

ILMOITUS KASVISRUOKAVALIOSTA/VAKAUMUKSEEN PERUSTUVASTA RUOKAVALIOSTA (USKONNOLLINEN/EETTINEN SYY)**Oppilaan tiedot:**

Koko nimi

Päiväkoti/koulu

Ryhmä/luokka

Ruokavalio:

Valitse alla olevista vaihtoehdoista:

kasvis + maito +muna (Kasvisruokavalio, jossa käytetään maitovalmisteita ja kananmunaa.)

kasvis + maito + muna + kala (Kasvisruokavalio, jossa käytetään maitovalmisteita, kananmunaa, kalaa ja äyriäisiä.)

kasvis + maito + muna + kana (Kasvisruokavalio, jossa käytetään maitovalmisteita, kananmunaa, ja siipikarjan lihaa.)

ei punaista lihaa (Ruokavalio, joka ei sisällä punaista lihaa esim. nauta, sika, lammas, riista, sisäelimet.)

vegaani (Kasvisruokavalio, jossa käytetään vain kasvikunnan tuotteita.)

sianlihaton (Ruokavalio, joka ei sisällä sianlihaa tai sianlihasta peräisin olevia ainesosia esim. liivatetta ja verta.)

HUOM! Ruokapalvelu ei tarjoa veriruokia, joissa on käytetty veren ainesosia sisältäviä raaka-aineita

HUOM! Vegaaniruokavalio vaatii aina paneutumista ja ruokavaliota on suositeltavaa täydentää D-vitamiinilla, B12-vitamiinilla ja jodilla. Myös muiden ravintoaineiden riittävä saanti on hyvä arvioida yksilöllisesti. Vegaanilapsi/nuori ja hänen perheensä voivat saada ruokavalion toteuttamiseen apua ja tukea kouluterveydenhuollon kautta.

Poissaolot ruokailusta pyydetään ilmoittamaan:

- Päiväkotiin, jolloin päiväkodin henkilökunta välittää tiedon valmistavaan keittiöön
- Koulussa suoraan keittiön henkilökunnalle

Päiväys ja huoltajan allekirjoitus

nimenselvennys

(mikäli lomake tulostetaan ja lähetetään postissa, se tulee allekirjoittaa myös käsin)

Täytetty lomake palautetaan päiväkodinjohtajalle/luokanopettajalle tai luokanohjaajalle, joka välittää täytetyn lomakkeen koulussa/ päiväkodissa ateriatilauksesta vastaavalle henkilölle