



TURUN KAUPUNKI

Lasten ja nuorten palvelukokonaisuus

Ilmoitus erityisruokavalioista

2. asteen opiskelijat ja henkilökunta

Perusruokavalio on laktoositonta eli laktoositonta ruokavalioita ei tarvitse ilmoittaa.

Täytetty lomake palautetaan keittiön henkilökunnalle. Erityisruokavaliot ilmoitetaan vuosittain lukuvuoden alkaessa. Muutokset ruokavalioissa tulee ilmoittaa kirjallisesti keittiöön. Poissaoloista on tärkeä ilmoittaa keittiöön, jotta erityisruokavalioaterioita ei valmisteta turhaan.

1. Ruokailijan perustiedot

Koko nimi:

Ryhmä/luokka:

Päiväkoti/koulu/lukio/oppilaitos:

Puhelin:

Sähköposti:

2. Erityisruokavalio terveydellisistä syistä

☐ Keliakia (Gluteenittomassa ruokavaliossa käytetään gluteenitonta kauraa ja gluteenitonta vehnätärkkelystä)

☐ Muu terveydellinen erityisruokavalio

Vältettävät ruoka-aineet*:

*Huom. lieväoireisia allergioita ei ilmoiteta, vaan ruokailija siirtää syrjään sopimattomat ruoka-aineet. Mikäli allergia on huomioitava ruokailun järjestämisessä, ilmoita ruoka-aineen välttämistarkkuus, esim. "omena, vältetään vain tuoreena" tai "paprika, vältetään tuoreena ja kypsänä mutta ei jauheena". Ilmoita myös, sopivatko tuotteet, joissa on merkintä "saattaa sisältää pieniä määriä".

Kirjaa tähän mahdolliset anafylaksian aiheuttavat ruoka-aineet:

Hyvin yksilöllisissä erityisruokavalioissa voidaan vaatia terveydenhuollon todistus, joka tulee olla enintään 5 vuotta vanha.

3. Vakaumuksellinen erityisruokavalio

Valitse **yksi** alla olevista ruokavaliovaihtoehdoista ja mahdolliset lisävalinnat.

☐ **Kasvisruokavalio** (ei sisällä lihaa, voi sisältää maitotuotteita ja kananmunaa)

Syö myös: ☐ kalaa ☐ kanaa

☐ **Vegaaniruokavalio** (kasvisruokavalio, jossa käytetään vain kasvikunnan tuotteita)

☐ **Muu vakaumuksellinen ruokavalio:**

☐ ei sikaa ☐ ei nautaa

Ruokapalvelu ei tarjoa ruokia, joissa on käytetty veren ainesosia sisältäviä raaka-aineita. Ruokapalvelu ei käytä liivatetta missään kasvisruokavaliossa tai vakaumuksellisessa ruokavaliossa.

Vegaaniruokavalio vaatii aina paneutumista ja ruokavaliota on suositeltavaa täydentää D-vitamiinilla, B12-vitamiinilla ja jodilla. Myös muiden ravintoaineiden riittävä saanti on hyvä arvioida yksilöllisesti. Vegaaniruokavalion toteuttamiseen voi saada apua ja tukea opiskelijaterveydenhuollon kautta.

4. Muuta huomioitavaa

Muuta huomioitavaa:

5. Muutokset ja poissaolot

Poissaolot ruokailusta pyydetään ilmoittamaan keittiöön. Muutokset ruokavaliossa tulee ilmoittaa kirjallisesti keittiöön.

6. Päiväys ja allekirjoitus

Päiväys

/ / 20

Allekirjoitus

Alle 18-vuotiaan opiskelijan osalta huoltajan allekirjoitus.

Allekirjoitus ja nimenselvennys