Mikkelin terveyskeskus
Kouluterveydenhuolto 2004

HAKEMUS KOULUN KASVISRUOKAILIJAKSI

Koulussa tarjottava kasvisruoka on lakto-ovo-vegetaarista eli se sisältää kasvisten lisäksi maitotuotteita ja kananmunaa. Näin ruuasta saadaan riittävästi kaikkia ravintoaineita, eikä ruokavaliota tarvitse täydentää ravintovalmisteilla

Kouluateria täyttää n. 1/3 oppilaan päivän ravinnon tarpeesta, mikäli aterian kaikki osat (lämmin ruoka, salaatti, maito/piimä, leipä ja rasva) syödään ja annoskoko on riittävä. Kannattaa muistaa, että mikäli aterialla juodaan vettä ruokajuomana, jää proteiinin, kalsiumin ja B2 –vitamiinin saanti puutteelliseksi.

Oppilaan nimi: _____

Kuinka kauan olet noudattanut kasvisruokavaliota?

_____

Mistä syystä olet siirtynyt kasvisruokavalioon?

_____

_____

Noudattaako perheesi kasvisruokavaliota? ☐ Kyllä ☐ Ei

Mitä syöt illalliseksi?

_____

_____

_____

Muuta huomautettavaa:

_____

_____

_____

_____/_____ 20_____ _____

Huoltajan allekirjoitus

Palautus kouluterveydenhoitajalle