



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

Henkilötiedot

Nimi _____

Päiväkoti/ Koulu _____ Ryhmä/ Luokka _____

RUOKAVALIO	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (lakto-ovovegetaarinen, sisältää maitoa ja kananmunaa) sisältää lisäksi: <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa HUOM! Vegaaniruokavalion osalta käytä sivua 2.
	<input type="checkbox"/> Vakaumukseen perustuva ruokavalio: <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa

On toivottavaa, että lapsi/ nuori noudattaa ilmoittamaansa erityisruokavaliota.

Poissaolot ruokailusta pyydetään ilmoittamaan:

- päiväkotiin, jolloin päiväkodin henkilöstö välittää tiedon valmistavaan keittiöön
- koulussa suoraan keittiön henkilöstölle.

Huoltajan allekirjoitus

Päiväys

Huoltajan allekirjoitus

Nimen selvennys

Täytetty lomake palautetaan päiväkodinjohtajalle/ luokanopettajalle tai luokanvalvojalle, joka vastaa tiedon välittämisestä keittiölle.


TURKU
ILMOITUS VEGAANIRUOKAVALIOSTA

Vegaaniruokavalio koostuu pelkästään kasvikunnan tuotteista. Riittävän energian, proteiinin ja muun ravinnonsaannin turvaamiseksi, vegaanilapsi/ -nuori tarvitsee 5-6 täysipainoista ateriaa päivässä. Hyvin suunniteltu ja toteutettu vegaaniruokavalio on koostumukseltaan monipuolinen ja sisältää viljatuotteita, vihanneksia ja juureksia, palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä sekä hedelmiä, marjoja ja kasvirasvoja sekä maitoa korvaavan ravitsevan ruokajuoman esim. soijajuoman. Vegaaniruokavaliota on suositeltavaa täydentää D-vitamiinin, B12-vitamiinin ja jodin suhteen, lisäksi muiden ravintoaineiden riittävä saanti on hyvä arvioida yksilöllisesti.

On suositeltavaa, että vegaaniruokavaliota noudattavan lapsen perhe/ nuori käy ravitsemusterapeutin vastaanotolla saadakseen ohjausta ja tukea ruokavalion suunnitteluun ja toteutukseen.

Koulu- tai päiväkotiruokailussa vegaaniruokavalion saa huoltajan suostumuksella.

Poissaolot ruokailusta pyydetään ilmoittamaan:

- päiväkotiin, jolloin päiväkodin henkilöstö välittää tiedon valmistavaan keittiöön
- koulussa suoraan keittiön henkilöstölle.

Lapsi/ nuori noudattaa vegaaniruokavaliota myös kotona ja haluamme, että lapsen/ nuoren vegaaniruokavalio toteutuu myös päiväkot-/kouluruokailussa.

Huoltajan allekirjoitus

 Päiväys

 Huoltajan allekirjoitus

 Nimen selvennys

Täytetty lomake palautetaan päiväkodinjohtajalle/ luokanopettajalle tai luokanvalvojalle, joka vastaa tiedon välittämisestä keittiölle. Keittiö välittää tiedon vegaaniruokavaliosta ruokapalveluntuottajan ravitsemusasiantuntijalle. Koulujen osalta ruokapalvelun ravitsemusasiantuntija välittää tiedon vegaaniruokavaliosta myös kouluterveydenhoitajalle.