

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		
Sitrushedelmät: _____		

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.