

ERITYISRUOKAVALIOILMOITUS

NIMI _____

SYNTYMÄAIKA _____

KOULU JA LUOKKA / HOITOPAIKKA _____

HUOLTAJAN NIMI JA PUHELINNUMERO _____

 Ei erityisruokavaliota
 Ilmoitus erityisruokavaliosta:
 __ maitoallergia __ laktoosi-intoleranssi __ keliakia
 __ muu erityisruokavalio: __ 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	Kasvikset ja vihannekset	Marjat ja hedelmät																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<p>Ei rajoituksia muissa tuotteissa</p>	<p>Ei rajoituksia kasviksissa ja vihanneksissa</p>	<p>Ei rajoituksia marjoissa ja hedelmissä</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<p>Merkitse rastilla RUOKA-AINEET, JOITA LAPSI EI SAA SYÖDÄ. Kirjoita tarvittaessa lisätietoja. Ruoka-aineita ei kokeilla koulussa tai päivähoitossa.</p>	<p>T= Tuore K= Kypsennetty P= Pakastettu</p>	<p>T= Tuore K= Kypsennetty P= Pakastettu</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50px;">Soija</td><td></td></tr> <tr><td>Soijalesitiini</td><td></td></tr> <tr><td>Manteli</td><td></td></tr> <tr><td>Pähkinät:</td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td></tr> <tr><td>Siemenet:</td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td></tr> <tr><td>Lisäaineet:</td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td></tr> <tr><td>Suklaa</td><td></td></tr> <tr><td>Kaakao</td><td></td></tr> <tr><td>Hunaja</td><td></td></tr> <tr><td>Hiiva</td><td></td></tr> <tr><td>Sooda</td><td></td></tr> <tr><td>Jokin muu: _____</td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td></tr> </table>	Soija		Soijalesitiini		Manteli		Pähkinät:		_____		_____		_____		Siemenet:		_____		_____		_____		Lisäaineet:		_____		_____		_____		Suklaa		Kaakao		Hunaja		Hiiva		Sooda		Jokin muu: _____		_____		_____		_____		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">T</th> <th style="text-align: center;">K</th> <th style="text-align: center;">P</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Peruna</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Porkkana</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Punajuuri</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Lanttua</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Nauris</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Palsternakka</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Sipuli</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Valkosipuli</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kurkku</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Tomaatti</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kukkakaali</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Parsakaali</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Muut kaalit: _____</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Herne</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Pavut, linssit, yms: _____</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Maissi</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Paprika</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kesäkurpitsa</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Selleri</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Sienet</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Retiisi</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Retikka</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Pinaatti</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bataatti</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Jokin muu: _____</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		T	K	P	Peruna				Porkkana				Punajuuri				Lanttua				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: _____				_____				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">T</th> <th style="text-align: center;">K</th> <th style="text-align: center;">P</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Mustikka</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Vadelma</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Mansikka</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Puolukka</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Karpalo</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Lakka</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Karviainen</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Ruusunmarja</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Boysenmarja</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Omena</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Päärynä</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Sitruhedelmät: _____</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Luumu</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Banaani</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Persikka</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Aprikoosi</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kiivi</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Viinirypäleet</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Rusina</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Ananas</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Avocado</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Raparperi</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Mango</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Melonit</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Jokin muu: _____</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>_____</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		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: _____				_____			
Soija																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Soijalesitiini																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Manteli																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Pähkinät:																																																																																																																																																																																																																																																																																										

Siemenet:																																																																																																																																																																																																																																																																																										

Lisäaineet:																																																																																																																																																																																																																																																																																										

Suklaa																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Kaakao																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Hunaja																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Hiiva																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Sooda																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Jokin muu: _____																																																																																																																																																																																																																																																																																										

	T	K	P																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Peruna																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Porkkana																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Punajuuri																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Lanttua																																																																																																																																																																																																																																																																																										
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: _____																																																																																																																																																																																																																																																																																										

	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

Lääkäri / terveydenhoitajan nimi

Puhelin