saatetaan tarvita esimerkiksi vanhempien ja päivähoiton yhteistyön tukemiseen ravitsemuksellisissa asioissa, kuten erityisruokavalioissa.

Varhaiskasvatuksen kasvatusyhteisön koulutus ja tutkinnot ovat moninaisia. Ammatti- ja tutkintonimikkeitä ja koulutustaustoja on monia. (Varhaiskasvatuksen neuvottelukunnan loppuraportti 2008, 53).

### 3 ERITYISRUOKAVALIOIDEN YLEISYYS

Allergiat ja niiden myötä erityisruokavaliot ovat lievästi yleistyneet. Lapsista 3 - 9 %:lla on jokin allergia tai erityisruokavalio. Yleisimpiä ovat lehmänmaito- ja kananmuna-allergia. Maitoallergiaa sairastaa alle 3-vuotiaista 2 - 3 % ja kananmuna-allergiaa 1 - 2 %. Usein oireita aiheuttavat myös viljat ja palkokasvit. Yleensä maito-, kananmuna- ja vilja-allergia parantuu ennen lapsen kouluikää, kun taas pähkinä-, siemen-, kala- ja äyriäisallergiat eivät useimmiten parane. (Epidemiologia 2015.)

Astman ja diabeteksen lisäksi keliakia on lasten yleisimpiä pitkäaikaissairauksia. Keliakiaa sairastavia alle 16-vuotiaita arvioidaan olevan Suomessa jopa 1 600. (Lapsen keliakia, [viitattu 14.3.2016].)

#### 3.1 Välttämisoruokavalio

Välttämisoruokavaliossa allergiaa tai yliherkkyyttä aiheuttava ainesosa joko poistetaan ruokavaliosta tai rajoitetaan sen käyttöä. (Erityisruokavaliot – opas ammattilaisille 2009, 166).

Välttämisoruokavaliota käytetään hoitona varmennetussa ruoka-allergiassa tai yliherkkyydessä. Taudinmäärityksessä erilaiset allergiatestit ovat apukeinoja, joiden hyötynä on epäiltyjen ruoka-aineiden tunnistaminen. Syy-seurausyhteydestä varsinainen näyttö saadaan kuitenkin altistuskokeessa (Välttämisdieetit ja ravitsemushoito 2012, 489.) Ruoka-aineallergia aiheuttaa iho-oireita, kuten ihottumaa, ja suolioireita, kuten ummetusta, mahan kurinaa ja ripulointia. Ne diagnosoidaan herkistymistä mittaavilla kokeilla, joita ovat esimerkiksi ihopistokokeet, joita käytetään allergian aiheuttajan ollessa epäselvä. (Diagnostiikka 2015.)

Välttämisoruokavaliota ei tule koskaan alkaa noudattaa lapsella ilman lääkärin määräystä. Tällä pyritään pitämään lapsen ruokavalio monipuolisena ja turvaamaan ravintoaineiden ja energian riittävä saanti ja sen myötä lapsen kasvaminen. (Ruokaallergia 2016, 102.)

Ruoka-aineiden välttäminen varmuuden vuoksi ei takaa etteikö lapsi voisi herkistyä sille. (Csonka & Junttila 2013, 116.)

### **3.2 Anafylaksia**

Anafylaksia on vakava, äkillinen allerginen yleisreaktio, joka on hengenvaarallinen ilman asianmukaista ensiapua. Se on harvinaisempaa lapsilla kuin aikuisilla. Alkuvaiheessa suurella osalla ilmaantuu iho-oireita, kuten ihon punoitusta, jota seuraa kutina ja ihottumaoireet. Myös hengitysoireita, kuten astmaoireita ja hengityksen vinkumista saattaa esiintyä. Mikäli tilanne pahenee, voi kurkku turvota niin, että hengitys salpautuu. Anafylaksian oireita ovat myös sydämen tykytys, pahoinvointi ja mahakipu. (Anafylaksian hoito, [viitattu 23.2.2016].)

Vuosittain HYKS:in Iho- ja allergiasairaalan ylläpitämään kansalliseen anafylaksiarekisteriin tulee ilmoitus noin 30 anafylaksiatapauksesta, joissa reaktion saaneet ovat lapsia. Näistä yleisimmin (70 %) aiheuttajaksi epäillään ruoka-ainetta. Tavallisin anafylaksian aiheuttaja on rekisterin mukaan lehmänmaito. Muutamia ilmoituksia vuosittain tulee myös vehnän, pähkinöiden ja siementen, kananmunan, kasvien, hedelmien sekä kalan aiheuttamista anafylaktisista reaktioista. (Anafylaksia 2015.)

Anafylaktiseen reaktioon ensihoitona on kertakäyttöisellä adrelaniini-kynällä pistettävä adrenaliini. Jos lapsi painaa alle 10 kg, hänelle käytetään hoitona adrenaliiniliuosta suun kautta. Vanhemmat voivat näyttää lääkityksen esimerkiksi yhdessä terveydenhoitajan kanssa päiväkodin henkilökunnalle. (Anafylaksian ensihoito 2014.)

## 4 ERITYISRUOKAVALIOT JA RAVITSEMUKSEN ERITYISTILANTEET KOULU- JA PÄIVÄKOTIRUOKAILUSSA

### 4.1 Maidoton ruokavalio

Maitoallergian aiheuttaa maidon proteiini. Maitoallergia puhkeaa yleensä alle kaksi-vuotiailla ja paranee normaalisti kouluikään mennessä. Aikuisilla esiintyy maitoallergiaa harvoin. Maitoallergiaa ja laktoosi-intoleranssia ei pidä sekoittaa toisiinsa, sillä ne ovat eri asioita. (Liite 2.) (Maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi, [viitattu 12.11.2015])

**Maitoallergian oireet.** Maito aiheuttaa tyypillisimmin vatsaoireita, mutta myös iho oireilee joillakin. Vaikeasti allerginen voi pahimmillaan saada anafylaksian altistuksessaan maidolle. (Maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi, [viitattu 12.11.2015].)

**Maitoallergian diagnosointi.** Maitoallergia diagnosoidaan välttämis-altistuskokeella. Välttämis-altistuskoe tehdään olemalla ensin kaksi viikkoa maidottomalla ruokavaliolla, jonka jälkeen lääkärin valvonnassa aloitetaan altistaminen. (Lasten ruoka-allergia 2015, 11.)

**Maitoallergian hoito ja huomiointi ruuanvalmistuksessa.** Maitoallergian hoidona käytetään välttämisruokavaliota. Maitoallergisen ruokavaliosta poistetaan maito, maitojauhe, hapanmaitovalmisteet, äidinmaidonkorvikkeet, jäätelö, juusto, voi ja maitoa sisältävä margariini, sekä kaikki maitoa tai maidon osia, kuten heraa, heraproteiinia, maitoproteiinia, kaseiinia, kaseinaatteja ja laktalbumiinia sisältävät ruoka-aineet. (Maitoallergia 2009, 167.) Siedätyshoito voidaan aloittaa myöhemmin lääkärin suosituksesta. (Jartti, 2014.)

Mäkelän (2015, 11) mukaan keittiöllä työskennellessä tulee olla hyvin tarkka, ettei mitään maitoallergiselle sopimatonta päädy ruokaan. Tuoteselosteet on luettava tarkasti. Koska allergian vakavuus on yksilöllistä, ei voi ottaa mitään riskejä.

## 4.2 Vilja-allergisen ruokavalio

Vilja-allergiassa jokin tietty vilja, yleensä vehnä, ohra ja/tai ruis, aiheuttaa allergisia oireita. Myös kauralle, maissille, hirssille, riisille ja tattarille voi allergisoitua. (Erityisruokavaliot 2009, 171.) Oireita saattaa aiheuttaa vain yksi tai useampi vilja. Vilja-allergian aiheuttavat viljan proteiinit. Viljoille herkistyminen tapahtuu yleensä lapsena, mutta allergia voi puhjeta aikuisenakin. Vilja-allergian taipumus on periytyvä. (Liite 3.)(Keliakialiitto, [viitattu 10.12.2015].)

**Vilja-allergian oireet.** Vilja-allergia ilmenee yleensä ihottumana tai suolisto-oireina. (Keliakialiitto, [viitattu 10.12.2015]). Reaktio voi tulla ruoan nauttimisen ohella myös siihen koskemisesta tai hengitysilman välityksellä. (Keliakialiitto, [viitattu 12.12.2015]).

**Vilja-allergian diagnosointi.** Kuten muitakin ruoka-allergioita, vilja-allergiaa voidaan tutkia laboratorionkokeilla. Lopullinen varmistus tehdään kuitenkin välttämällä ja altistamalla ruoka-aineelle. (Kokko 2010.)

**Vilja-allergian hoito.** Vilja-allergian hoitoon käytetään välttämisruokavaliota, jolloin oireita aiheuttavia viljoja ei käytetä. (Erityisruokavaliot- opas ammattilaisille 2009,171). Välttämisruokavalio on yksilöllisesti suunniteltu ja määräaikainen (Keliakia ja vilja-allergia ovat eri sairauksia [viitattu 10.12.2015]). Viljat ovat keskeisiä energian ja proteiinien saantilähteitä pienten lasten ruokavaliossa maidon ohella. Sen takia vilja-allergian diagnoosi tulee perustua huolelliseen ja tarpeeksi pitkäaikaiseen välttämis-altistuskokeiluun. Oireita aiheuttavat viljat jätetään 6 - 12 kuukaudeksi ruokavaliosta kokonaan pois. Tämä vaatii aina ravitsemusterapeutin ohjausta. Terapeutti arvioi ravitsemuksellisen riittävyden ja antaa ohjeita arkeen. Kokeilun jälkeen viljoja kokeillaan uudestaan. (Vilja-allergisen lapsen ruokavalio 2009.)

**Vilja-allergian huomiointi ruoanvalmistuksessa.** Sopimattomat viljavalmistukset korvataan sellaisilla, jotka eivät aiheuta oireita. Näin turvataan riittävä kuidun, energian, kivennäisaineiden ja vitamiinien saanti. Mahdollisuuksien mukaan käytetään täysjyvätuotteita. Vaikka viljoista valmistetun tärkkelyksen proteiinipitoisuus on pieni, se ei sovi vilja-allergikolle, jos se on valmistettu allergisoivasta viljasta. Sen

sijaan muunneltujen tärkkelysten ja tärkkelyssiirapin proteiinipitoisuus on vehnätärkkelystä pienempi, joten niiden proteiinien allergisoivuutta ei ole osoitettu. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2009, 171.)

### 4.3 Gluteeniton ruokavalio

Keliakia on sairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine eli gluteeni vaurioittaa limakalvoja ohutsuolessa. Ohutsuolen nukkalisäkkeet surkastuvat (vil-lusatrofia) ja tämä synnyttää tulehduksen suolen limakalvoille. (Keliakia sairautena [viitattu 4.11.2015]). Suolinukkavaurion takia imeytymispinta suolessa pienenee, jolloin ravintoaineiden imeytyminen häiriintyy. (Keliakia kumppanina 2008, 11.) Keliakia voi ilmetä myös ihokeliakiana. Oireena on voimakkaasti kutiseva, pienirakkulainen ihottuma. Ihottuma koostuu näpyistä, pienistä rakkuloista ja punoittavista läiskistä. Nämä saattavat yhdistyä laajemmiksi ihottuma-alueiksi. Rakkulat rikkoutuvat helposti raavittaessa. Tämän jälkeen ne paranevat rupeutumalla. (Keliakia sairautena, [viitattu 13.3.2016].)

Keliakia ei siis ole ruoka-allergia, joksi se usein virheellisesti käsitetään. Se on ns. autoimmuunisairaus eli elimistö muodostaa vasta-aineita omia kudoksiaan vastaan. Allergiassa taas elimistö muodostaa ruoka-aineiden valkuaisaineita, proteiineja kohtaan vasta-aineita. Ruoka-allergia saattavat väistyä iän myötä, kun taas keliakia ei parane koskaan. (Keliakia kumppanina 2008, 13.)

Keliakia diagnosoidaan tavallisimmin aikuisiässä, mutta siihen voi sairastua lapsenakin. Lapsilla keliakia on astman ja diabeteksen lisäksi yleisimpiä pitkäaikaissairauksia. Suomessa on yli 1 600 keliakiaa sairastavaa alle 16-vuotiasta lasta. (Lapsen keliakia [viitattu 4.11.2015].)

**Keliakian oireet.** Oireet ovat yksilöllisiä ja monimuotoisia. Yleisimpiä oireita ovat kuitenkin erilaiset suolistovaivat, kuten ripuli ja löysä uloste, kipu, ilmavaivat, vatsan turvotus ja suoliston kouristukset. Myös pahoinvointi, ruokahaluttomuus ja oksentelu sekä anemia ja väsymys voivat olla merkkejä keliakiasta. Kasvun hidastuminen lapsella voi olla oire keliakiasta. (Keliakia kumppanina 2008, 12.) Keliakia voi myös olla

täysin oireeton tai vähäoireinen. Se voi ilmetä muillakin kuin sille tyypillisillä suolisoperäisillä oireilla. (Keliakian oireet lapsella [viitattu 4.11.2015].)

**Keliakian diagnosointi.** Keliakiaa voidaan tutkia alustavasti keliakia-vasta-aineiden avulla, jotka mitataan veren seerumista. Lopullinen diagnoosi tehdään ohutsuoletta mahatähystyksen yhteydessä otetusta koepalasta. Ihokeliakia diagnosoidaan koepalasta, joka otetaan terveeltä iholta. (Keliakia kumppanina 2008, 12.)

**Keliakian hoito.** Keliakian ja ihokeliakian ainoa hoito on tarkka ja elinikäinen gluteeniton ruokavalio. (Keliakialiitto [viitattu 4.11.2015]). Gluteeniton ruokavalio poikkeaa monista muista erityisruokavalioista, koska ruokavaliosta ei voi lipsua yhtään eikä sitä ei voi noudattaa vain osittain. (Keliakia 2010, 111.)

**Gluteenittomuus ruoanvalmistuksessa.** Vehnä, ohra, ruis ja tavallinen kaura eivät sovi gluteenittomaan ruokavalioon. Näiden sijasta käytetään gluteenittomia viljoja, kuten maissia, hirssiä, riisiä, tattaria, gluteenitonta kauraa sekä vehnätärkkelystä sisältäviä erityisruokavaliotuotteita. Vehnätärkkelyksestä gluteeni on poistettu teollisesti ja jäljelle on jäänyt tärkkelys. Gluteenittomien tuotteiden gluteenipitoisuus saa olla enintään 20 mg/kg. (Gluteenittomat tuotteet, [viitattu 1.3.2016].)

Erittäin vähägluteeninen tuote sisältää gluteenittomia viljoja, gluteenittomia ainesosia ja gluteenitonta kauraa ja prosessoitua vehnätärkkelystä. Erittäin vähägluteenisen tuotteen enimmäisgluteenipitoisuus on 100 mg/kg. (Erittäin vähägluteeniset tuotteet, [viitattu 1.3.2016].)

Gluteeniton kaura ei ole joutunut missään vaiheessa kosketuksiin vehnän, ohran tai rukiin kanssa kontaminaatoriskin vuoksi. Se tarkoittaa koko prosessia aina viljelystä kuljetukseen, käsittelyyn ja valmistukseen. Keliakikon elintarvikkeisiin käytettävän kauran gluteenipitoisuus saa olla enintään 20 mg/kg. (Kaura ruokavaliossa, [viitattu 1.3.2016].)



#### 4.4 Laktoositon ja vähälaktoosinen ruokavalio

Laktoosi-intoleranssi on maitosokerin imeytymishäiriö, jossa laktaasin erityis ohutsuolessa on vähentynyt tai loppunut kokonaan. Laktaasi on entsyymi, joka pilkkoo laktoosia eli maitosokeria. (Laktoosi-intoleranssi 2009, 117.)

**Laktoosi-intoleranssin oireet.** Laktoosi aiheuttaa mahan turvotusta ja murinaa, vatsakipuja, ilmavaivoja ja ripulia. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012, 429).

**Laktoosi-intoleranssin diagnosointi.** Laktoosi-intoleranssi todetaan verikokeena tehtävänä geenitestinä. Jos kokeessa ei näy geenimuutosta, niin kyse on jostain muusta. Jos taas geenimuutos löytyy, niin todennäköisesti vatsavaivojen syy on laktoosi. (Terveystalo, [viitattu 8.12.2015].)

