

ERITYISRUOKAVALIOILMOITUS

 NIMI

 SYNTYMÄAIKA

 KOULU JA LUOKKA / HOITOPAIKKA

 Ei erityisruokavaliota

 HUOLTAJAN NIMI, PUHELINNUMERO JA SÄHKÖPOSTIOSOITE

Ilmoitus erityisruokavaliosta:

 Laktoositon tai vähälaktoosinen ruokavalio

 Rajoitteita kasviksissa, marjoissa tai hedelmissä

Ilmoitus eettisiin tai etnisiin syihin perustuvasta ruokavaliosta: _____

| Kasvikset ja vihannekset | | | |
|--------------------------|----------------------------|---------------|---|
| T=Tuore | | K=Kypsennetty | |
| | | T | K |
| | Peruna | | |
| | Porkkana | | |
| | Punajuuri | | |
| | Lanttu | | |
| | Nauris | | |
| | Palsternakka | | |
| | Sipuli | | |
| | Valkosipuli | | |
| | Kurkku | | |
| | Tomaatti | | |
| | Kukkakaali | | |
| | Parsakaali | | |
| | Muut kaalit: _____ | | |
| | Herne | | |
| | Pavut, linssit, yms: _____ | | |
| | Maissi | | |
| | Paprika | | |
| | Kesäkurpitsa | | |
| | Selleri | | |
| | Sienet | | |
| | Retiisi | | |
| | Retikka | | |
| | Pinaatti | | |
| | Bataatti | | |
| | Jokin muu: _____ | | |

| Marjat ja hedelmät | | | |
|--------------------|-----------------------|---------------|---|
| T=Tuore | | K=Kypsennetty | |
| | | T | K |
| | Mustikka | | |
| | Vadelma | | |
| | Mansikka | | |
| | Puolukka | | |
| | Karpalo | | |
| | Lakka | | |
| | Karviainen | | |
| | Ruusunmarja | | |
| | Boysenmarja | | |
| | Omena | | |
| | Päärynä | | |
| | Sitrushedelmät: _____ | | |
| | | | |
| | Luumu | | |
| | Banaani | | |
| | Persikka | | |
| | Aprikoosi | | |
| | Kiivi | | |
| | Viinirypäleet | | |
| | Rusina | | |
| | Ananas | | |
| | Avocado | | |
| | Raparperi | | |
| | Mango | | |
| | Melonit | | |
| | Jokin muu: _____ | | |

Muissa erityisruokavalioiden yhteydessä kouluterveydenhoitajaasi tai neuvolan terveydenhoitajaasi. Muistathan kaikissa erityisruokavalioiden varmistaa myös kaikkien ravintoaineiden riittävän saannin terveydenhuollon ammattilaiselta.