

KASVISRUOKA (lakto-ovo-vegetaarinen ruoka)

Lakto-ovo- vegetaarinen ruoka on kasvisruokaa, jossa viljavalmisteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi käytetään maitovalmisteita ja kananmunaa. Kasvisruoan valmistuksessa ei käytetä lihaa eikä lihavalmisteita.

Uuden lasten / nuorten ruokasuosituksen mukaan syksyllä 2017 Mäntsälän kunnan yläasteille ja lukioon tulee vaihtoehtoiseksi ruoaksi päivittäin kasvisruoka.

Kasvisruokaa tarjotaan kerran viikossa ala-asteen kouluissa ja päiväkodeissa.

Kasvisruokavalio ei ole kasvavalle lapselle / nuorelle riittävä, joten on tärkeää, että kotona ko. ruokavalioa täydennetään.

Lakto-ovo-vegetaarisen ruokavalion lisäksi ei tarjota muita kasvisruokavaihtoehtoja.

Ainoastaan hyvin painavista ja perustelluista syistä tarjotaan vegaaniruokavalio, johon pitää olla vanhempien / huoltajien suostumus. Tällöin tulee täyttää Eettiset syyt ruokavaliokaavake allekirjoituksin.

Kasvisruoka ei edellytä lääkärintodistusta.

[Pysyvästä erityisruokavaliosta tulee olla lääkärintodistus \(keliakia, vaikeat ruoka-allergiat, maidoton ja laktoositon ruoka sekä diabetes\).](#)

Erityisruokavalioa noudattavan henkilön tulee sitoutua joko perusruokaa tai sitten kasvisruokaan. Ei molempiin.