**Laktoosi-intoleranssin hoito.** Laktoosi-intoleranssin oireiden hoitona on laktoosin välttäminen sen siedon mukaan. Vähälaktoosiseen ruokavalioon käyvät elintarvikkeet, joissa on laktoosia alle 1 g/ 100 g. Kokonaan laktoosittomaan ruokavalioon käyvät laktoosittomat tuotteet. Kokonaan laktoosittomaksi tuote lasketaan, kun laktoosia on alle 0,01 %. (Ravitsemushoito 2010, 110.)

**Laktoositon ja vähälaktoosinen ruokavalio ruoanvalmistuksessa.** Tuoteselosteet on luettava kunnolla. Varsinkin puolivalmisteita tai valmisruokia käytettäessä pitää tarkkaan lukea mitä tuotteessa on, ellei laktoosittomuuden mainintaa ole. Laktoosittomassa tai vähälaktoosisessa ruokavaliossa tulisi välttää maitoa, maitojauhetta, kermaa, piimää, jogurttia, rahkaa, heraa, herajauhetta, maitosokeria ja laktoosia oman siedon mukaan. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2009, 118.)

#### 4.5 Kananmunaton ruokavalio

Kananmunattomassa ruokavaliossa vältetään kanan ja viiriäisen munia ja ruokia, joihin munaa käytetään. Vältettäviä ruokia ovat munaruoat, laatikkoruoat, majoneesi, monet leivonnaiset ja makkarat sekä koti-, piimä- ja munajuustot. Joissakin tuontijäätelöissä on munaa. Ovalbumiinia sisältäviä tuotteita tulee myös välttää. (Muna-allergia 2009, 173.).

**Kananmuna-allergisen oireet.** Oireet voivat ilmetä välittömästi ihottumana ja kasvojen turvotuksena. Vakavissa tapauksissa kananmuna voi aikaansaada hengenahdistusta ja anafylaktisen reaktion. (Kananmuna-allergia, [viitattu 26.2.2016].)

**Kananmuna-allergian diagnosointi.** Tehdään valvotulla välttämislaituskokeella. Valvottua altistuskoetta käytetään myös, jos on aihetta epäillä oireiden olevan vakavia. Kananmuna-allergia saattaa iän myötä lieventyä tai poistua. (Kananmuna-allergia, [viitattu 26.2.2016].)

**Kananmuna-allergian huomiointi ruoanvalmistuksessa.** Kanan- ja muiden lintujen munat poistetaan kananmuna-allergisen ruokavaliosta. Munaa, munaproteiinia, munajauhetta, sekä ovalbumiinia vältetään. Se voidaan korvata esimerkiksi nestesuuruksella, maissitärkkelyksellä tai kananmunakorvikejauheella. (Kananmuna-allergia 2010, 120.) Kananmunalle allergisista jopa 70 % sietää sitä voimakkaan kuumennamisen jälkeen. Sietokyky saattaa parantua, mikäli allerginen käyttää oireiden sallimissa rajoissa kananmunaa voimakkaasti kuumennettuna. Voimakas kuumennus tapahtuu uunissa vähintään 175 asteessa, vähintään 30 minuuttia. (Kananmuna-allergian hoito 2015, 11.)

#### 4.6 Pähkinäallergia

Pähkinät ja mantelit voivat aiheuttaa vakavia oireita. Ne ovat voimakkaita allergeeneja. (Pähkinä ja manteli 2010, 122). Allergia todetaan ihopistotestillä. Pähkinäallergian hoitona on allergisoivan pähkinän välttäminen kokonaan, eikä allerginen saa syödä pähkinöiden ja mantelin lisäksi mitään niitä sisältäviä ruokia. (Pähkinä ja manteli-allergia 2009, 173.)

#### 4.7 Kasvisruokavaliot

**Vegaaninen ruokavalio.** Kasvisruokavalio toteutus tarvitsee asiantuntemusta ja perheen täytyy saada ravitsemusterapeutin ohjausta. (Lapsi kasvissyöjänä, [viitattu 24.2.2016]). Riittävä proteiinin saanti turvataan kasviperäisillä proteiineilla, kuten

palkokasveilla, täysjyväviljalla ja soijalla, pähkinöillä, sekä siemenillä. Täysin kasvisperäinen ateria koostetaan lautasmallin mukaan sovelletusti. Yksi kolmasosa lautasesta täytetään proteiinirikkailla kasvikunnan tuotteilla, kolmasosa kypsennetyllä ja kypsentämättömillä kasviksilla ja viimeinen kolmannes hiilihydraattisällä. Peruna, pasta ja erilaiset viljalisäkkeet ovat hyviä hiilihydraattien lähteitä. On tärkeää, että kasvisruokailijan ruokavaliossa on riittävästi energiaa, jota saa rasvasta, viljoista, pähkinöistä, siemenistä ja palkokasveista. Rypsiöljy on suositeltavin rasva ruuanlaittoon sen sisältämien välttämättömien rasvahappojen vuoksi. Lehmänmaito ja lehmänmaitovalmisteet korvataan kasvipohjaisilla täydennetyillä juomilla ja valmisteilla, kuten soija- tai kaurajuomalla. Riisijuomaa ei suositella ruokajuomaksi alle 6 vuotiaalle lapsille. Kasvisruokavaliota täydennetään aina B<sub>12</sub>-vitamiini ja jodia sisältävillä ravintolisillä. D-vitamiinia suositellaan käytettäväksi suositusten mukaisesti. Sinkin, raudan, kalsiumin ja B<sub>2</sub>-vitamiinin tarve arvioidaan henkilökohtaisesti. (Vegaaniruokavalio 2016.) Kasvisruokavaliolla on useita eri variaatioita. Semivegetaarissa ruokavaliossa vältetään punaista lihaa. Kaikkia muita eläinkunnan tuotteita käytetään. (Semivegetaarinen ruokavalio, [viitattu 4.3.2016].) Laktovegetaarissa ruokavaliossa käytetään maitotuotteita kasvikunnan tuotteiden lisäksi. (Laktovegetaarinen ruokavalio, [viitattu 4.3.2016]).

#### **4.8 Ruokakulttuurien ja uskonnon vaikutus ruokavalioihin**

Kaikki mikä yhdistää ihmiset omaksi kansaksi, yhteisöksi tai ryhmäksi, on kulttuuria. Ruoka ja ruuan valmistustapa ovat kulttuuria. Kulttuurien välisistä eroista huolimatta kaikilla on sama tarve syödä ja juoda. (Kulttuuri 2007, 12.)

Uskontoa ei voi erottaa kulttuurista. Monissa kulttuureissa uskonto säätelee vahvasti arkielämää ja niissä on ruoka-aineiden käyttöä koskevia sääntöjä. (Uskonto 2007.)

Ruokailutottumukset ovat iso osa identiteettiä ja sitä tulee kunnioittaa. Kulttuurin ja sosioekonomisen taustan lisäksi ruokailutottumuksiin vaikuttaa myös elintarvikevalikoima ja uskonnot. Uskonnot säätelevät monia ruokakulttuureja. (Kulttuurin ja uskonnon vaikutus ruokavalioon 2010,195.) Sianliha on yksi monissa uskonnoissa

kielleyistä raaka-aineista. Islamin uskontoon kuuluu välttää ruokaa jonka valmistukseen on käytetty verta, sianlihaa ja muuten kuin petoeläimen tai vääränlaisen teurastuksen johdosta. Muita rajoituksia ei ole, joten kunhan ruoka ei sisällä sianlihaa ja verta, he voivat syödä täysin samaa ruokaa kuin vaikka kristityt ja juutalaiset (Islamin ruokasäännöt, [viitattu 26.2.2016].)

## 5 ASEENTEET

### 5.1 Asenne käsitteenä

Asenne on opittua käyttäytymistä tai suhtautumista sosiaalisesti merkittävään asiaan, kohteeseen tai tilanteeseen. Asenteella voidaan ilmaista suhtautumista asiaan. Asenteita syntyy vuorovaikutustilanteissa ja kokemusten kautta. Niiden syntyyn vaikuttavat myös ympäristö, kulttuuri ja elämänpiiri. (Lahikainen & Pirttinen-Backman 2000, 90–97.)

Asenne voi muuttua tiedostamatta tai spontaanisti. Muun muassa ihmisen eri osa-alueiden kehittymien ja erilaiset kriisitilanteet muuttavat asenteita. Yksilön asenteisiin voidaan vaikuttaa ja muuttaa tarkoituksella esimerkiksi psykoterapian, propagandan, kasvatuksen ja mainonnan keinoin. Asenteisiin voidaan pyrkiä vaikuttamaan palkitsemalla, ryhmäpaineen käyttämisellä, mielipiteisiin vaikuttamalla tai tunteisiin vetoamalla. (Lahikainen & Pirttinen-Backman 2000, 90–97; Sosiaalinen vuorovaikutus [Viitattu 27.2.2016].)

Asenteet ovat tapoja, joilla suhtaudutaan ympäröivään maailmaan. Ne ovat myönteisiä, neutraaleja, tai kielteisiä toimintavalmiuksia, jotka helpottavat päätettäessä, miten eri tilanteissa tulee toimia. Asenteita muodostuu jatkuvasti ihmisen kohdassa uusia asioita. Niillä on läheinen yhteys ajankuvaan sikäli, että aina kun uusia asioita 'ilmestyy ajankuvaan', joutuu ihminen ottamaan niihin kantaa eli muodostamaan asenteen näitä asioita kohtaan, halusipa sitä tai ei. (Puohiniemi 2002, 5.)

Asennetta voisi kuvailla sisäiseksi tunteeksi, jota käyttäytyminen ilmaisee. Siksi asenne voidaan havaita, vaikka sanaakaan ei ole sanottu. On vain yksi asia, joka tarttuu hyvää asennetta nopeammin: huono asenne. Monien mielestä on muodikkaasta olla kielteinen. Epäillään heidän ajattelevan, että se saa heidät näyttämään älykkäiltä tai tärkeiltä. Totuus kuitenkin on, että kielteinen asenne pikemminkin haa-voittaa kuin auttaa ihmistä itseään. (Maxwell 2006, 15–21.)

Kun johtaja ei anna periksi lannistavissa olosuhteissa, muut kunnioittavat tätä ominaisuutta ja tahtovat olla hänen kaltaisiaan. Kun tiimin jäsen osoittaa vahvaa työ-

moraalia ja sillä on myönteinen vaikutus, muut seuraavat hänen esimerkkiään. Vertaisryhmä innostaa ihmisiä. Ihmisillä on taipumus omaksua niiden asenteet, joiden kanssa he viettävät aikaansa.(Maxwell 2006, 14.)

Thomasin ja Znaniecin (1974[1918], 23) mukaan 'psykologinen prosessi on aina perustavasti jonkun tila, kun taas asenne on aina perustavasti asenne jotakin kohtaan'. Heidän teoriassaan asenne on ennen kaikkea suhdekäsite, joka kuvaa toisaalta sitä, miten yksilö toimii sosiaalisessa maailmassa ja toisaalta sitä, miten sosiaalinen eli ihmisten jakama maailma heijastuu yksilössä.

Asenne voidaan nähdä ilmiönä, joka muotoutuu ja rakentuu sosiaalisessa todellisuudessa ja voi olla eriasteisesti yhteinen. Asenne on myös kommunikatiivinen ilmiö, jolla viestitään ja jota käytetään sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Sisällöllisesti asenne viittaa siihen, että joku arvottaa jotakin kohdetta. Joku eli arvottaja voi olla mikä tahansa kommunikoitu, yksilöllinen tai kollektiivinen, sosiaalisesti ja kulttuurisesti merkityksellinen toimija tai toimijakategoria. Arvottaminen taas tarkoittaa tavalla tai toisella myönteiseksi tai kielteiseksi tulkittavaa arviointia, ja sen kohteena voi olla mikä tahansa sosiaalisesti ja kulttuurisesti merkitykselliseksi tunnistettavissa oleva konkreettinen tai abstrakti, erityinen tai yleinen ilmiö. Asennetta sosiaalisena ilmiönä lähestyvälle näkemykselle avainkysymys on asenteiden laatu jossain asia-yhteydessä. Sama yksilö voi ilmaista erilaisia asenteita esimerkiksi vuorovaikutustilanteen tai hänen roolinsa ja toimija-asemansa mukaan. Asenteita voidaan tutkia argumentaatiossa tunnistettavana ilmiönä. Argumentaatiolla tarkoitamme tällöin kiistanalaisiin kysymyksiin kohdistuvaa kannanottamista ja kommentointia.(Vesala & Rantanen 2007, 28–31.)

## 5.2 Asenteiden tutkiminen

Yleensä asenteita tutkitaan, lähestytään ja tulkitaan laadullisen asennetutkimuksen kautta. Asennetutkimukselle ja käsitteelle on esitetty kymmenittäin erilaisia määritelmiä. Yhdistävän nimittäjänä useimpiin määritelmiin voidaan pitää sitä, että asenne liitetään kohteen arvottamiseen. (Vesala & Rantanen 2007, 19.). Asenne nähdään yksilön sisäisen taipumuksen sijasta kohdetta arvottavana arviointina. Yksilö rakentaa asenteen aina tilanteen tai hetken mukaan (Vesala & Rantanen 2007, 21). Laadullisessa asennetutkimuksessa käytetään kiistakysymyksiin liittyvää kommentointia tutkimusaineistona. Myös kvantitatiivisessa asennetutkimuksessa kannanottaminen on käytetty lähtökohta. Likertin mittausmetodissa avainasemassa on nimenomaan kannanotto, eli vastaajat valitsevat samaa mieltä tai eri mieltä, tai eri mieltä olemisen ilmaisuja (Vesala & Rantanen 2007, 33).

Rantalan (2013) mukaan ihmisten asenteita ja vanhentuneita tietoja voidaan muokata ja muuttaa luotettavalla ja ajantasaisella tiedolla. Ihmisiä voi opastaa antamalla allergiaterveyttä tukevaa tietoa.

Potterin ja Wetherellin (1987) mukaan yhdistelemällä tuloksia eri väittämistä voidaan saada selville yleinen suhtautuminen asiaan. Vastaajaa voidaan pyytää myös arvioimaan omaa toimintaansa tai valmiuttaan toimia oman asenteensa mukaisesti. Tällöin käyttäytymisen ja asenteen välistä suhdetta voi tutkia havainnoiden tai haastatteleamalla. Heidän mukaansa tutkittavan ja tutkijan tapa käsittää asioita voi olla erilainen, mitä tulee toimintaan asenteiden mukaan. Onko pyörällä kulkevan lihan-syöjän asenne enemmän vai vähemmän luonnonsuojeluasenteinen kuin autolla kulkevan kasvissyöjän?

## 6 ERITYISRUOKAVALIOTIETÄMYS SEINÄJOEN VARHAISKASVATUKSEN JA RUOKAPALVELUJEN HENKILÖSTÖLLÄ

Seinäjoki on 61 600 asukkaan kaupunki Etelä-Pohjanmaalla. Se on maakunnan keskus sekä yksi Suomen nopeimmin kasvavia kaupunkikeskuksia. Kaupunkiseudulla asukkaita on noin 150 000. Kaupungin vakituista henkilöstöä vuoden 2014 lopussa oli 3 185. (Tietoa Seinäjoesta, [viitattu 4.3.2016].)

**Varhaiskasvatus.** Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatus järjestää tavoitteellista ja turvallista päivähoitoa ja opetusta moniammatillisena yhteistyönä. Varhaiskasvatuksen toimipisteinä on 33 päiväkotia ja 15 ryhmäperhepäiväkotia. Niiden lisäksi alueella toimii 86 perhepäivähoitajaa. Varhaiskasvatusjohtajana toimii Aija-Marita Näsänen. (Varhaiskasvatuspalvelut [viitattu 4.3.2016]). Näsänen (2016) mukaan Seinäjoella päivähoitossa työskentelee yhteensä yli tuhat työntekijää.

