



KIRKKONUMMI
KYRKÖLÄIT

Kirkkonummen kunta

Ruokapalvelu

Liite 3

**ILMOITUS KASVISRUOKAA JA/ TAI
ERITYISRUOKAVALIOTA TARVITSEVASTA
RUOKAILIJASTA**

RUOKAILIJA	Nimi	Synt.		
	Toimipaikka	Luokka/Ryhmä		
	Luokanopettaja/Luokanvalvoja/Päiväkodin johtaja/ Toimipaikka			
	Huoltaja	Puh.		
KASVISRUOKA- VALIO	<input type="checkbox"/> Sitoudun kasvisruokavalioon <input type="checkbox"/> Kana käy <input type="checkbox"/> Kala käy			
ERITYISRUOKA- VALIO	<input type="checkbox"/> Diabetes (diabeetikot tuovat oman ateriasuunnitelmansa) <input type="checkbox"/> Keliakia <input type="checkbox"/> Luontaisesti gluteeniton ruokavalio <input type="checkbox"/> Siedän kauraa <input type="checkbox"/> En siedä kauraa Laktoosi-intoleranssi <input type="checkbox"/> Siedän vähälaktoosisia tuotteita <input type="checkbox"/> En siedä siedä vähälaktoosisia tuotteita <input type="checkbox"/> Maitoallergia Vilja-allergia <input type="checkbox"/> Vehnä <input type="checkbox"/> Ruis <input type="checkbox"/> Ohra <input type="checkbox"/> Kaura <input type="checkbox"/> Maissi <input type="checkbox"/> Tattari <input type="checkbox"/> Hirssi <input type="checkbox"/> Riisi Uskonto <input type="checkbox"/> Ei sianlihaa <input type="checkbox"/> Ei veriruokia Muu erityisruokavalio, mikä? _____ _____ Jos sinulla on vaikea ruoka-aineallergia, toimita selkeä luettelo sinulle sopivista ruoka-aineista.			
RUOKA- TAI MAUSTE- ALLERGIAT	Rastita vältettävät ruoka-aineet. <input type="checkbox"/> Muna <input type="checkbox"/> Raakana <input type="checkbox"/> Kypsänä <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Tomaatti <input type="checkbox"/> Raakana <input type="checkbox"/> Kypsänä <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Paprika <input type="checkbox"/> Raakana <input type="checkbox"/> Kypsänä <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Lanttu <input type="checkbox"/> Raakana <input type="checkbox"/> Kypsänä <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Sipuli <input type="checkbox"/> Raakana <input type="checkbox"/> Kypsänä <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Herne/papu <input type="checkbox"/> Raakana <input type="checkbox"/> Kypsänä <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Palsternakka <input type="checkbox"/> Raakana <input type="checkbox"/> Kypsänä <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Selleri <input type="checkbox"/> Raakana <input type="checkbox"/> Kypsänä <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Porkkana <input type="checkbox"/> Raakana <input type="checkbox"/> Kypsänä <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Kala <input type="checkbox"/> Kana/broileri <input type="checkbox"/> Naudanliha <input type="checkbox"/> Sianliha			



ILMOITUS KASVISRUOKAA JA/ TAI ERITYISRUOKAVALIOTA TARVITSEVASTA RUOKAILIJASTA

RUOKA- TAI MAUSTE- ALLERGIAT	Hedelmät, marjat, pähkinät <input type="checkbox"/> Sitruhedelmät <input type="checkbox"/> Tuoreena <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Ananas <input type="checkbox"/> Tuoreena <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Banaani <input type="checkbox"/> Tuoreena <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Tuoreena <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Kirsikka <input type="checkbox"/> Tuoreena <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Luumu <input type="checkbox"/> Tuoreena <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Mansikka <input type="checkbox"/> Tuoreena <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Omena <input type="checkbox"/> Tuoreena <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Persikka <input type="checkbox"/> Tuoreena <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Päärynä <input type="checkbox"/> Tuoreena <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Manteli <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Pähkinä <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Kaakao <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Suklaa <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Hunaja <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan <input type="checkbox"/> Soija <input type="checkbox"/> Ei ollenkaan	Mausteet <input type="checkbox"/> Curry <input type="checkbox"/> Korianteri <input type="checkbox"/> Muskottipähkinä <input type="checkbox"/> Persilja <input type="checkbox"/> Inkivääri <input type="checkbox"/> Kaneli <input type="checkbox"/> Chili Pippurit <input type="checkbox"/> Valkopippuri <input type="checkbox"/> Mustapippuri <input type="checkbox"/> Maustepippuri <input type="checkbox"/> Viherpippuri <input type="checkbox"/> Rose` pippuri
MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA	Jos erityisruokavalioosi tulee muutoksia, ilmoita niistä kouluterveydenhoitajalle ja keittiön ruokapalveluesimiehelle. Päiväkodissa olevat ilmoittavat muutoksista päiväkodin johtajalle. Ilmoita aina keittiöön poissaolostasi, koska ruoka-annoksesi valmistetaan erikseen Kiitos!	
SEURANTA	Sairauden/yliherkkyyden toteamisaika Muuta huomioitavaa	
ALLEKIRJOITUS	Päiväys _____ Huoltajan/ruokailijan allekirjoitus _____	

Erityisruokavalion mukaista ruokaa tarjotaan, mikäli siihen on lääketieteelliset tai eettiset syyt (esim. uskonto).
 Lääkärintodistusta tai terveydenhoitajan todistusta edellytetään erityisruokavalioissa (ei eettisissä ruokavalioissa).
 Toimita "Ilmoitus erityisruokavalioista" -lomake koulusi terveydenhoitajalle/ päiväkodin johtajalle.
 Jos sinulla on vaikea ruoka-aineallergia, toimita lisäksi selkeä lista Sinulle sallituista ruoka-aineista.

Allergiaruokavalioista useimmat helpottuvat iän myötä. Mikäli ruokavaliosi voidaan laajentaa, ilmoita siitä keittiöön.

Tarvittaessa ruokavaliosi toteutuksesta neuvotellaan yhdessä keittiön vastaavan ja terveydenhoitajan sekä ravitsemussuunnittelijan kanssa.

Tavoitteena on, että ruokavaliosi olisi monipuolinen ja periaatteiltaan yhtenevät kotiruokailun kanssa.

KASVISRUOKAILU: Kasvisruokailijoille tarjotaan lakto-ovovegetaarista ruokaa. Kasvikunnan tuotteiden (vilja, peruna, kasvikset, sienet, hedelmät, marjat) lisäksi ruoka sisältää kananmunaa ja maitovalmisteita.
Kasvisruoan valmistuksessa ei käytetä lihaa, lihavalmisteita tai makkaraa. Liivatetta, eläinrasvaa (esim. margariineissa) ja eläinrasvasta valmistettuja lisäaineita voi ruuissa olla.