



ERITYISRUOKAVALIOILMOITUS/Varhaiskasvatuspalvelut

LAPSEN NIMI _____

SYNTYMÄAIKA _____

Päiväkoti /Perhepäivähoitaja _____

HUOLTAJAN NIMI JA PUHELINNUMERO _____

Ei erityisruokavaliota

Ilmoitus erityisruokavaliosta: __ maitoallergia __ laktoosi-intoleranssi __ keliakia
__ muu erityisruokavaliio: __ vilja-allergia __ muu ruoka-aineallergia:

Ilmoitus eettisiin syihin perustuvasta ruokavaliosta: _____

Maitovalmisteet

Ei rajoituksia maitovalmisteissa

Merkitse rastilla alle **RUOKA-AINEET, JOITA LAPSI EI SAA SYÖDÄ**. Kirjoita tarvittaessa lisätietoja. Ruoka-aineita ei kokeilla koulussa tai päivähoitossa.

Lehmänmaito

Mitkä tuotteet **sopivat** (vähälaktoosinen / laktoositon / soija / kaura) JUOMAKSI?

RUOANVALMISTUKSEEN?

Hapanmaitovalmisteet

Mitkä tuotteet **sopivat** (vähälaktoosinen / laktoositon / maidoton)?

Juusto

Liha, muna ja kala

Ei rajoituksia lihassa, munassa ja kalassa

Merkitse rastilla alle **RUOKA-AINEET, JOITA LAPSI EI SAA SYÖDÄ**. Kirjoita tarvittaessa lisätietoja. Ruoka-aineita ei kokeilla koulussa tai päivähoitossa.

Sika

Nauta

Broileri

Kalkkuna

Lammas

Riista

Maksa

Makkarat

Veri

Kananmuna

Kananmunan valkuainen/valkuaisjauhe

Kala, Lohi

Kala, Seiti

Äyriäiset

Jokin muu, mikä: _____

Rasvat, mausteet ja viljat

Ei rajoituksia rasvoissa, mausteissa ja viljatuotteissa

Merkitse rastilla alle **RUOKA-AINEET, JOITA LAPSI EI SAA SYÖDÄ**. Kirjoita tarvittaessa lisätietoja. Ruoka-aineita ei kokeilla koulussa tai päivähoitossa.

Öljy

Leivällä

Muu käyttö

Nämä mausteet EIVÄT käy: _____

Vehnä, vehnätärkkelys

Ohra

Kaura

Ruis

Riisi

Tattari

Maissijauho

Soijajauho

Jokin muu, mikä

Huomioitavaa maitovalmisteiden, lihan, munan, kalan, rasvojen, mausteiden ja viljojen suhteen:



Muut

Ei rajoituksia muissa tuotteissa

Merkitse rastilla **RUOKA-AINEET, JOITA LAPSI EI SAA SYÖDÄ**. Kirjoita tarvittaessa lisätietoja. Ruoka-aineita ei kokeilla koulussa tai päivähoitossa.

Soija
Soijalesitiini
Manteli
Pähkinät: _____ _____ _____
Siemenet: _____ _____ _____
Lisäaineet: _____ _____ _____
Suklaa
Kaakao
Hunaja
Hiiva
Sooda
Jokin muu: _____ _____ _____

Kasvikset ja vihannekset

Ei rajoituksia kasviksissa ja vihanneksissa

T= Tuore
K= Kypsennetty
P= Pakastettu

	T	K	P
Peruna			
Porkkana			
Punajuuri			
Lanttua			
Nauris			
Palsternakka			
Sipuli			
Valkosipuli			
Kurkku			
Tomaatti			
Kukkakaali			
Parsakaali			
Muut kaalit: _____ _____			
Herne			
Pavut: _____ _____			
Maissi			
Paprika			
Kesäkurpitsa			
Selleri			
Sienet			
Retiisi			
Retikka			
Pinaatti			
Bataatti			
Jokin muu: _____ _____			

Marjat ja hedelmät

Ei rajoituksia marjoissa ja hedelmissä

T= Tuore
K= Kypsennetty
P= Pakastettu

	T	K	P
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: _____ _____			

Muuta huomioitavaa (jos vain muutama ruoka-aine sopii, luettele sallitut tässä):

Olen keskustellut ja saanut ohjeita terveydenhuollon henkilöstöltä ruokavaliosta allergioiden tai eettisten valintojen vuoksi.

Päiväys

Lääkärin / terveydenhoitajan nimi

Puhelin