**Ruokapalvelut.** Seinäjoen Ruokapalvelut kuuluu kaupunginkanslian alaisuuteen. Ruokapalvelujen toimintaa johtaa ruokapalvelujohtaja Elli Åback. Ruokapalvelujen hallintoon kuuluu lisäksi kolme palvelupäällikköä, taloussihteri ja ruokapalvelusihteri. Ruokapalvelujen keittiöt on jaettu alueittain kolmelle palvelupäällikölle. Ruokapalveluihin kuuluu yli 60 keittiötä, henkilökuntaa noin 180 henkilöä. Keittiöt on jaettu toiminnan mukaan valmistus-, jakelu- ja palvelukeittiöihin. Päivittäin valmistetaan noin 11 000 lounasta. Ruokapalvelujen asiakkaina on ryhmäperhepäiväkotikäisiä, päiväkotilapsia, koululaisia, opiskelijoita sekä laitoksissa ja kotona asuvia ikäihmisiä ja henkilökuntaa. Suurin asiakasryhmä on koululaiset. Koulujen keittiöitä on 33. Koulujen ja päiväkotien ruokalistat laaditaan ruokalista-työryhmässä lukuvuodeksi kerrallaan. (Ruokapalvelut, [viitattu 4.3.2016].)

Seinäjoen Ruokapalveluissa ravitsemuksellista laatua seurataan joukkoruokailuun tarkoitettujen kriteerien avulla. Ravitsemuslaadun kriteereinä elintarvikehankinnoissa käytetään sosiaali- ja terveysministeriön antamia suosituksia elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi 2010. Seinäjoen Ruokapalveluille myönnettiin Sydänmerkin käyttöoikeus päiväkodeissa ja kouluissa tarjotuille lounasruoille tammi-



kuussa 2015. Seinäjoen ruokapalveluissa erityisruokavalioateriat valmistetaan ai-noastaan terveydellisistä tai uskonnollisista syistä terveydenhoitajan tai lääkärin al-lekirjoittaman todistuksen pohjalta. Mikäli lapsella on vaikeita allergioita, toivotaan vanhempien olevan yhteydessä keittiöhenkilökuntaan. (Seinäjoen kaupunki, [viitattu 4.3.2016].) Seinäjoen ruokapalveluissa erityisruokavaliot tarkastetaan kerran vuo-nessa tai useammin, mikäli ruokavalioon tulee muutoksia. (Pollari- Kupila 2015).

## **6.1 Tavoite**

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää:

- Seinäjoen varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelujen henkilöstön erityisruoka-valiotietämystä
- asenteita erityisruokavalioita ja niiden toteutumista kohtaan
- täydennyskoulutuksen tarpeellisuutta.

## **6.2 Aineisto ja menetelmät**

Tutkimus oli luonteeltaan kvantitatiivinen poikkileikkaustutkimus. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella (Liite 1.), jossa oli sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Asenteisiin liittyvää aineistoa kerättiin väittämien avulla (Liite 1.).

Aineistoa käsiteltiin tarkastelemalla perusjoukkoa, otantamuuttujien frekvenssejä sekä analysoimalla muuttujien välisiä riippuvuuksia myös ristiintaulukointia käyt-täen. Tuloksia käsiteltiin Excel-ohjelmalla analysoimalla ja taulukoimalla esittäen niitä graafisesti erilaisten kaavioiden avulla.

Toimipisteet rajattiin Kanta-Seinäjoen ja Nurmon alueelle. Tältä alueelta toimipisteet valittiin satunnaisesti. Tavoitteena oli saada 125 vastausta sekä varhaiskasvatukseen että ruokapalvelujen henkilöstöstä. Ruokapalvelujen puolelta vastauksia saatiin 59 kpl. Varhaiskasvatuksen puolelta vastauksia saatiin 130 kpl. Kokonaisotannaksi tutkimukselle saatiin 189 vastausta.

Kysely suoritettiin sopimalla ajankohta etukäteen toimipisteen kanssa. Sovittuna ajankohtana tutkimuksen tekijät menivät toimipisteeseen, jakoivat kyselylomakkeet ja keräsivät ne vastaamisten jälkeen. Kyselytutkimustilanne valvottiin aina toisen tutkimuksen tekijän ollessa paikan päällä. Vastajaat eivät saaneet käydä keskustelua keskenään.

Tutkimuksessa asenteisiin liittyviä tutkimustuloksia haettiin kyselylomakkeessa väittämien kautta. Jokaiseen väittämään oli kaksi vaihtoehtoa, (Liite 1. kysymys 20 ja 29) eri mieltä ja samaa mieltä, joista toinen piti rastittaa. Kaksiportaiseen asteikkoon päädyttiin koska asteikkojen ääripäät olisivat vastaajille nopeampi ja helpompi tapa vastata.

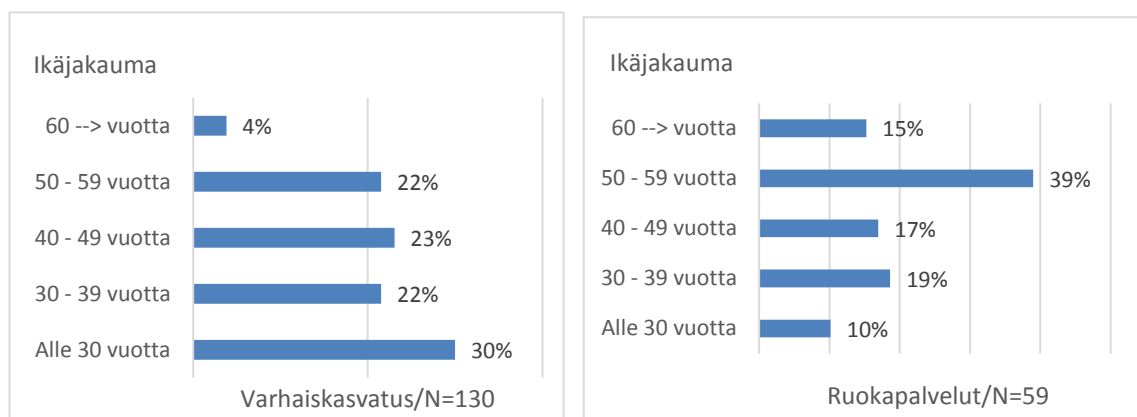
Kyselylomakkeessa oli taulukko (Liite 1. kyselylomake, kysymyskohta 22), jossa oli sekä hyvin tavanomaisia että ei niin yleisesti tunnettuja ainesosia ja elintarvikkeita. Vastajien piti merkitä rastilla omasta mielestään gluteenittomaan ruokavalioon soveltuvat ainesosat tai elintarvikkeet. Kysymykseen valittiin summittaisesti 37 ainesosaa/elintarviketta, jotka on lueteltuna Keliakialiiton sivustolla olevassa luettelossa (Keliakialiito, [viitattu 20.2.2016]). Kyseisten ainesosien tai elintarvikkeiden soveltuvuus tai soveltumattomuus on selitettyinä liitteessä 2.

### **6.3 TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU**

Vastauksia kerättiin 189. Vastauksista 130 oli varhaiskasvatuksen ja 59 ruokapalvelujen henkilöstöltä. Vastausprosentiksi saatiin 100 %. Tuloksia esitetään erikseen taulukoina tutkittujen henkilöstöjen kesken.

### 6.3.1 Taustatiedot

Vastaajien ikä vaihteli (kuvio 1) yli 60-vuotiaista alle 30-vuotiaisiin. Vastaajista varhaiskasvatuksen puolelta 120 oli naisia ja 10 miehiä. Ruokapalvelujen vastaajista 57 naisia ja 2 miehiä. Ammattinimikkeiksi (taulukko 1) ilmoitettiin varhaiskasvatuksen puolella 16 ja ruokapalvelujen puolella 10 erilaista nimikettä. Vakituudessa työsuhhteessa oli varhaiskasvatuksen puolella 64 % vastaajista, määräaikaisessa työsuhhteessa 32 % ja jätetty vastaamatta 5 %. Ruokapalvelujen puolella 78 % työskenteli vakituisesti, määräaikaisesti ilmoitti työskentelevänsä 21 % ja vastaamatta oli jättänyt 2 %.



Kuvio 1. Henkilöstön ikäjakaumat.

Varhaiskasvatuksen 123 vastanneesta 66 % ilmoitti työskentelevänsä toimipisteessä jossa oli valmistuskeittiö ja 34 % sellaisessa jossa oli jakelukeittiö. Ruokapalvelujen 59 vastaajasta 80 % työskenteli valmistuskeittiöllä ja 20 % jakelukeittiöllä.

Taulukko 1. Vastaajien ammatit nimikkeittäin

**Varhaiskasvatus**

PÄIVÄKODINOPETTAJA	28
LASTENHOITAJA	27
PÄIVÄKOTIHUOLTAJA	16
HOITAJA	15
OPISKELIJA	9
LASTENTARHANOPETTAJA	8
PÄIVÄKODINJOHTAJA	6
Ei ammattinimikettä	4
LÄHIHOITAJA	3
RYHMÄAVUSTAJA	2
PÄIVÄHOITAJA	2
HENKILÖKOHTAINEN AVUSTAJA	2
LASTENOHJAAJA	2
LÄHIHOITAJA OPISKELIJA	2
TYÖKOKEILU	1
LASTENTARHANOHJAAJA	1
ESIKOULUOPETTAJA	1
RYHMÄAVUSTAJA/LÄHIHOITAJA	1
<b>Kaikki yhteensä</b>	<b>130</b>

**Ruokapalvelut**

RAVITSEMISTYÖNTEKIJÄ	26
KOKKI	13
RAVITSEMISTYÖNJOHTAJA	7
RAVITSEMISTYÖNTEKIJÄ/ LAITOSHUOLTAJA	5
RAVITSEMISPÄÄLLIKKÖ	2
TUETTU TYÖ	1
SUURTALOUSKOKKI	1
DIEETIKOKKI	1
Ei ammattinimikettä	1
HARJOITTELIJA	1
PALVELUVASTAAVA	1
<b>Kaikki yhteensä</b>	<b>59</b>

**6.3.2 Koulutus ja ammattitaido ylläpitäminen**

Varhaiskasvatuksen vastaajista n. 70 prosentilla oli pohjakoulutuksena lukio, noin 40 prosentilla oli toisen asteen koulutus ja 30 prosentilla vastaajista ammattikorkeakoulu tai yliopistotutkinto. Ruokapalvelujen vastaajista noin 80 prosentilla pohjakoulutuksena oli toisen asteen ammatillinen koulutus, noin 2 prosentilla oli lukio pohjakoulutuksena ja noin prosentilla ammattikorkeakoulututkinto. Tutkimuksessa varhaiskasvatuksen vastauksissa (n=113) oli 22 eri ammattitutkintoa ja ruokapalvelujen vastauksissa (n=48) 16 ammattitutkintoa. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Henkilöstöjen suorittamat tutkinnot

**Varhaiskasvatus**

LÄHIHOITAJA	26
SOSIONOMI	17
LASTENHOITAJA	13
LASTENTARHANOPETTAJA	13
PÄIVÄHOITAJA	10
PÄIVÄKOTIHUOLTAJA	7
PÄIVÄKODINOPETTAJA	5
LAITOSHUOLTAJA	4
LASTENOJAAJA	2
HOITAJA	2
MYYJÄ	2
SOSIAAIKASVATTAJA	1
YO-MERKONOMI	1
TOIMITILAHUOLTAJA	1
LASTEN HOITAJA	1
SOSIAALIKASVATTAJA	1
LASTENTARHANOPETTAJA/LUOK ANOPETTAJA	1
LÄHIHOITAJAOPISKELIJA	1
KASVATUSTIETEEN KANDIDAATTI	1
VARHAISKASVATUKSEN MAISTER	1
RESTONOMI	1
KASVATUSTIETEIDEN MAISTERI	1
SIIVOOJA	1
<b>Kaikki yhteensä</b>	<b>113</b>

**Ruokapalvelut**

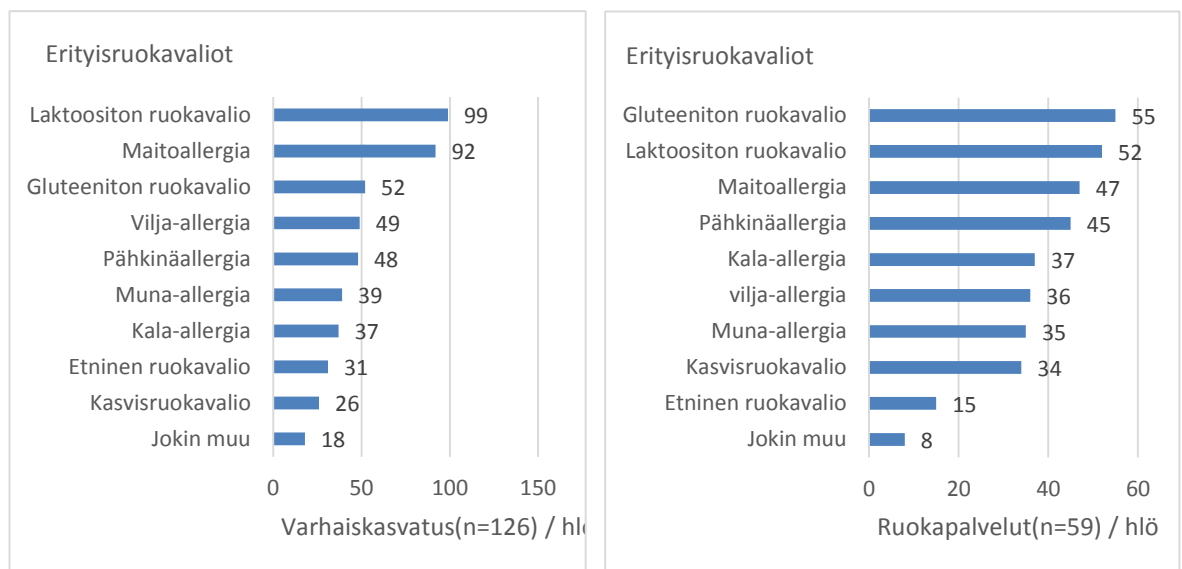
KOKKI	11
RAVITSEMISTYÖNTEKIJÄ	9
SUURTALOUSHUOLTAJA	9
KEITÄJÄ	5
RESTONOMI	3
SUURTALOUSESIMIES	3
PALVELUVASTAAVA	2
KODINHUOLTAJA	1
RAVITSEMISTYÖNJOHTAJA	1
KODINHOITAJA	1
KOTITALOUDENHOITAJA	1
KOTITALOUSOPETTAJA	1
LEIPURI-KONDIITTORI/KOKKI	1
<b>Kaikki yhteensä</b>	<b>48</b>

**Ruoka-aineallergioita koskeva täydennyskoulutus.** Varhaiskasvatuksen vastaajista 45 % ja ruokapalvelujen vastaajista 33 % oli päivittänyt tietojansa ruoka-aineallergioista vuoden 2012 jälkeen. Tämän perusteella voi päätellä, että osalta puuttuu ajan tasalla oleva tietämys ruoka-aineallergioista.

Työnantajan järjestämää lisäkoulutusta ruoka-aineallergioista tai erityisruokavalioidista pitäisi varhaiskasvatuksen vastaajien (n=130) 59 % ja ruokapalvelujen vastaajien (n=59) 67 % mielestä olla.

**Kuinka usein tekemisissä erityisruokavalioiden kanssa.** Vastaushetkellä varhaiskasvatuksen vastaajista (n=129) 75 % oli tekemisissä erityisruokavalioiden/allergioiden kanssa päivittäin ja 16 % 3 - 5 kertaa viikossa. Ruokapalvelujen vastaajista (n=57) 72 % oli niiden kanssa tekemisissä päivittäin ja 16 % 3 - 5 kertaa viikossa. Harvemmin tai ei lainkaan vastasi varhaiskasvatuksen puolelta 10 % ja ruokapalvelujen puolelta 11 % vastaajista.

Vastauksien mukaan vastausajankohtana oltiin eniten tekemisissä gluteenittoman, laktoosittoman ja maidottoman ruokavalioiden kanssa.



Kuvio 2. Erityisruokavalioiden jakaumat, joiden kanssa vastaajat olivat tekemisissä vastausajankohtana

**Oma-aloitteinen tiedonhaku.** Varhaiskasvatuksen henkilöstöstä 77 % hakee tietoja oma-aloitteisesti ruoka-aineallergioista ja erityisruokavaliosta. Vastaajista 56 % haki tietoa työ- ja vapaa-aikana, 28 % vapaa-aikana ja 16 % työaikana. Toiseksi eniten käytetyiksi tiedonhakukanaviksi nousivat työtoverit tai työnantajat tai työyhteisö (69 %) ja internet (50 %).

