

Päiväys: _____

ERITYISRUOKAVALIOILMOITUS

NIMI

SYNTYMÄAIKA

KOULU JA LUOKKA / HOITOPAIKKA JA RYHMÄ

☐ Ei erityisruokavaliota

HUOLTAJAN NIMI, PUHELINNUMERO JA SÄHKÖPOSTI

Ilmoitus erityisruokavaliosta:

☐ Laktoositon ruokavalio

☐ Rajoitteita kasviksissa, marjoissa tai hedelmissä

☐ Ilmoitus eettisiin tai etnisiin syihin perustuvasta ruokavaliosta: _____

Kasvikset ja vihannekset

SS= Saattaa sisältää EI käy

T= Tuore EI käy K= Kypsennetty EI käy

	SS	T	K
Peruna			
Porkkana			
Punajuuri			
Lanttu			
Nauris			
Palsternakka			
Sipuli			
Valkosipuli			
Selleri			
Maissi			
Pinaatti			
Pähkinä, mitkä: _____			
Herne			
Soija, pavut, linssit, yms: _____			
Kaalit, mitkä: _____			
Tomaatti			
Paprika			
Kesäkurpitsa			
Kurkku			
Bataatti			
Retiisi			
Retikka			
Sienet			
Kananmuna			
Jokin muu: _____			

Marjat ja hedelmät

SS= Saattaa sisältää EI käy

T= Tuore EI käy K= Kypsennetty EI käy

	SS	T	K
Mustikka			
Vadelma			
Mansikka			
Puolukka			
Karpalo			
Lakka			
Karviainen			
Ruusunmarja			
Boysenmarja			
Omena			
Päärynä			
Sitrushedelmät: _____			
Luumu			
Banaani			
Persikka			
Jokin muu: _____			
Aprikoosi			
Kiivi			
Viinirypäle			
Rusina			
Ananas			
Avocado			
Raparperi			
Mango			
Melonit			
Jokin muu: _____			

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

Keittiön kuittaus: _____