

ERITYISRUOKAVALIOILMOITUS

NIMI _____

SYNTYMÄAIKA _____

KOULU JA LUOKKA / HOITOPAIKKA _____

 Ei erityisruokavaliota

HUOLTAJAN NIMI JA PUHELINNUMERO JA SÄHKÖPOSTI _____

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 | | |
| Sitruhedelmät: _____ | | |
| _____ | | |
| _____ | | |
| Luumu | | |
| Banaani | | |
| Persikka | | |
| Aprikoosi | | |
| Kiivi | | |
| Viinirypäleet | | |
| Rusina | | |
| Ananas | | |
| Avocado | | |
| Raparperi | | |
| Mango | | |
| Melonit | | |
| Jokin muu: _____ | | |
| _____ | | |

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