Ruokapalvelujen henkilöstöstä 81 % vastasi hakevansa tietoa oma-aloitteisesti ruoka-aineallergioista ja erityisruokavaliosta. Heistä 44 % haki tietoa työ- ja vapaa-aikana, 44 % työaikana ja 13 % vapaa-aikana. Toiseksi eniten käytetyksi tiedonhakukanaviksi nousivat työtoverit/työnantaja/työyhteisö (75 %) ja internet (60 %).

Sekä varhaiskasvatuksen (94 %) että ruokapalvelujen (93 %) vastaajien mielestä luotettavaa tietoa on helppo löytää.

**Toimipisteiden reseptiikka erityisruokavalioista.** Varhaiskasvatuksen vastausten (n=114) mukaan (66 %) työpaikalla on erillinen reseptiikka tai ohjeistus. Vastaajista 34 % oli sitä mieltä että ei ollut, näistä 71 % oli sitä mieltä että reseptiikka tai ohjeistus pitäisi olla.

Ruokapalvelujen vastausten (n=52) mukaan (75 %) työpaikalla on erillinen reseptiikka tai ohjeistus. Vastaajista 25 % oli sitä mieltä että sitä ei ollut, näistä 70 % oli sitä mieltä että reseptiikka tai ohjeistus pitäisi olla.

**Varhaiskasvatuksen henkilöstön perehdytys toimipisteissä.** Vapaamuotoiset vastaukset (n=116) jaettiin neljään eri kategoriaan. Sen mukaan vastaajista 40 % kertoi erilaisia työpaikkojen toimintamalleilla, vastaajista 33 % mukaan perehdytyksen suorittaa lapsen/lasten vanhemmat, vastaajista 20 % mukaan perehdytyksen suorittaa keittiö tai keittiö + vanhemmat ja 8 % vastaajista oli sitä mieltä, että perehdytystä ei ole.

Varhaiskasvatuksen vastaajista (n=105) 71 % vastasi perehdytyksen olevan riittävä ja 29 % mukaan perehdytys ei ollut riittävä.

**Kehittämisehdotuksia henkilöstöjen yhteistyöhön.** Vapaamuotoisia kehittämisehdotuksia oli 25 vastaajalta. Vastaukset olivat erilaisista näkökohdista. Erilaisia op-paita, infolehtisiä ja koulutuksia ehdotettiin, mm. hygieniapassikoulutusta kaikille. Useassa vastauksessa esiin nousi toive henkilöstöjen yhteisistä palaverista ja paremmasta tiedon kulkemista osastojen välillä. Vastauksissa mainittiin Daisy/ Vekaranetti tiedon välityskanavana. Koettiin että viikonloppujen työvuorot ovat haasteellisempia, ei niin tuttujen lasten ja heidän ruokavalioiden kanssa. Toivottiin tietoa millaisiin reaktioihin lasten altistuminen allergisoville aineille saattaa johtaa.

### 6.3.3 Ruokavalioiden toteuttaminen ja periaatteet

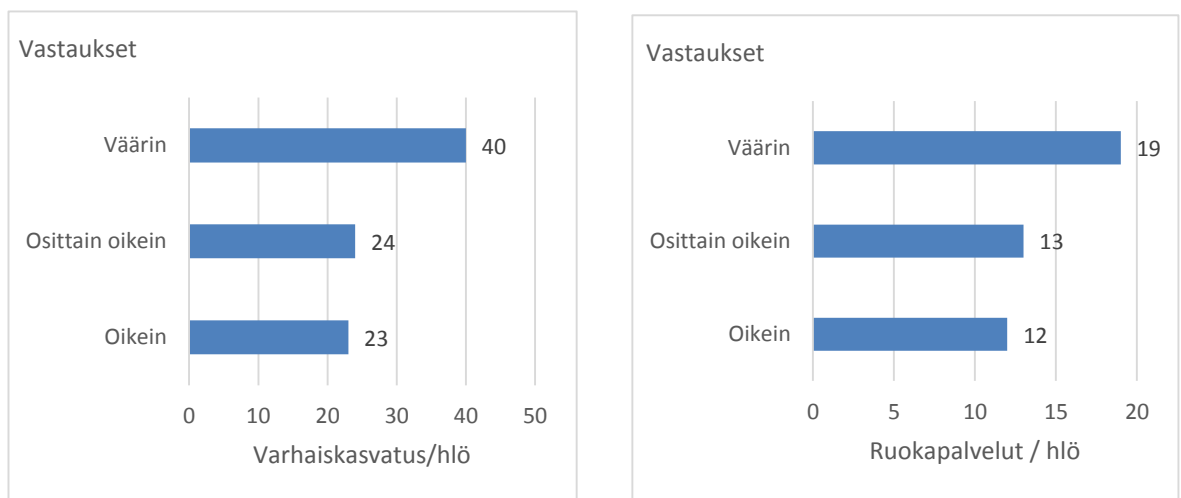
**Erityisruokavaliöväittämiä.** Kyselylomakkeen kohdassa 20 esitettiin väittämiä, joiden perusteella pyrittiin saamaan henkilökunnan erityisruokavaliotietämystä kartoitettua (Taulukko 3). Jonkin verran hajontaa ilmeni jokaisessa vastauskohdassa. Muutamassa vastausten hajonta oli suurempaa. Moni oli sitä mieltä että ruoka-aineita vältetään turhaan, varmuuden vuoksi. Varhaiskasvatuksesta (n=119) 52 % ja ruokapalveluista (n=55) 73 % olivat samaa mieltä väittämän kanssa. Erityisruokavaliion tarve tulee aina varmentaa ruokapalveluihin lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksella. Samansuuntainen väittäminen "osa allergioista aiheutuu vääristä luuloista", jakoivat mielipiteet vahvasti. Samaa mieltä vastaajista olivat varhaiskasvatuksen (n=120) 38 % että ruokapalvelujen (n=53) 53 % puolella. Allergian voi aiheuttaa sekä kasvi- että eläinperäiset proteiinit. Allergia diagnosoidaan erilaisin testein. Siedätyshoito tehdään aina yhteistyössä kodin ja hoitavan lääkärin/tahon kanssa. Raaka-aineiden tuoteselosteet tulee aina pitää saatavilla. Esimerkiksi keliakikolle ja ruokaa valmistavalle pakkausselosteet ovat tärkein tietolähde. Pienikin määrä gluteenia aiheuttaa haittaa keliakikolle.



Taulukko 3. Erilaisia väittämiä liittyen erityisruokavalioihin, joista vastaajat ovat valinneet joko samaa mieltä tai eri mieltä väittämän kanssa. Vastaukset henkilölukumäärinä. Väittämien oikeat vastaukset liitteessä 6.

	Varhaiskasvatuksen henkilöstön vastaukset	Ruokapalveluiden henkilöstön vastaukset	Varhaiskasvatuksen henkilöstön vastaukset	Ruokapalveluiden henkilöstön vastaukset
	Samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Eri mieltä
1. Ruoka-aineallergiat ovat muoti-ilmiö.	13	11	102	43
2. "Ruoka-aineita vältetään turhaan, varmuuden vuoksi."	62	40	57	15
3. Valmistettaessa gluteenittomia tuotteita, kiertoilmauunin käyttö lisää kontaminaation riskiä.	42	34	49	19
4. "Allergiat ovat suurelta osin korvien välissä."	5	9	115	45
5. "Lapset joutuvat välttelemään ruoka-aineita varmuuden vuoksi, koska allergiaa esiintyy perheenjäsenellä tai suvussa."	42	20	80	31
6. "Osa allergioista aiheutuu väärästä luulosta."	45	28	75	25
7. Erityisruokavalioissa ja ruoka-aineallergioissa on varmistettava tasavertainen toteutuminen aina, myös mm. erikoispäivinä (pääsiäinen, vappu jne.)	123	57	4	1
8. "Ei ruuan mukana oleva pieni määrä allergisoivaa ainesosaa haittaa."	7	1	118	57
9. Siedätys ja altistaminen kuuluvat vain kotioloihin terveydenhuollon ja kodin yhteistyönä ja seurantana.	76	35	43	21
10. "Lisää tehokkaampia ja varmpia lääkkeitä, niin voi syödä mitä vaan."	3	1	126	55
11. "Nykyään suositellaan altistamista ja siedätyshoitoa, joten mekin voimme tehdä niin."	21	12	101	42
12. "Voimme antaa luonnon hoitaa allergiat, keho osaa puolustaa itseään."	7	6	117	46
13. Raaka-aineidenkin tuoteselosteet on aina oltava saatavilla.	112	56	12	2
14. "Enemmän valistusta koteihin, niin voimme tarjota kaikille samaa ruokaa."	13	22	108	33
15. Yhteiskäytössä olevat raaka-aineet, esim. sokeri, on huolellisesti säilytettävä siten, että minkäänlaista kontaminaatiota ei pääse syntymään (jauhojen pölyt, muruset jne.).	107	51	13	6
16. "Ennen oli kaikki paremmin ja söimme kaikki samaa ruokaa."	31	19	94	34
17. Omavalvontasuunnitelmassa tulee ottaa huomioon erityisruokavaliot ja ruoka-aineallergiat.	118	56	2	2
18. "Ei yksi kerta nyt mitään tee. "	2	0	125	58
19. Erityisruokavalioita/ ruoka-aineallergisten tuotteita valmistettaessa ja jakaessa on oltava erityisen tarkka ja käytettävä puhtaita, työ- ja tarjoiluvälineitä, astioita, leivinpaperia, pullasuteja, leiviniinoja jne.	123	58	3	0
20. "Pieni vatsaoire sinne tänne, kyllä se siitä."	6	4	118	52

**Vilja-allergian ja keliakian erot.** Vapaamuotoiset vastaukset luokiteltiin kolmeen kategoriaan eli: oikein, osittain oikein ja väärin (kuvio 3). Varhaiskasvatuksen henkilöstöstä 23 henkilöä ja ruokapalvelujen henkilöstöstä 12 henkilöä vastasi oikein. Vastaamatta oli jättänyt 43 vastaajaa varhaiskasvatuksen ja 15 ruokapalvelujen puolelta. Vastausten ja vastaamatta jättämisen perusteella voidaan päätellä että suhteellisen isolla joukolla oli vain osittain oikein tai vääränlaista tietoa. Vertailu keliakian ja vilja-allergian eroista (liite 3).



Kuvio 3. Varhaiskasvatuksen (n=87) ja ruokapalvelujen (n=44) vastaajien tietämys vilja-allergian ja keliakian eroista.

**Gluteenittomaan ruokavalioon soveltumattomat raaka-aineet/ainesosat.** Kysymys 22 tehtiin tarkoituksella haastavaksi, tarkoituksena oli ”herätellä” ja sellaiseksi vastaajat sen kokivat. Vastaamatta tähän kohtaan oli jättänyt varhaiskasvatuksen puolelta 25 henkilöä ja ruokapalvelujen puolelta 4 henkilöä. Jaoimme tulokset kahteen eri taulukkoon: Gluteenittomaan ruokavalioon soveltuvat (taulukko 4) ja gluteenittomaan ruokavalioon soveltumattomat (taulukko 5) elintarvikkeet ja ainesosat. Ainesosien soveltuvuus gluteenittomaan ruokavalioon löytyy liitteestä 4. (Keliakialiitto, [Viitattu 20.2.2016]). Hajonta tämän kohdan vastauksien välillä oli suuri. Vastaajista osa oli valinnut yhden ja osa vastaajista lähes kaikki taulukossa olleet raaka-aineet tai ainesosat.

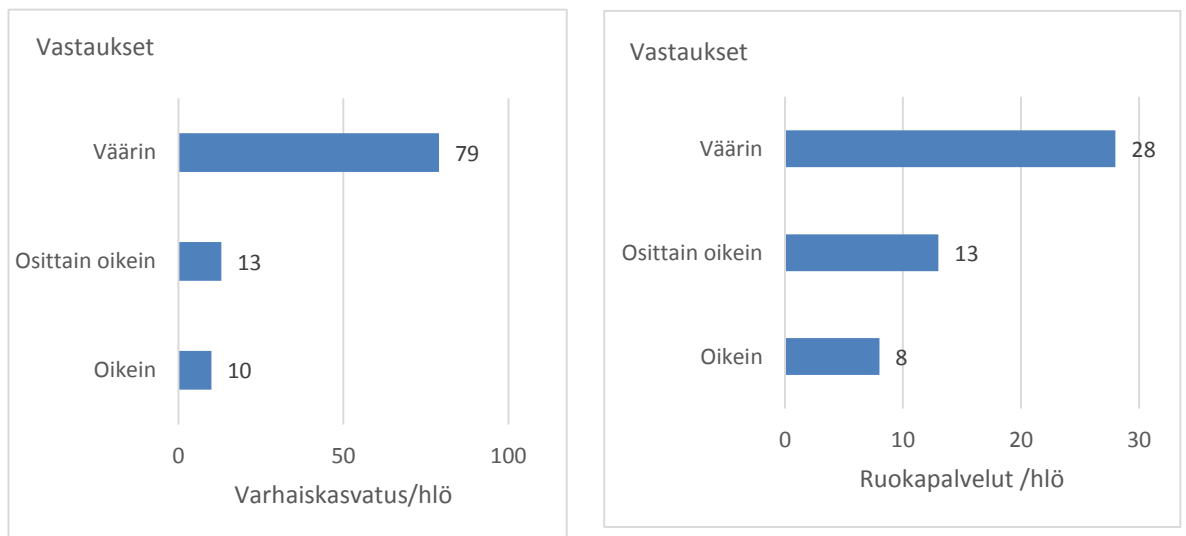
Taulukko 4. Vastaajien tietämys soveltumattomista ainesosista tai elintarvikkeista gluteenittomassa ruokavaliossa.

Gluteenittomaan ruokavalioon	Varhaiskasvatus	Ruokapalvelut
<b>soveltumattomat elintarvikkeet/ainesosat</b>	vastaajien mielestä soveltuvat/ hlö	
speltti	41	15
couscous	32	16
riisimurot(tavalliset)	28	17
ohratäkkelys Ohrakas	18	15
bulgur	17	6
mallasuute- ja jauhe	15	1
seitan	14	6
durum-vehnä	12	7
nuudeli	11	10
HP-kastike	9	7
saattaa sis vehnää, gluteenia tms	9	2
freekeh-vehnä	3	1
kamut-vehnä	1	1

Taulukko 5. Vastaajien tietämys soveltuvista ainesosista tai elintarvikkeista gluteenittomassa ruokavaliossa.

Gluteenittomaan ruokavalioon	Varhaiskasvatus	Ruokapalvelut
<b>soveltuvat elintarvikkeet/ainesosat</b>	vastaajien mielestä soveltuvat/hlö	
soijakastike	53	22
jamssi	53	21
jyttejauho	40	17
kvinoa	35	23
polenta	32	21
agar	31	14
natriumglutamaatti	27	33
oligofruktoosi	26	15
kaurakuitu	23	9
luteiini	22	5
maltodekstriini	20	28
durra	17	8
vehnänorasjauhe	12	3
quarem-rakeet	11	10
galakto-olikosakkaridi	11	9
ohranoras	9	3
worcesterkastike	5	8
vehnäkuitu	5	3
tapioka	5	33
oluthiiva	4	8
aromi(vehnä)	4	6
vehnätärkkelys	3	2
vehnäproteiinihydrolysaatti	2	2
hiivauute(vehnä, ohra, yms.)	0	2

**Maitoallergian ja laktoosi-intoleranssin erot.** Vapaamuotoiset vastaukset luokiteltiin kolmeen kategoriaan: oikein, osittain oikein ja väärin (kuvio 4). Varhaiskasvatuksen henkilöstöstä 10 hlö ja ruokapalvelujen henkilöstöstä 8 hlö vastasi oikein. Vastaamatta oli jättänyt 28 vastaajaa varhaiskasvatuksen ja 10 ruokapalvelujen puolelta. Vastausten ja vastaamatta jättämisen perusteella voidaan päätellä että suhteellisen isolla joukolla oli vain osittain oikein tai vääränlaista tietoa. Vertailu maitoallergian ja laktoosi-intoleranssin eroista (liite 2).



