



<b>Ruokailijan perustiedot</b>	Nimi	Syntymäaika			
	Päivähoito/koulu				
	Huoltaja	Puhelinnumero			
<b>Erityisruokavaliot</b> (täytä vain ruokavaliioon kuuluvat kohdat)	<input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen ruokavalio <input type="checkbox"/> Laktoositon ruokavalio <input type="checkbox"/> Soijamaito <input type="checkbox"/> Kauramaito				
	<input type="checkbox"/> Maidoton ruokavalio <input type="checkbox"/> Äidinmaidon korvike/Tutteli <input type="checkbox"/> Riisimaito				
	<input type="checkbox"/> Diabetes (diabeetikot tuovat oman ateriasuunnitelmansa) <input type="checkbox"/> Voidaan käyttää saattaa sisältää tuotteita				
	Keliakia <input type="checkbox"/> sietää kauraa		<input type="checkbox"/> ei siedä kauraa		
	Vilja-allergia <input type="checkbox"/> sietää vehnää <input type="checkbox"/> sietää maissia		<input type="checkbox"/> sietää ruista <input type="checkbox"/> sietää hirssiä	<input type="checkbox"/> sietää ohraa <input type="checkbox"/> sietää tattaria	<input type="checkbox"/> sietää kauraa <input type="checkbox"/> sietää <input type="checkbox"/> sietää riisiä <input type="checkbox"/> sietää
	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (Lakto-ovovegetaarinen) Lisäksi syö <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> broileri/kalkkuna				
Uskonto ja eettiset syyt <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa <input type="checkbox"/> ei broileria <input type="checkbox"/> ei makkaraa <input type="checkbox"/> ei munaa					
<b>Vältettävät ruoka-aineet</b>	Ei siedä lainkaan	Sopii raakana	Sopii kypsänä		
	<input type="checkbox"/> Soija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Herne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Papu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Lanttu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Palsternakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Porkkana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Selleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Tomaatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Sipulit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Ananas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Banaani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Kiivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Kirsikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Luumu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> Mansikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> Omena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			





<b>Vähälaktoosinen</b>	Ruokavaliossa voidaan käyttää vähälaktoosisia tuotteita (esim. Hyla/Into –tuotemerkkejä).
<b>Laktoositon</b>	Ruokavaliossa ei saa olla laktoosia (laktoosia 0 g). Maitotuotteista voidaan käyttää kovia juustoja, useita sulatejuustoja ja laktoositonta maitoa.
<b>Maidoton ruokavalio</b>	Maidoton ruokavalio eli maidon valkuaisen (kaseiini- ja heraproteiini) täydellinen välttäminen. Korvaavana valmisteena voidaan käyttää soija-, riisi- tai kookosmaitoa sekä kaurajuomavalmisteita, mikäli muu allergia ei sitä estä. Pienten lasten erityisvalmisteet (apteekista hankittavat) perhe ostaa itse.
<b>Diabetes</b>	Diabeetikon ruoka on laadultaan samaa kuin päiväkodeissa/kouluissa tarjottava perusruoka. Diabeetikolla pitää olla oma ateriasuunnitelma.
<b>Keliakia</b>	Ruokavaliosta on poistettava huolella vehnä, ohra ja ruis. Ruokavaliossa voidaan käyttää riisiä, tattaria, hirssiä, maissia, perunajauhoja, gluteenitonta ja vähäproteiinista leipäjauhoseosta. <b>Kauran käyttö on yksilöllistä.</b>
<b>Vilja-allergia</b>	Ruokavaliosta jätetään täydellisesti pois oireita aiheuttavat viljalajit. Ne korvataan ruokavaliossa muilla viljalajeilla.

## VÄLTETTÄVÄT RUOKA-AINEET

Ruoka-aineyliherkkyydet ovat yksilöllisiä, joten vältettävien ruoka-aineiden lukumäärä vaihtelee. Ruokavalio toteutetaan ”Selvitys erityisruokavaliosta” lomakkeen perusteella.

## KASVISRUOKAVALIOT

**Lakto-ovovegetaarinen** Kasvikunnan tuotteiden lisäksi käytetään maitotaloustuotteita ja kananmunaa.

### Semi- tai pescovegetaarinen

Kasvikunnan tuotteiden lisäksi käytetään maitotaloustuotteita, kananmunaa, kalaa ja/tai siipikarjatuotteita.

### Laktovegetaarinen

Kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotaloustuotteita.

### Vegaani

Ruokavaliossa käytetään ainoastaan kasvikunnan tuotteita. Ruokavaliota ei voida toteuttaa täydellisesti päivähoito-/kouluruokailussa.