



## HAKEMUS KOULUN KASVISRUOKAILIJAKSI

Koulussa tarjottava kasvisruoka on lakto-ovo-vegetaarista eli se sisältää kasvien 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