Kuvio 4. Varhaiskasvatuksen (n=102) ja ruokapalvelujen (n=49) vastaajien tietämys maitoallergian ja laktoosi-intoleranssin eroista

**Henkilöstön toimintatapa riskialttiissa ruokailutilanteessa.** Kysymyksessä 24 oli kolme erilaista (A, B ja C) kuvitteellista tilannetta joita saattaa kohdata päiväkotien ruokailutilanteissa (taulukot 6, 7 ja 8). Vastausvaihtoehdotja oli jokaisessa kohdassa viisi, joista vastaajat valitsivat ohjeistuksen mukaan yhden tai useamman toimintatapa-vaihtoehdon.

Taulukko 6. Ruokailutilanne 1.

Ruokailutilanne. Lounaalla makaronilaatikkaa. Samassa pöydässä istuu muiden kanssa ruokailemassa keliakiaa sairastava lapsi. Huomaat tämän lapsen tiputtavan vahingossa lusikkansa ja nappaavan käteensä vieressään istuneen lapsen käytetyn lusikan ja laittaneen sen jo suuhunsa. Mitä teet, valitse <b>yksi tai useampi</b> vaihtoehto	Varhaiskasvatuksen henkilöstö	Ruokapalveluiden henkilöstö
1. Nostat keliakikolta tippuneen lusikan lattialta ja annat sen lusikkansa menettäneelle lapselle.	0	0
2. Haet uuden puhtaan lusikan lusikkansa menettäneelle lapselle.	15	12
3. Poistat välittömästi lapselta jolla keliakia lusikan ja haet molemmille uudet lusikat.	78	39
4. Toimit kuten kohdassa kolme ja sen lisäksi informoit asiasta kollegoita ja lapsen huoltajia.	100	44
5. Toimit kuten kohdassa yksi etkä puhu asiasta kenellekään.	0	0

Oikea vastaus: kohta 4. Ruokailun aikana tulee varmistaa, että lapsi syö ainoastaan omaa, gluteenitonta ruokaansa. Jos vahinko kuitenkin tapahtuu, täytyy henkilökuntaa ja vanhempia tiedottaa asiasta. Sen jälkeen voidaan miettiä myös yhdessä keinoja, jottei vastaavanlaista vahinkoa enää tapahtuisi.

Taulukko 7. Ruokailutilanne 2.

Huomaat ruokailutilanteessa, että keliakikoille varatut annosrasvanapit ovat loppuneet niille varatusta kulhosta. Mitä teet, valitse yksi vaihtoehto.	Varhaiskasvatuksen henkilöstö	Ruokapalveluiden henkilöstö
1. Annosrasvat olivat loppuneet koko toimipisteestä. Kylmiöstä löytyy avaamaton rasiamargariini, otat sen ja puhtaan voiveitsen käyttöön.	109	52
2. Otat rasiamargariinin ja voiveitsen, josta muutkin ovat käyttäneet, käyttöön keliakikoille.	0	0
3. Annosrasvat olivat loppuneet koko toimipisteessä. Kylmiöstä löytyy valmiiksi avattuja ruokailussa muilla käytössä olleita rasiamargariineja, joten otat sellaisen tilalle.	0	0
4. Toimit kuten kohdassa kaksi, mutta otat puhtaan voiveitsen käyttöön.	8	5
5. Toimit kuten kohdassa yksi, mutta otat käytetyn voiveitsen jota muutkin ovat käyttäneet	0	0

Oikea vastaus: kohta 1. Keliakikolle tulee varata oma rasva, joka ei ole joutunut kosketuksiin tavallisten viljojen kanssa. Myös ottimen, eli voiveitsen täytyy ehdottomasti olla puhdas. Pienikin gluteenimäärä on haitallinen keliakikon terveydelle

Taulukko 8. Ruokailutilanne 3.

Erityisruokavaliot tulevat lasten nimien mukaan omilla rasioissaan. Huomaat sijaisen vahingossa ottaneen väärän rasian (sisältää kalaa) ja antaneen sen kala-allergiselle lapselle. Kyseinen lapsi oli jo ehtinyt syödä rasiasta. Mitä teet, valitse yksi tai useampi vaihtoehto.	Varhaiskasvatuksen henkilöstö	Ruokapalveluiden henkilöstö
1. Et tee mitään. Rasiat menevät sijaisilla ja muillakin sekaisin tämän tästä. Ei niistä ennekään sen suurempaa meteliä ole pidetty.	2	0
2. Hätäannyt ja alat moittimaan sijaista. Keskusteluun ottaa kantaa muukin henkilöstö ja keskustelut jatkuvat ihmetyttäen kaiken maailman rasioilla, sukulaisten allergioilla ja epäpätevillä sijaisilla. Lapset jatkavat ruokailua.	0	1
3. Toimit välittömästi kuten ohjaustilanteessa on neuvottu (keskustelut vanhempien kanssa, ensiapukoulutus, oma ammattitaito)pysyen rauhallisena ja tilanteesta ei koidu sen isompaa hätää lapselle.	63	29
4. Toimit kuten kohdassa kolme ja kerrot asiat muulle henkilöstö sekä otat huoltajiin yhteyttä	87	42
5. Toimit kuten kohdassa 1 ja kerrot seuraavana päivänä asiasta työtovereillesi ihmetellen miksi ei enää saa päteviä sijaisia.	0	0

Oikea vastaus: kohta 4. Ruokailun aikana tulee varmistaa, että lapsi syö ainoastaan omaa, gluteenitonta ruokaansa. Jos vahinko kuitenkin tapahtuu, täytyy henkilökuntaa ja vanhempia tiedottaa asiasta. Sen jälkeen voidaan miettiä myös yhdessä keinoja, jottei vastaavanlaista vahinkoa enää tapahtuisi.

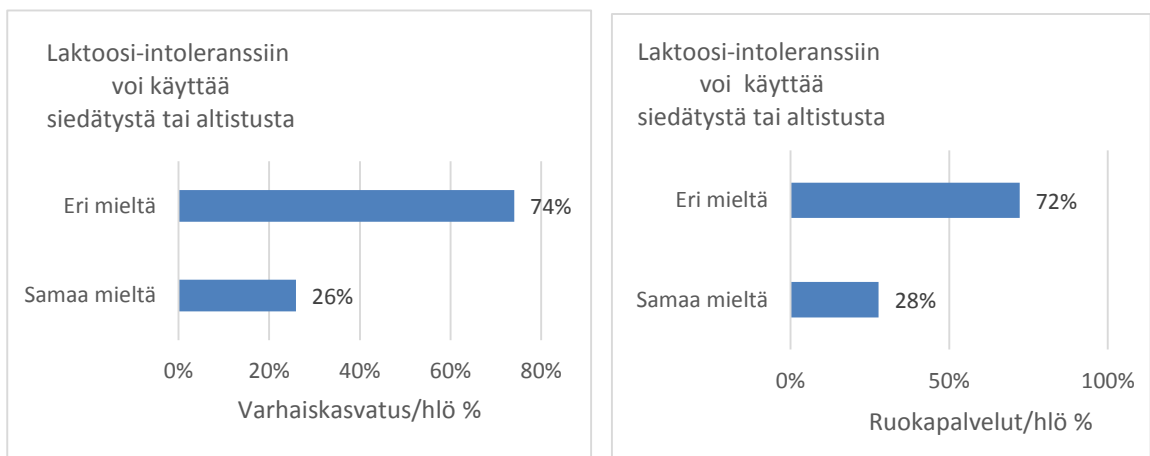
**Anafylaktinen shokki.** Kohdissa 25 ja 26 kysyttiin vastaajilta mikä on anafylaktinen shokki ja tietävätkö vastaajat miten toimia jos sellainen jollekin tulee. Varhaiskasvatuksen henkilöstöstä (n=121) 84 % vastasi tietävänsä mikä on anafylaktinen shokki ja 66 % vastaajista (n=121) tietäisi miten toimia tilanteessa. Ruokapalvelujen henkilöstöstä (n=56) 73 % vastasi tietävänsä mikä on anafylaktinen shokki ja 63 % vastaajista (n=54) tietäisi miten toimia.

**Ruoasta aiheutunut riskitilanne.** Kysymyksessä 27 tiedusteltiin ovatko vastaajat olleet työpaikalla tilanteessa, jossa ruoasta on aiheutunut riskitilanne. Varhaiskasvatuksen (n=125) vastaajista 23 % ja ruokapalvelujen (n=55) vastaajista 8 % vastasivat olleensa työpaikalla ruokatilanteessa jossa on aiheutunut riskitilanne.

Kohta 28 oli avoin kysymys vastaajille jotka rastittivat ”kyllä” kysymykseen 27. Tähän kohtaan vastasi 11 henkilöä. Vastaajia pyydettiin lyhyesti kertomaan: millainen tilanne, mikä allergia tai erityisruokavalio ja miten asia eteni. Jokainen vapaamuotoisesti kerrottu tilanne oli tapahtunut ruokailutilanteessa, jossa lapsi oli saanut vääränlaisen ruoan. Yhdellä lapsella oli ollut ruokailutilanteen lisäksi myös ampiaisen

pisto. Jossain tapauksessa virhe oli huomattu, ennen kuin lapsi oli aloittanut ruokailun. Reaktiot olivat tulleet seuraavista ruoista: laktoosi, tomaatti, omena, ruoto, kala, maito, kiivi, vilja, pähkinä ja mausteet. Asia eteni eri tavoin riippuen tilanteista: Puhelu vanhemmille, kertominen työyhteisölle ja vanhemmille, seuranta, annettu lääkkeitä joita lapsella ollut mukana allergisen reaktion varalta, Epipen-kynä jollain varalla, äiti hakenut lapsen lääkäriin. Jossain tilanteessa reaktio tullut lapselle yllättäen ei tiedossa-olleen allergian vuoksi.

**Erityisruokavalioihin liittyviä väittämiä.** Kyselylomakkeen kohdassa 29. esitettiin väittämiä, joiden perusteella pyrittiin saamaan henkilökunnan erityisruokavaliotietämystä kartoitettua (Liite 5.). Vastauksissa oli hajontaa ja muutamien kysymysten kohdalla useamman ero. Työvälineiden- ja vaatteiden tuottamista kontaminaatoriskeistä esitetyt väitteet jakoivat mielipiteitä. Varhaiskasvatuksen vastaajista (n=113) 22 % ja ruokapalvelujen vastaajista (n=50) 32 % oli sitä mieltä että työvaatteet eivät aiheuta kontaminaatoriskiä. Keliakikön ruuanvalmistuksessa gluteenittomuus tulee huomioida jokaisessa työvaiheessa. Laktoosi-intolerantikon siedätys/ altistushoitoon oli vastattu varhaiskasvatuksen (n=108) ja ruokapalvelujen (n=54) henkilöstöstä (Kuvio 5.). Laktoosi-intoleranssi ei ole allergia, vaan laktoosin imeytymishäiriö, johon ei voi käyttää siedätystä. (Ruokatieto, [Viitattu: 13.2.2016]). Selitykset väittämiin (kysymys 29) on liitettynä työn loppuun. (Liite 3.).



Kuvio 5. Varhaiskasvatuksen (n=108) ja ruokapalvelujen (n=54) vastaajien mielipide-erot voiko laktoosi-intoleranssiin käyttää siedätystä tai altistusmenetelmiä.

**Palautteet.** Kyselylomakkeen lopussa (numero 30) oli avoin kysymys palautteille. Vapaamuotoisesti oli vastannut 11 vastaajaa. Viidessä kohdassa oli palautetta että koulutusta ja lisätietoa selvästi tarvitaan. Vastaajilla oli ollut olettamus että on tarvittava tieto eikä ollutkaan. Kyselylomaketta pidettiin hyvänä, tärkeänä, monipuolisena ja vaikeana. Varhaiskasvatuksen henkilöstö vastasi lastenhoidon työn lomassa, ja se näkyi palautteissa että oli kiire vastata. Osassa palautteissa maininta että lasten allergioita on paljon ja osassa että niitä on vähän. Kolme suoraa lainausta palautteista vastaajilta:

*Esimerkit olivat hyviä! Juuri tuollaistakin kuulee valitettavasti allergioihin liittyen että 'no ei kai nyt pieni määrä haittaa...' Se on raivostuttavaa! Onneksi suurin osa etenkin päivähoiton ammattilaisista ymmärtää allergioiden vakavuuden.*

*Vaikeita kysymyksiä! Tuli huomattua, että tarvitsee allergioista ja ruokavalioista lisää tietoa. Huomasin myös että allergioita on ollut lapsilla hyvin vähän työhistorian aikana.*

*Päiväkodin henkilökunnan(kasvattajat)on hyvä tietää erilaisista erityisruokavalioista. Päävastuu on kuitenkin keittiöllä. Me aina kysymme, kuka erityisruokavalion omaavista lapsista saa syödä mitään, tottakai. Emme kuitenkaan ole ammattilaisia ruuan suhteen (valmistus, ruoka-aineiden säilytys jne.) eikä meidän tarvitsekaan olla.*



Taulukko 9. Henkilöstöjen vastaukset erityisruokavalioiden eroihin ikäryhmittäin.

Erityisruokavalioiden erot	Varhaiskasvatus/hlö					Ruokapalvelut/hlö				
	Alle 30-v	30-39-v	40-49-v	50-59-v	60-v-->	alle 30-v	30-39-v	40-49-v	50-59-v	60-v-->
Oikein vastattu=vilja-allergia/keliakia	5	7	6	4	1	0	4	2	4	3
Osittain oikein= vilja-allergia/keliakia	9	0	5	8	0	2	2	2	3	1
Väärin= vilja-allergia/keliakia	15	12	7	9	1	0	2	1	9	0
Oikein=maitoallergia/laktoosi-intoleranssi	6	4	1	1	0	1	3	1	4	1
Osittain oikein = maitoallergia/laktoosi-	30	15	18	18	5	3	5	4	12	6
Väärin=maitoallergia/laktoosi-intoleranssi	0	2	1	2	0	1	1	1	3	0

Henkilöstöjen ikäjakaumia vertailtiin tietämykseen yleisimpien erityisruokavalioiden eroista (taulukko 9.) Voidaan todeta, että hajonta jakaantuu vilja-allergian ja keliakian eroissa siten, että eniten on vääriä vastauksia. Maito-allergian ja laktoosi-intoleranssin kohdalla eniten vastanneita on ”osittain oikein” rivillä.

## 7 POHDINTA

Nykyisen allergiaterveysajattelun mukaan useat allergiat ovat ennaltaehkäistävässä elämäntapavalintojen avulla. Ihmisen on mahdollista estää allergioiden puhkeamista vaalimalla elinympäristönsä ja oman kehonsa mikrobeja sekä altistamalla arkielämässään erilaisille allergeeneille. Käypähoito -suosituksen mukaan jo puhjennutta allergiaa saatetaan voida useissa tapauksissa siedättää, kunhan se tapahtuu kodin ja lasta hoitavan lääkärin yhteistyönä ja seurannassa.

Tutkimuksen ongelmiin ja tavoitteisiin saatiin kattavasti tietoa vastausten perusteella. Allergiatietous ja – asenteet olivat tutkimukseen osallistuneilla osittain oikein, vaikka vanhentuneita käsityksiä nousikin tuloksista esiin. Lisäkoulutuksen tarve nousi selvästi esiin ja sitä myös toivottiin. Suurin osa tiedonhausta tapahtui omaaloitteisesti, jos oli tapahtuakseen. Allergiatiedon lähteinä olivat suurimmalla osalla työyhteisö ja internet. Tämän myötä heräsi kysymys miten paljon työyhteisön sisällä ”elää” virheellinen tieto ja käsitys asioista, sekä internetistä haetun tiedon luotettavuus. Kehitystä tulisi tapahtua joka tasolla sekä asenteissa että toimintatavoissa. Tämän otannan perusteella saatujen tulosten myötä jäi epävarmuutta siitä onko allergioiden ruokavaliollinen hoidon toteutus alusta loppuun täysin luotettavalla tasolla.

