ERITYISRUOKAVALIOT JA RUOKA-ALLERGIAT

Leirin keittiölle ja leirin vastuuhenkilöille

LEIRIN TIEDOT	**Osallistujan nimi**	**Leirin nimi ja ajankohta**
	_____	_____
OSALLISTUJAN TIEDOT	Syntymäaika (tarvittaessa)	Ryhmä / ikä
	_____	_____
YHTEYSTIEDOT	Huoltaja / yhteyshenkilö	Puhelin
	_____	_____
	Toinen yhteyshenkilö	Puhelin
	_____	_____

1. RUOKAVALIO (rastita kaikki sopivat vaihtoehdot)

A. Perusruokavalio ja ruoka-aineisiin liittyvät rajoitukset

☐ Laktoositon	☐ Maidoton (ei maitoa eikä maitotuotteita)	☐ Maidoton, saattaa sisältää maidon jäämiä
☐ Gluteeniton	☐ Gluteeniton, mutta puhdas kaura sopii	☐ Vilja-allergia

B. Kasvisruokavaliot

☐ Lakto-ovovegetaarinen (maitotuotteet ja kananmunat sallittu, ei lihaa, siipikarjaa eikä kalaa	☐ Laktovegetaarinen (maitotuotteet sallittu, ei kananmunia, lihaa, siipikarjaa eikä kalaa)	☐ Ovovegetaarinen (kananmunat sallittu, ei maitotuotteita, lihaa, siipikarjaa eikä kalaa)
☐ Pescovegetaarinen (kala sallittu, ei lihaa eikä siipikarjaa)	☐ Vegaani (ei elänperäisiä tuotteita)	☐ Muu kasvisruokavalio, mikä: _____

C. Uskontoon tai vakaumukseen perustuvat ruokarajoitukset

☐ Ei sianlihaa	☐ Ei naudanlihaa	☐ Ei siipikarjaa (esim. kanaa tai kalkkunaa)	☐ Ei kalaa tai merenelävä	☐ Muu, mikä: _____

2. RUOKA-ALLERGIAT JA YLIHERKKYYDET (rastita ja täydennä tarvittaessa)

Ruoka-aine	**Raakana**	**Kyps.**
PALKOKASVIT JA KASVIKSET		
☐ Herne	☐	☐
☐ Soija	☐	☐
☐ Selleri	☐	☐
☐ Palsternakka	☐	☐
☐ Porkkana	☐	☐
☐ Tomaatti	☐	☐
☐ Muu kasvis, mikä? _____	☐	☐
HEDELMÄT JA MARJAT		
☐ Omena	☐	☐
☐ Päärynä	☐	☐

Ruoka-aine	**Saattaa sisältää**	**Ei saa sisältää**
PÄHKINÄT JA SIEMENET		
☐ Maapähkinä	☐	☐
☐ Pähkinät, mitkä? _____	☐	☐
☐ Manteli	☐	☐
☐ Siemenet, mitkä? _____	☐	☐
KALA JA MERENELÄVÄT		
☐ Kala, mikä? _____	☐	☐
☐ Äyriäiset, mitkä? _____	☐	☐
☐ Nilviäiset, mitkä? _____	☐	☐
☐ Muu merenelävä: _____	☐	☐
Muut	☐	☐

☐ Mansikka	☐	☐	Kananmuna
☐ Sitrushedelmät	☐	☐	
☐ Muu hedelmä tai marja, mikä? _____	☐	☐	

Raakana / kypsennettynä -rastit koskevat ruoka-aineita. “Saattaa sisältää / Ei saa sisältää” koskee tuotteen pakkausmerkintöjä.

3. ALLERGIAN VAKAVUUS JA TURVALLISUUS

☐ Vakavan / hengenvaarallisen reaktion (anafylaksian) riski	☐ Adrenaliini-injektori käytössä
Allergeeni(t) ja reaktion kuvaus: _____	Sijainti
Toimintaohjeet reaktion varalle: _____	

4. MUUTA HUOMIOITAVAA ALLERGIOIHIN

_____

_____

5. TODISTUS JA VAHVISTUS

ERITYISRUOKAVALIOSTA TAI ALLERGIASTA PYYDETÄÄN TOIMITTAMAAN TERVEYDENHUOLLONTODISTUS TAI -LAUSUNTO

(MIKÄLI ALLERGIA ON TESTATTU, NIIN TIETO LÖYTYY OMAKANNASTA)

Terveydenhuollon todistus ☐ Liitteenä ☐ Toimitetaan myöhemmin ☐ Ei koske tätä ruokavaliota (eettiset syyt)

Vahvistan antamani tiedot oikeiksi ja ilmoitan leirin järjestäjälle, jos tiedot muuttuvat.

Paikka ja päivämäärä	Osallistujan / huoltajan allekirjoitus	Puhelinnumero leirin aikana
_____	_____	_____

Palautus ja tietosuoja: Palauta lomake leirin järjestäjän ilmoittamalla tavalla ennen leiriä. Tietoja käytetään vain turvallisen ruokailun järjestämiseen ja käsitellään luottamuksellisesti. Säilytys ja käyttö rajataan tarpeellisiin henkilöihin ja ajaksi.

Leirin keittiö / vastuuhenkilö täyttää tarvittaessa: ☐ Tiedot tarkistettu ☐ Lisäselvitys pyydetty