Otannassa oli mukana vastaajia jotka työskentelivät valmistaen aterioita myös vanhuspuolelle. Vastauksista nousi esiin vanhuspuolen ruokavaliotietämys moninaisine haasteineen. Lasten päiväkotiruokailussa yleisimpien erityisruokavalioiden ja ruoka-aineallergioiden lisäksi vastaajat toivat esille seuraavat allergisoivat aineet sekä muut esiintyvät sairaudet: laktoosi, tomaatti, omena, kala, maito, kiivi, vilja, pähkinä, sitrus, kaali, sipuli, peruna, suklaa, soija, riisi ja mausteet sekä diabetes ja proteiiniherkkyys.

Tutkimuksen kyselylomake oli pitkä ja aihealue rajauksesta huolimatta laaja. Siitä huolimatta lisäkysymyksille olisi ollut tarvetta. Haasteellista oli rakentaa kyselylomake kahdelle erilaiselle henkilöstölle. Varhaiskasvatuksen koulutus ja ammattiala oli tutkijoille tuttu ainoastaan vanhemman/asiakkaan näkökulmasta. Aineistoa kerätessä nousi esiin varhaiskasvatuksen henkilöstön laaja erilainen koulutustausta,

koulutusten ravitsemuksen sisällön määrien ero ja monet ammattinimikkeet. Varhaiskasvatuksen koulutuksien sisältämästä ravitsemustiedosta lisäkysymys olisi ollut tarpeen.

Avoimia kysymyksiä oli kyselyssämme viisi sekä lomakkeen viimeisenä palautteelle oma kohtansa. Huolimatta avointen kysymysten purkamisen hitaudesta haluttiin vastaajilta spontaaneja mielipiteitä. Kysyttäessä eri ruoka-aineallergioiden ja erityisruokavalioiden eroista asiaa ei tutkittu monivalintakysymyksillä. Monivalintakysymyksillä olisi saatu liian suppea käsitys vastaajien tietämyksestä

Tutkimuksessa kysyttiin allergioista, joiden kanssa vastaajat olivat vastaushetkellä tekemisissä. Yhtenä vastausvaihtoehtona oli etninen ruokavalio. Tässä olisi pitänyt lisäkysymyksenä olla tarkennus. Vastaus jäi avoimeksi tarkoittiko se uskontoon vai kulttuuriin liittyvää, vaikka ne usein kulkevatkin käsi kädessä.

Vastauksista saatiin laaja aineisto. Tuloksien käsittely jäi suppeaksi tutkijoiden haastavien aikataulujen ja elämäntilanteiden vuoksi. Aineistosta olisi saanut sisällöllisesti syvemmin tietoja. Analysoimalla muuttujien välisiä riippuvuuksia sekä henkilöstöjen välillä, että sisäisesti korreloiden keskenään esimerkiksi ammattinimikkeittäin olisi saatu kattavampia tuloksia. Tutkimus on toistettavissa.

Tutkimus antoi vastauksia tutkimuksen tavoitteisiin. sekä herätti uusia kysymyksiä antaen jatkotutkimusaiheita:

- Varhaiskasvatuksen puolelta voisi tutkia kattavammin tietämistä ja asenteita erityisruokavalioiden
- Onko tämä tutkimus ”herätellyt” henkilöstöjä hakemaan lisätietoa
- Lisätutkimuksia aiheesta kvalitatiivisesti ja havainnoimalla
- Koulutustilaisuuksien järjestämisiä
- Perehdytyskansioita
- Yleisimmistä erityisruokavalioiden ja toimintatavoista riskien välttämiseksi -infokansioita
- Vanhuspuolelle erityisruokavalioiden tietämyksestä ja koulutuksen tarpeesta kartoitus

Opinnäytetyön aihe ja prosessi on ollut mielenkiintoinen ja haastava. Sen lisäksi molemmilla tutkijoilla oli sisäinen tarve saada aiheesta syvällisempää ja ajantasaista tietoa. Työskentely tutkijoiden välillä oli rikastuttavaa ja opettavaista molempien erilaisten vahvuuksien ansiosta. Aiheen ja aineiston laajuuden vuoksi työskentely työparin kanssa oli mielekästä ja vertaistuki tarpeellista. Taustateorian ja aineiston kerääminen ja käsittely sekä mielipiteiden ja näkökulmien jakaminen toi työhön laajempaa näkemystä.

## LÄHTEET

- Anafylaksia. 2015. [ Verkkosivusto]. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014. [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50026.pdf>
- Anafylaksian ensihoito. 2014. Helsinki: Allergia- ja astmaliitto ry. [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/hyodyt-ja-haitat/haittavaikutukset/haittavaikutuksia-oireittain/anafylaksia>
- Anafylaksian hoito. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Allergia- ja astmaliitto ry, [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana: <http://www.allergia.fi/site/assets/files/1176/anafylaksia.pdf>
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2012. Ravitsemustiede. 4. uud.p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Csonka, P. & Juntila, P. 2013. Lapsiperheen allergiaopas. Helsinki.
- Diagnostiikka. 3.2.2015. [ Verkkosivusto]. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014. [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50026.pdf>
- Epidemiologia. 2015. [Verkkosivusto]. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014. [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50026.pdf>
- Erittäin vähägluteeniset tuotteet. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 1.3.2016]. Saatavana: [https://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakian\\_hoito/erittain\\_vahagluteeniset\\_tuotteet/](https://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakian_hoito/erittain_vahagluteeniset_tuotteet/)
- Erytisyruokavaliot – opas ammattilaisille. 2009. 7.uud.p. Helsinki: Dieettimedia Oy.
- Gluteenittomat tuotteet. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 1.3.2016]. Saatavana: [https://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakian\\_hoito/gluteenittomat\\_tuotteet/](https://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakian_hoito/gluteenittomat_tuotteet/)
- Hermanson, E. 2012. Lapsen erityisruokavalio. Terveyskirjasto. Duodecim. [Viitattu 1.3.2016]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00406](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00406)

- Horeca ja terveydenhuolto. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 13.11.2015]. Saatavana: [http://www.keliakialiitto.fi/liitto/horeca\\_ja\\_terveydenhuolto/horeca/gluteeniton\\_ruoanvalmistus](http://www.keliakialiitto.fi/liitto/horeca_ja_terveydenhuolto/horeca/gluteeniton_ruoanvalmistus)
- Jartti, T. 2014. Välttämisen-altistuskoe. [Verkkolehtiartikkeli]. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. [Viitattu: 21.11.2015]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=nix00327](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix00327)
- Kananmuna-allergia. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Terveystalo. [Viitattu 26.2.2016]. Saatavana: <https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Lastentaudit/Lapsen-allergiset-sairaudet-ja-astma/Kananmuna-allergia/>
- Kananmuna-allergia. 2010. Ravitsemushoito. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Kananmuna-allergian hoito. 3.2.2015. [Verkkosivusto]. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014. [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50026.pdf>
- Kaura ruokavaliossa. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 1.3.2016]. Saatavana: [https://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakian\\_hoito/kaura\\_ruokavaliossa/](https://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakian_hoito/kaura_ruokavaliossa/)
- Keliakian hoito. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 4.11.2015]. Saatavana: [http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakian\\_hoito/](http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakian_hoito/)
- Keliakia ja vilja-allergia ovat eri sairauksia. 20.5.2010. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 10.12.2015] [Viitattu 12.12.2015]. Saatavana: <https://keliakialiitto.fi/liitto/nyt/uutiset/?nid=61&ARC=1&Year=2010>
- Keliakia kumppanina - Ensietoa vastasairastuneelle. 2008. Tampere: Keliakialiitto.
- Keliakialiitto. Ei päiväystä. [Verkkosivu] Ainesosien soveltuvuus gluteenittomaan ruokavalioon, PDF-tiedosto päivitetty 3.9.2014. [Viitattu 11.11.2015] Saatavana: [http://www.keliakialiitto.fi/liitto/gluteeniton\\_elama/tuotteet/pakkausmerkinnat/](http://www.keliakialiitto.fi/liitto/gluteeniton_elama/tuotteet/pakkausmerkinnat/)
- Keliakia sairautena. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 13.3.2016]. Saatavana: [http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakia\\_sairautena/](http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakia_sairautena/)

- Keliakia sairautena: Diagnoosi. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 4.11.2015]. Saatavana: [http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakia\\_sairautena/diagnoosi/](http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakia_sairautena/diagnoosi/)
- Keliakia sairautena: Oireet. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 4.11.2015]. Saatavana: [http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakia\\_sairautena/oireet/](http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/keliakia_sairautena/oireet/)
- Keliakian oireet lapsella. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 4.11.2015]. Saatavana: [http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/lapsen\\_keliakia/keliakian\\_oireet\\_lapsilla/](http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/lapsen_keliakia/keliakian_oireet_lapsilla/)
- Kokko, L. 2010. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Keliakialiitto ry. [Viitattu 13.3.2016]. Saatavana: <https://www.keliakialiitto.fi/liitto/nyt/uutiset/?nid=61>
- Kulttuuri. 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitseminen. 3.uud.p. Helsinki: Dieettimedia Oy.
- Kulttuurin ja uskonnon vaikutus ruokailuun. 2010. Ravitsemushoito. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Kyttälä, P., Ovaskainen, P., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M & Virtanen S. 2008. Lapsen ruokavaliot ennen kouluikää. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32/2008. [Viitattu 14.3.2016]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78163/2008b32.pdf?sequence=1>
- L 11.6.1999/731. Suomen perustuslaki.
- L 8.5.2015/580. Varhaiskasvatuslaki.
- Lahikainen, A-R & Pirttinen-Backman, A-M. 2000. Sosiaalipsykologian perusteet. Helsinki: Otava.
- Laktovegetaarinen ruokavaliot. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokatieto yhdistys Ry. [Viitattu 4.3.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitseminen-ja-ruuan-valinta/kasvisruokavaliot>
- Lapsen keliakia. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 4.11.2015]. [Viitattu 14.3.2016]. Saatavana: [http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/lapsen\\_keliakia/](http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/lapsen_keliakia/)
- Lapsen keliakia. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 14.3.2016]. Saatavana: [http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/lapsen\\_keliakia/](http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/lapsen_keliakia/)

- Lapsen keliakia: Diagnoosi. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Keliakialiitto. [Viitattu 4.11.2015]. Saatavana: [http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/lapsen\\_keliakia/diagnoosi/](http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/lapsen_keliakia/diagnoosi/)
- Lapsi kasvissyöjänä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Marttaliitto ry. [Viitattu 24.2.2016]. Saatavana: <http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/lapsi-kasvissyojana/>
- Lasten ruoka-allergia. 2015. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Allergia- ja astmaliitto ry. [Viitattu 1.3.2016]. Saatavana: [http://www.allergia.fi/site/assets/files/1210/lasten\\_ruoka\\_allergia\\_opas\\_2015.pdf](http://www.allergia.fi/site/assets/files/1210/lasten_ruoka_allergia_opas_2015.pdf)
- Maahanmuuttajien ruokakulttuurit. 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus. 3.uud.p. Helsinki: Dieettimedia Oy.
- Maitoallergia. 2009. Erityisruokavaliot- opas ammattilaisille. 7.uud.p. Helsinki: Dieettimedia Oy
- Maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Allergia- ja astmaliitto ry. [Viitattu: 12.11.2015]. Saatavana: <http://www.allergia.fi/allergiat/ruokayliherkkyys/maitoallergia-ja-laktoosi-intoleranssi/>
- Maxwell, J.C. 2006. Asenne: Mitä jokaisen johtajan tulee tietää. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Mäkelä, M. 2015. Lasten ruoka-allergia. [Verkkojulkaisu]. Allergia- ja astmaliitto ry. [Viitattu: 9.12.2015]. Saatavana: [http://www.allergia.fi/site/assets/files/1210/lasten\\_ruoka\\_allergia\\_opas\\_2015.pdf](http://www.allergia.fi/site/assets/files/1210/lasten_ruoka_allergia_opas_2015.pdf)
- Mäki, M., Collin, P., Kekkonen, L., Visakorpi, J.& Vuoristo, M. (toim.). 2006. Keliakia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Näsänen, A-M. 4.3.2016. Kommentteja kyselyyn. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Suvi Virtanen. [Viitattu 4.3.2016].
- Pollari-Kupila, A-L. 2015. Palvelupäällikkö. Seinäjoen kaupunki, ruokapalvelut. Haastattelu. 29.4.2015.
- Potter, J. & Wetherell, M. 1987. Discourse and Social Psychology. Beyond Attitudes and Behavior. London: Sage.
- Puohiniemi, M. 2002. Arvot, asenteet ja ajankuva: Opaskirja suomalaisen arkielämän tulkintaan. Vantaa: Painopaikka Dark Oy.
- Pähkinä ja manteli. 2010. Ravitsemushoito. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.



- Ralli, P. 2016. Osastonhoitaja. Iho- ja Allergiasairaala, lastenyksikkö. Puhelinkeskustelu 29.2.2016.
- Rantala, P. 2013. Elämän monimuotoisuus allergiaterveyden pohjana. [Verkkojulkaisu] allergiaterveys [viitattu 14.3.2016]. Saatavana: <http://www.allergiaterveys.fi/upload/ohjeet/pro-gradu-rantala-5-2013.pdf>
- Ravitsemushoito. 2010. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2009. Erityisruokavaliot – opas ammattilaisille. 7. uud. p. Helsinki: Dieettimedia Oy.
- Ruoka-aineallergia ja yliherkkyys. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys ry. [ Viitattu 24.2.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/erityisruokavaliot/ruoka-aineallergiat-ja-yliherkkyys>
- Ruoka-allergia. 22.1.2016. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheissä. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen nimeämä asiantuntijatyöryhmä. [Viitattu 14.3.2016]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)
- Ruoka-allergia (lapset). 3.2.2015. [Verkkosivusto]. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014 [Viitattu 23.2.2016] [Viitattu 9.12.2015]. Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50026.pdf>
- Ruokapalvelut. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Ruokapalvelut. [Viitattu 4.3.2016]. Saatavana: <http://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/kaupunginkanslia/ruokapalvelut.html>
- Ruokapalvelut. 2016. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 14.3.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut>
- Sarkkamaa, M. & Haavanlammi-Malm, A. 2011. Ravitsemusasiantuntemuksen tarve Seinäjoen kaupungin sosiaali- ja terveystoimessa. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Palvelujen johtamisen ja tuottamisen koulutusohjelma. [Viitattu 14.3.2016]. Opinnäytetyö. Saatavana: [http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/26453/Haavanlammi-Malm\\_Anneli.pdf?sequence=1](http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/26453/Haavanlammi-Malm_Anneli.pdf?sequence=1)
- Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Päiväkotilapset ja esikoululaiset. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Ruokapalvelut. [Viitattu 4.3.2016]. Saatavana: <http://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/kaupunginkanslia/ruokapalvelut/asiakkaat/paivakotilapsetjaesikoululaiset.html>

Semivegetaarinen ruokavalio. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys ry. [Viitattu 4.3.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/kasvisruokavaliot>

Sosiaalinen vuorovaikutus. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Teologian Ylioppilaiden Tiedekuntayhdistys. [Viitattu 27.2.2016]. Saatavana: <http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiologia/luku3.html#asenteet>

Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille. 22.1.2016. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen nimeämä asiantuntijatyöryhmä. [Viitattu 14.3.2016]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)

Terveystalo. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki. [Viitattu: 8.12.2015]. Saatavana: <https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut-Imported/TUTKIMUKSET/Laktoosi-intoleranssi-dna-tutkimus/>

Thomas W.I & Znaniecki F. 1974. The Polish Peasant in Europe and Ameerica. New York: Octagon Books.(Alkut.1918).

Tietoa Seinäjoesta. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 4.3.2016]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/tietoaseinajoesta.html>

Toiminta tänään. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Ruokapalvelut. [Viitattu 14.3.2016]. Saatavana: <http://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/kaupunginkanslia/ruokapalvelut/toimintatanaan.html>

Uskonto. 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus. 3.uud.p. Helsinki: Diemannmedia Oy.

Vaikutteita idästä ja lännestä. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys Ry. [Viitattu 6.2.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/ruokakulttuuri/vaikutteita-idasta-ja-lannesta>

Vaikutteita pohjoisesta luonnosta. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. ]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys Ry. [Viitattu 6.2.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/ruokakulttuuri/vaikutteita-pohjoisesta-luonnosta>

Varhaiskasvatuksen neuvottelukunnan loppuraportti. 2008. Varhaiskasvatus vuoteen 2020. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana: <https://www.julkari.fi/handle/10024/113634>

- Varhaiskasvatuspalvelut. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Varhaiskasvatus. [Viitattu 4.3.2016]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/varhaiskasvatusjalkoulutus/varhaiskasvatuspalvelut.html>
- Vegaaniruokavalio. 22.1.2016. Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheissä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen nimeämä asiantuntijatyöryhmä. [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)
- Vesala K.M. & Rantanen T.(toim). 2007. Argumentaatio ja tulkinta: Laadullisen asennetutkimuksen lähestymistapa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Vilja-allergia ja keliakia. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Allergia ja astmaliitto ry. [Viitattu 12.11.2015]. Saatavana: <http://www.allergia.fi/allergiat/ruokayliherkkyys/vilja-allergia-ja-keliakia/>
- Vilja-allergisen lapsen ruokavalio. 26.8.2009. [Verkkosivusto]. Käypä hoito-suositus- lisätietoa. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 9.12.2015]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix01401>
- Välttämisdieetit ja ravitsemushoito. 2012. Ravitsemustiede. 4.uud.p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Yleistä tietoa astmasta ja allergioista. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Oulu: Oulun seudun astma- ja allergiayhdistys ry. [Viitattu 24.2.2016]. Saatavana: <http://oulu.allergia.fi/yleista-tietoa/>

## **LIITTEET**

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Laktoosi-intoleranssin ja maitoallergian erot

Liite 3. Keliakian ja vilja-allergian erot

Liite 4. Ainesosien soveltuvuus gluteenittomaan ruokavalioon

Liite 5. Selite väittämiin

Liite 6. Selite väittämiin

## LIITE 1 Kyselylomake

### Kysely erityisruokavalioista Seinäjoen ruokapalvelujen ja varhaiskasvatuksen henkilöstölle

Hei!

Olemme kaksi Seinäjoen ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijaa. Teemme opinnäytetyönämme tutkimusta Seinäjoen ruokapalvelun ja varhaiskasvatuksen henkilöstön tietämyksestä ja koulutuksen tarpeesta liittyen erityisruokavalioihin ja ruoka-aineallergioihin sekä suhtautumisesta niihin. Pyydämme Teitä ystävällisesti osallistumaan tutkimuksen aineiston keruuseen vastaamalla seuraaviin kysymyksiin annettujen ohjeiden mukaan.

Aineisto kerätään nimettömänä ja käsitellään luottamuksellisesti. Tarvittaessa annamme mielellämme lisätietoa tutkimuksestamme.

Kiitos vastauksestanne!

Vastatkaa kysymyksiin rastittamalla mielestänne oikea / oikeat vaihtoehdot tai kirjoittakaa vastauksenne sille varattuun tilaan.

Terveisin

Helena Hemminki

Suvi Virtanen

#### 1. Taustatiedot

1. Minkä ikäinen olette?

Alle 30 vuotta\_\_\_

30–39 vuotta\_\_\_

40–49 vuotta\_\_\_

50–59 vuotta\_\_\_

60 → vuotta\_\_\_

2. Sukupuolenne on

Mies\_\_\_

Nainen\_\_\_

3. Tämän hetkinen ammattinimikkeenne\_\_\_\_\_

4. Onko työsuhteenne tällä hetkellä?

Vakituinen\_\_\_

Määräaikainen\_\_\_

5. Onko työnantajanne:

Ruokapalvelut\_\_\_\_\_ Varhaiskasvatus\_\_\_\_\_

6. Onko toimipisteessä, jossa työskentelette, tällä hetkellä:

Jakelukeittiö\_\_\_\_\_ Valmistuskeittiö\_\_\_\_\_

## 2. Koulutus ja ammattitaidon ylläpitäminen

7. Koulutus, ympyröikää ne joista teillä on päästö- ja/tai tutkintotodistukset

- 1) Peruskoulu
- 2) Lukio
- 3) Ammattikoulu/Ammatillinen oppilaitos
- 4) Ammattikorkeakoulu
- 5) Yliopisto
- 6) Jokin muu, mikä:\_\_\_\_\_

8. Ammattinne\_\_\_\_\_

9. Milloin olette viimeksi päivittäneet tietojanne ruoka-aineallergioista?

Valitkaa yksi vaihtoehto.

Vuosina 2013- 2015\_\_\_\_\_

Vuosina 2010- 2012\_\_\_\_\_

Vuosina 2007- 2009\_\_\_\_\_

Vuosina 2004–2006 \_\_\_\_\_

jokin muu, mikä\_\_\_\_\_

10. Pitäisikö mielestänne työnantajan järjestää useammin ruoka-aineallergioihin tai erityisruokavalioihin liittyvää koulutusta?

Kyllä\_\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_\_

11. Kuinka usein olette työssänne tekemisissä erityisruokavalioiden/ allergioiden kanssa:

Joka päivä \_\_\_\_\_ 3-5 kertaa viikossa\_\_\_\_\_

Harvemmin\_\_\_\_\_ En lainkaan\_\_\_\_\_

12. Valitse seuraavista ne erityisruokavaliot / ruoka-aineallergiat joiden kanssa olet tekemisissä työssäsi tällä hetkellä?

- a. Maito-allergia
- b. Vilja-allergia
- c. Gluteeniton ruokavalio
- d. Laktoositon ruokavalio
- e. Pähkinä-allergia
- f. Kala-allergia
- g. Muna-allergia
- h. Kasvisruokavalio
- i. Etninen ruokavalio
- j. Joku muu, mikä \_\_\_\_\_

13. Haetteko oma-aloitteisesti tietoa ruoka-aineallergioista/ erityisruokavalioista?

Kyllä\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_

14. Mikäli vastasitte edellisessä kohdassa kyllä, vastatkaa myös kysymyksiin A), B) ja C)

A) Haetteko tietoa ruoka-aineallergioista (valitse yksi)?

Työaikana\_\_\_\_ Vapaa-aikana\_\_\_\_ Työ- ja vapaa-aikana\_\_\_\_

B) Mistä haette tai saatte tietoa ruoka-aineallergioista/ erityisruokavalioista? Valitkaa **kaksi** eniten käyttämäänne ympyröimällä.

1. työtoverit/ työnantaja/ työyhteisö
2. ystävät/tuttavat
3. internet
4. keskustelupalstat
5. liitot/järjestöt
6. lehdet
7. radio
8. televisio
9. kirjat
10. tieteelliset julkaisut/tutkimusartikkelit
11. en mistään edellä mainituista

C) Onko luotettavaa ja ajantasaista tietoa mielestänne helppo löytää?

Kyllä\_\_\_

Ei\_\_\_

15. Onko työpaikassanne erillistä reseptiikkaa/ ohjeistusta erityisruokavalioille/ ruoka-aineallergioille?

Kyllä\_\_\_

Ei\_\_\_

16. Mikäli vastasitte edelliseen kysymykseen kieltävästi, niin pitäisikö mielestänne erityisruokavalioihin/ ruoka-aineallergioihin olla erillinen reseptiikka/ ohjeistus?

Kyllä\_\_\_\_\_

Ei\_\_\_\_\_

**Mikäli työskentelette keittiöllä, voitte siirtyä kysymykseen 19.**

17. Miten päiväkodin henkilökunta perehdytetään lapsen erityisruokavalioon tai ruoka-aineallergiaan:\_\_\_\_\_

---



---



---



---

18. Onko perehdytys mielestänne riittävää?

Kyllä\_\_\_

Ei\_\_\_

19. Onko teillä kehittämissuhteita keittiön ja päiväkodin yhteistyöhön erityisruokavalioihin ja ruoka-aineallergioihin liittyen?

---



---



---



---



---



---



---



---

### 3. Ruokavalioiden toteuttaminen ja periaatteet, kaikki vastaavat

20. Seuraavassa on lueteltu eräitä allergioihin liittyviä väitteitä. Rastittakaa oletteko samaa vai eri mieltä väittämän kanssa.

Väittäjä	Samaa mieltä	Eri mieltä
1. Ruoka-aineallergiat ovat muoti-ilmiö.		
2. "Ruoka-aineita vältetään turhaan, varmuuden vuoksi."		
3. Valmistettaessa gluteenittomia tuotteita, kiertoilmaunin käyttö lisää kontaminaation riskiä.		
4. "Allergiat ovat suurelta osin korvien välissä."		
5. "Lapset joutuvat välttelemään ruoka-aineita varmuuden vuoksi, koska allergiaa esiintyy perheenjäsenellä tai suvussa."		
6. "Osa allergioista aiheutuu väärästä luulosta."		
7. Erityisruokavalioidissa ja ruoka-aineallergioissa on varmistettava tasavertainen toteutuminen aina, myös mm. erikoispäivinä (pääsiäinen, vappu jne.)		
8. "Ei ruuan mukana oleva pieni määrä allergisoivaa ainesosaa haittaa."		
9. Siedätys ja altistaminen kuuluvat vain kotioloihin terveydenhuollon ja kodin yhteistyönä ja seurantana.		
10. "Lisää tehokkaampia ja varmempia lääkkeitä, niin voi syödä mitä vaan."		
11. "Nykyään suositellaan altistamista ja siedätyshoitoa, joten mekin voimme tehdä niin."		
12. "Voimme antaa luonnon hoitaa allergiat, keho osaa puolustaa itseään."		
13. Raaka-aineidenkin tuoteselosteet on aina oltava saatavilla.		
14. "Enemmän valistusta koteihin, niin voimme tarjota kaikille samaa ruokaa."		
15. Yhteiskäytössä olevat raaka-aineet, esim. sokeri, on huolellisesti säilytettävä siten, että minkäänlaista kontaminaatiota ei pääse syntymään (jauhojen pölyt, muruset jne.).		

16. "Ennen oli kaikki paremmin ja söimme kaikki samaa ruokaa."		
17. Omavalvontasuunnitelmassa tulee ottaa huomioon erityisruokavaliot ja ruoka-aineallergiat.		
18. "Ei yksi kerta nyt mitään tee. "		
19. Erityisruokavalioiden/ ruoka-aineallergisten tuotteita valmistettaessa ja jakaessa on oltava erityisen tarkka ja käytettävä puhtaita, työ- ja tarjoiluvälineitä, astioita, leivinpaperia, pullasuteja, leiviniinoja jne.		
20. "Pieni vatsaoire sinne tänne, kyllä se siitä."		

21. Kertokaa, miten vilja-allergia ja keliakia eroavat toisistaan.

---



---



---



---



---



---

22. Rastittakaa alla olevista raaka-aineista/ tuotteista kaikki ne, jotka mielestänne soveltuvat gluteenittomaan ruokavalioon

1. agar		2. nuudeli		3. ohranoras	
4. Jyttejauho		5. worcesterkastike		6. aromi (vehnä)	
7. mallasuute ja -jauhe		8. oligofruktoosi		9. spelt	
10. bulgur		11. HP-kastike		12. ohratärkkelys Ohrakas	
13. luteiini		14. tapioka		15. oluthiiva	
16. vehnänorasja uhe		17. durum-vehnä		18. jamssi	
19. kaurakuitu		20. soijakastike		21. polenta	
22. couscous		23. guarem-rakeet		24. galakto-oligosakkaridi	

25. kvinoa		26. vehnäkuitu		27. seitan	
28. maltodekstriini		29. kamut-vehnä		30. natriumglutamaatti	
31. freekeh-vehnä		32. durra		33. vehnätärkkelys	
34. hiivauute (vehnä, ohra, yms.)				35. vehnäproteiinihydrolysaatti	
36. Saattaa sisältää vehnää, <i>gluteenia</i> tms. -merkityt liemikuutiot, pata- ja kastikeaineokset					
37. riisimurot (tavalliset)					

23. Kertokaa, miten maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi eroavat toisistaan.

---



---



---



---



---

24. Seuraavissa kohdissa on päiväkodissa tapahtuvia kuviteltuja tilanteita. Lue ja valitse vastausvaihtoehdoista se, joka eniten kuvastaa sitä, miten itse toimisit vastaavassa tilanteessa.

A) Ruokailutilanne. Lounaalla makaronilaatikkaa. Samassa pöydässä istuu muiden kanssa ruokailemassa keliakiaa sairastava lapsi. Huomaat tämän lapsen tiputtavan vahingossa lusikkansa ja nappaavan käteensä vieressään istuneen lapsen käytetyn lusikan ja laittaneen sen jo suuhunsa. Mitä teet, valitse **yksi tai useampi** vaihtoehto.

1. Nostat keliakikolta tippuneen lusikan lattialta ja annat sen lusikkansa menettäneelle lapselle.
2. Haet uuden puhtaan lusikan lusikkansa menettäneelle lapselle.
3. Poistat välittömästi lapselta jolla keliakia lusikan ja haet molemmille uudet lusikat.
4. Toimit kuten kohdassa kolme ja sen lisäksi informoit asiasta kollegoita ja lapsen huoltajia
5. Toimit kuten kohdassa yksi etkä puhu asiasta kenellekään.

B) Huomaat ruokailutilanteessa, että keliakikoille varatut annosrasvanapit ovat loppuneet niille varatusta kulhosta. Mitä teet, valitse **yksi** vaihtoehto.

1. Annosrasvat olivat loppuneet koko toimipisteestä. Kylmiöstä löytyy avaamaton rasiamargariini, otat sen ja puhtaan voiveitsen käyttöön.
2. Otat rasiamargariinin ja voiveitsen, josta muutkin ovat käyttäneet, käyttöön keliakikoille.
3. Annosrasvat olivat loppuneet koko toimipisteessä. Kylmiöstä löytyy valmiiksi avattuja ruokailussa muilla käytössä olleita rasiamargariineja, joten otat sellaisen tilalle.
4. Toimit kuten kohdassa kaksi, mutta otat puhtaan voiveitsen käyttöön.
5. Toimit kuten kohdassa yksi, mutta otat käytetyn voiveitsen jota muutkin ovat käyttäneet.

C) Erityisruokavaliot tulevat lasten nimien mukaan omissa rasioissaan. Huomaat sijaisen vahingossa ottaneen väärän rasiän (sisältää kalaa) ja antaneen sen kala-allergiselle lapselle. Kyseinen lapsi oli jo ehtinyt syödä rasiasta. Mitä teet, valitse **yksi tai useampi** vaihtoehto.

1. Et tee mitään. Rasiat menevät sijaisilla ja muillakin sekaisin tämän tästä. Ei niistä ennekään sen suurempaa meteliä ole pidetty.
2. Hätäannyt ja alat moittimaan sijaista. Keskusteluun ottaa kantaa muukin henkilöstö ja keskustelut jatkuvat ihmetyttäen kaiken maailman rasioilla, sukulaisten allergioilla ja epäpäteville sijaisilla. Lapset jatkavat ruokailua.
3. Toimit välittömästi kuten ohjaustilanteessa on neuvottu (keskustelut vanhempien kanssa, ensiapukoulutus, oma ammattitaito)pysyen rauhallisena ja tilanteesta ei koidu sen isompaa hätää lapselle.
4. Toimit kuten kohdassa kolme ja kerrot asiat muulle henkilöstö sekä otat huoltajiin yhteyttä.
5. Toimit kuten kohdassa 1 ja kerrot seuraavana päivänä asiasta työtovereillesi ihmetellen miksi ei enää saa päteviä sijaisia.

25. Tiedättekö, mikä on anafylaktinen shokki?

Kyllä \_\_\_\_\_

Ei \_\_\_\_\_

26. Tiedätkö, miten toimia työpaikallanne, jos jollekulle tulee anafylaktinen shokki?

Kyllä \_\_\_\_\_

Ei \_\_\_\_\_

27. Oletteko ollut työpaikallasi tilanteessa, jossa ruoasta on aiheutunut riskitilanne lapselle.

Kyllä \_\_\_\_\_

Ei \_\_\_\_\_

28. Mikäli vastasit kyllä, kerro siitä lyhyesti (millainen tilanne, mikä allergia tai erityisruokavalio, miten asia eteni).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

29. Seuraavassa on lueteltu eräitä erityisruokavalioihin liittyviä väitteitä. Rastittakaa oletteko samaa vai eri mieltä väittämän kanssa.

Väittäjä	Samaa mieltä	Eri mieltä
1. Samoja välineitä voi käyttää ruoanjakelussa perusruoassa ja allergiaruoassa.		
2. Gluteenittoman jauhoseospaketin voi säilyttää alkuperäispaketissaan erillisessä kaapissa.		

3. Maitoallergiselle voi tarjota tuorejuustoa maidottoman margariinin sijaan.		
4. Vilja-allergiselle voi tarjota kastikejauheesta (sisällysluettelossa on maininta: <i>Saattaa sisältää vehnää, gluteenia tms.</i> ) valmistettua tuotetta.		
5. Puset työvälineet eivät aiheuta kontaminaatoriskiä.		
6. Työvaatteet voivat aiheuttaa kontaminaatoriskin.		
7. Käsiteltynä pähkinän allergeenisuus vähenee.		
8. Maitoallerginen voi käyttää vähälaktoosisia tuotteita.		
9. Laktoosi- intolerantikolle tulee käyttää siedätys-/altistusmenetelmiä.		

30. Voitte halutessanne kirjoittaa tänne palautteita, mietteitä ja / tai ajatuksia liittyen kyselylomakkeessa käsiteltyihin asioihin tai jos mieleenne on tullut asioita (esimerkkejä, riskialueita, menetelmiä) joita pitäisi korjata.

---



---



---



---



---

Kiitos vastauksestanne!

## LIITE 2 Laktoosi-intoleranssin ja maitoallergian erot

Taulukko 10. Laktoosi-intoleranssin ja maitoallergian erot (Maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi, [viitattu 12.11.2015]).

	<b>Laktoosi-intoleranssi</b>	<b>Maitoallergia</b>
<b>Mikä</b>	Imeytymishäiriö	Allergia
<b>Syy</b>	Laktaasientsyymin vähentynyt erittyminen	Immunologinen vasta-ainereaktio
<b>Aiheuttaja</b>	Maidon sokeri eli laktoosi	Maidon proteiinit
<b>Puhkeamisikä</b>	Puhkeaa yleensä koulu- tai aikuisikässä. Yleensä elinikäinen, ellei taustalla ole sairautta, kuten keliakia.	Yleensä puhkeaa alle 2-vuotiaalle ja on yleensä ohimenevä.
<b>Oireet</b>	Vatsan kurinaa, ilmavaivoja, ripulia.	Ihottumaa, oksentelua, ripulia, vatsakipuja, itkuisuutta ja joskus ummetusta sekä harvoin hengitystieoireita.
<b>Hoito</b>	Laktoosia sisältävien elintarvikkeiden välttäminen. Joillekin sopii vähälaktoosiset tuotteet.	Maitoa ja sen proteiineja sisältävien elintarvikkeiden välttäminen.

### Liite 3 Keliakian ja vilja-allergian erot

Taulukko 11. Keliakian ja vilja-allergian erot (Keliakialiitto, [Viitattu 10.12.2015]).

	<b>Keliakia</b>	<b>Vilja-allergia</b>
<b>Oireiden aiheuttaja</b>	Vehnän, rukiin ja ohran proteiini eli valkuaisaine gluteeni	Viljan, yleensä vehnän, ohran, rukiin tai kauran proteiinit
<b>Oireiden syy</b>	Pysyvä, poikkeava immunologinen reaktio viljan proteiinille, gluteenille. Vaurioittaa ohutsuolen suolinukkaa ja näin aiheuttaa ravintoaineiden imeytymishäiriön.	Normaalisti ohimenevä poikkeava immunologinen reaktio viljan proteiinille. Lapselle esiintyy yleensä myös muita allergioita vilja-allergian ohella.
<b>Puhkeamisikä</b>	Voi puhjeta missä iässä tahansa.	Pikkulasten tauti. Hyvin harvinaisen aikuisilla.
<b>Kesto</b>	Elinikäinen sairaus	Normaalisti ohimenevä sairaus
<b>Periytyvyys</b>	Periytyvä	Taipumus periytyy, ei itse tauti
<b>Oireet</b>	Oireet monimuotoisia ja yksilöllisiä. Voi olla vähäoireinen tai jopa oireeton.	Suoli- ja iho-oireet, hyvin harvoin hengitystieoireet ja kasvun hidastuminen
<b>Hoito</b>	Elinikäinen gluteeniton ruokavalio	Yksilöllisesti suunniteltu, määrääikäinen välttämisruokavalio



#### LIITE 4. Ainesosien soveltuvuus gluteenittomaan ruokavalioon

Taulukko 12. Ainesosien soveltuvuus gluteenittomaan ruokavalioon (Keliakialiitto, [Viitattu 20.2.2015]).

<b>Ainesosa / elin- tarvike</b>	<b>Soveltuu= + Ei sovellu= -</b>	<b>Selitys</b>
Agar	+	Merilevästä valmistettu hyytelöimisaine.
Aromi (vehnä)	+	Teollisesti valmistettu aromiaine, jonka valmistusprosessissa on käytetty vehnätärkkelystä. Lopputuote ei sisällä gluteenia.
Bulgur	-	Vehnän jyvistä tehtyä rouhetta, jota käytetään riisin tapaan.
Couscous	-	kuskus', karkeita mannaryynin tapaisia suurimoita, jota on valmistettu vehnästä.
Durra	+	Eli sorghum- eli kaffelihirssi on maissin näköinen heinäkasvi, jota viljellään Keski-Afrikassa
Durum-vehnä	-	Vehnälaji, jota käytetään usein pastatuotteissa.
Freekeh-vehnä	-	Kypsymätöntä vehnänjyvää, joka on kerätty nuorena ja vihreänä.
Galakto-olikosakkaridi	+	Maidosta johdettu hiilihydraatti.
Guarem-rakeet	+	Guarkumirakeita, joilla voi lisätä ruokavalion kuitupitoisuutta.
Hiivauute(vehnä, ohra yms)	.+	Aromivahvenne, jonka valmistuksessa on saatettu käyttää gluteenipitoista viljaa. Lopputuote gluteeniton.
HP-kastike	-	Maustekastike, joka sisältää ruisjauhoja.
Jamssi	+	Trooppisten alueiden tärkkelyspitoinen kasvi, josta käytetään varsimukula leivontaan tai perunan tavoin.
Jyttejauho	+	Luontaisesti gluteeniton kuitupitoinen jauho-seos.
Kamut-vehnä	-	Vehnän lajike

Kaurakuitu	+	Kauranjyvän kuoriosaa, joka ei sisällä proteiinia. Käytetään yleensä rakenteen parantajina.
Kvinoa(kinoa,quinoa)	+	Viljakasvi, jonka jyviä käytetään riisin tapaan.
Luteiini	+	Luontainen väriaine hedelmissä ja kasviksissa.
Mallasuute ja jauhe	+	Maunvahventeita ohrasta, gluteenipitoisuus vaihtelee. HUOM: ei säännölliseen käyttöön eikä sellaisenaan.
Maltodekstriini	+	Hydrolysoitua maissi- tai ohratärkkelystä.
Natriumglutamaatti	+	Aromivahvenne.
Nuudeli	-	Nauhamainen pastavalmiste, joka valmistetaan useimmiten vehnästä.(Riisinuudeli soveltuu Kyllä, valmistetaan riisistä.)
Ohranoras	+	Ohransiemenestä itänyt vihreä osa, oras käyttää siemenen proteiinin kasvuun.
Ohratärkkelys Ohrakas	-	Ohrasta teollisesti valmistettua tärkkelystä.
Oligofruktoosi	+	Sikurista tai maa-artisokasta peräisin oleva liukoinen ravintokuitu.
Oluthiiva	+	Inaktivoitu hiivasolukko. Gluteeniton.
Polenta	+	Kiinteä puuro, joka valmistetaan maissi ryyneistä. Polenta nimeä käytetään myös yksinomaan maissiryyneistä.
Riisimurot tavalliset	-	Eli rice crispies-murot. Usein maustettu ohramallasuutteella. Säännöllistä käyttöä ei suositella.
<i>Saattaa sisältää vehnää, gluteenia tms. -merkityt liemikuutiot, pata- ja kastikeaineokset</i>	+ ja -	Tuotteita ei suositella ammattikeittiöiden käyttöön. Tuotteita ei myöskään suositella erittäin herkille ihokeliakia- ja keliakiapotilaille tai huonossa hoitotasapainossa oleville. Saattaa sisältää merkityt liemikuutiot, pata- ja kastikeaineokset soveltuvat keliakikoille.
Seitan	-	Vehnägluteenista valmistettu lihaa muistuttava elintarvike.
Soijakastike	+	Soijapavusta, vedestä ja suolasta valmistettu maustekastike. Useimmiten sisältää vehnää,

		mutta vehnän gluteeni pilkkoutuu käymisprosessin (fermentoinnin)yhdydessä.
Spelt	-	Alkuvehnä muoto
Tapioka	+	Troppisten alueiden kasvi, jonka mukulajuurista valmistettua tärkkelystä käytetään suurustamiseen.
Vehnäkuitu	+	Vehnäjyvän kuoriosaa, joka ei sisällä proteiinia. Käytetään yleensä rakenteen parantajina.
Vehnäorasjauhe	+	Jauhettu vehnäsiemenestä itänyt vihreä osa, oras käyttää siemenen proteiinin kasvuun.
Vehnäproteiini-hydrolysaatti	+	Arominvahvenne.
Vehnätärkkelys*	+	Vehnätärkkelystä sisältävät tavanomaiset herkuttelutuotteet ja muut elintarvikkeet sopivat useimmille keliakikoille.
Worcestershire-kastike	+	Käyttämällä valmistettu voimakasmakuinen maustekastike.

\*Keliakialiiton sivustolla oli eritelty Vehnätärkkelys kahteen osioon. Toisessa maininta tavanomaisissa elintarvikkeissa. Toisessa maininta erityisruokavaliovalmisteissa. Molemmat soveltuvat gluteenittomaan ruokavalioon. Tässä oleva selitys on: Tavanomaisiin elintarvikkeisiin liitännäinen.

**LIITE 5. Selite väittämiin**

Taulukko 13. Oikeat vastaukset väittämiin erityisruokavalioista (Horeca ja terveydenhuolto, [Viitattu 13.11.2015]).

Väittäjä	Oikea vastaus	Selite
Samoja välineitä voi käyttää ruoanjakelussa perusruoassa ja allergiaruoassa.	Ei voi	Kontaminaatoriski
Gluteenittoman jauho-seospaketin voi säilyttää alkuperäispaketissaan erillisessä kaapissa.	Kyllä voi	Tuotteet tulee säilyttää alkuperäisessä pakkauksessaan erillään gluteenia sisältävistä elintarvikkeista, kontaminaation välttämiseksi.
Maitoallergiselle voi tarjota tuorejuustoa maidottoman margariinin sijaan.	Ei voi	Tuorejuusto sisältää maitoproteiinia
Vilja-allergiselle voi tarjota kastikejauheesta (sisällysluettelossa on maininta: Saattaa sisältää vehnää, gluteenia tms.) valmistettua tuotetta.	Ei voi ja kyllä voi	Mikäli tuote ei sisällä yliherkkyyttä aiheuttavaa viljaa, kastikejauhe käy.
Puiset työvälineet eivät aiheuta kontaminaatoriskiä.	Kyllä aiheuttavat	Kontaminaatio saattaa tapahtua jo valmistusvaiheessa
Työvaatteet voivat aiheuttaa kontaminaatoriskin.	Kyllä voi	Kontaminaatio saattaa tapahtua jo valmistusvaiheessa
Käsiteltynä pähkinän allergisuus vähenee.	Ei	Pähkinän allergisuus ei vähene käsiteltäessä
Maitoallerginen voi käyttää vähälaktoosisia tuotteita.	Ei voi	Maitoallerginen on allerginen maidon proteiinille, jota vähälaktoosinen tuote sisältää
Laktoosi-intolerantille tulee käyttää siedätys-/altistusmenetelmiä.	Ei	Laktoosi-intoleranssin ainut hoitomuoto on laktoosin välttäminen.

## LIITE 6.

Taulukko 14. Oikea vastaukset erilaisiin väittämiin erityisruokavalioista.

Väittämä	Oikea vastas	Selite
1. Ruoka-aineallergiat ovat muoti-ilmiö.	Ei	Allergia on sairaus
2. "Ruoka-aineita vältetään turhaan, varmuuden vuoksi."	Ei	Ammattikeittiössä ruoka valmistetaan ainoastaan lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksen mukaan.
3. Valmistettaessa gluteenittomia tuotteita, kiertoilmaunin käyttö lisää kontaminaation riskiä.	Kyllä	Kontaminaatoriski
4. "Allergiat ovat suurelta osin korvien välissä."	Ei	Allergioiden aiheuttajia pääasiassa eläin- tai kasvipölyiset proteiinit
5. "Lapset joutuvat välttelemään ruoka-aineita varmuuden vuoksi, koska allergiaa esiintyy perheenjäsenellä tai suvussa."	Ei	Mitään ruoka-aineita ei tule välttää varmuuden vuoksi
6. "Osa allergioista aiheutuu väärästä luulosta."	Ei	Allergia todetaan tarvittavin kokein.
7. Erityisruokavalioissa ja ruoka-aineallergioissa on varmistettava tasavertainen toteutuminen aina, myös mm. erikoispäivinä (pääsiäinen, vappu jne.)	Kyllä	
8. "Ei ruuan mukana oleva pieni määrä allergisoivaa ainesosaa haittaa."	Kyllä	Joillekin pienikin määrä allergisoivaa ainesosaa voi olla hengenvaarallinen.
9. Siedätys ja altistaminen kuuluvat vain kotioloihin terveydenhuollon ja kodin yhteistyönä ja seurantana.	Kyllä ja Ei	Ammattikeittiössä tai varhaiskasvatuksessa ei siedätetä lasta omin päin. Mikäli ruokavaliosta toimitetaan lääkärintodistus, noudatetaan sitä.
10. "Lisää tehokkaampia ja varmempia lääkkeitä, niin voi syödä mitä vaan."	Ei	Joissain allergioissa sairauden ainut hoitomuoto on ehdoton ja

		jopa elinikäinen välttämisyruokavalio
11. "Nykyään suositellaan altistamista ja siedätyshoitoa, joten mekin voimme tehdä niin."	Ei	Ammattikeittiössä tai varhaiskasvatuksessa ei siedätetä lasta omin päin. Mikäli ruokavaliosta toimitetaan lääkärintodistus, noudatetaan sitä.
12. "Voimme antaa luonnon hoitaa allergiat, keho osaa puolustaa itseään."	Ei	Allergia voi olla hengenvaarallinen. Ohjeistuksia valmistuksen ja ruokailuhetken suhteen tulee noudattaa.
13. Raaka-aineidenkin tuoteselosteet on aina oltava saatavilla.	Kyllä	Pakkausmerkinnät ovat keliakikon ja hänelle aterioita valmistavan tärkein tietolähde.
14. "Enemmän valistusta koteihin, niin voimme tarjota kaikille samaa ruokaa."	Ei	Allergiat ovat sairauksia, johon ei vaikuta valistus
15. Yhteiskäytössä olevat raaka-aineet, esim. sokeri, on huolellisesti säilytettävä siten, että minkäänlaista kontaminaatiota ei pääse syntymään (jauhojen pölyt, muruset jne.).	Kyllä	Kontaminaation välttämiseksi
16. "Ennen oli kaikki paremmin ja söimme kaikki samaa ruokaa."	Ei	
17. Omavalvontasuunnitelmassa tulee ottaa huomioon erityisruokavaliot ja ruoka-aineallergiat.	Kyllä	Kontaminaatoriskit tulee huomioida varastoinnista tarjoiluun saakka
18. "Ei yksi kerta nyt mitään tee. "	Kyllä tekee	Yksikin kerta voi olla jollekin kohtalokas
19. Erityisruokavaliota/ ruoka-aineallergisten tuotteita valmistettaessa ja jakaessa on oltava erityisen tarkka ja käytettävä puhtaita, työ- ja tarjoiluvälineitä, astioita, leivinpaperia, pullasuteja, leivinliinoja jne.	Kyllä	Näin vältetään kontaminaatiot
20. "Pieni vatsaoire sinne tänne, kyllä se siitä."	Ei	Esimerkiksi keliakikolla suolen limakalvo vaurioituu uudelleen pienestäkin määrästä gluteenia.