



RUOKAHETKI- viikko 2012

Kasvattava ruokailu!

Sinä yläkoululaisen vanhempi;
TERVETULOA kuulemaan, keskustelemaan ja maistelemaan

Inkeröiden yhteiskoululle (Yhteiskoulutie 6, 46900 Inkeröinen)

ma 6.2.2012 klo 17.30-19.30.

Ruoka on tarjolla klo 17.30-18.30 (maksuton).

Lapsen ja nuoren itsetunto

Arja-Maarit Harju, Koulupsykkari, Eteläisen alueen koulut

Omatoimisesti kierrettävät infopisteet:

Kouluruokailu, Kouvola kaupunki, ruokapalvelut

Ravinto, Kouvola kaupunki, TE -yksikkö

Suun terveys, Kouvola kaupunki, Suun terveydenhuolto

Tupakka, Terveys ry

Päihteet, Kouvola kaupunki, Motiimi

Liikunta, Kymenlaakson liikunta

Ergonomia, Kouvola kaupunki, kuntoutuspalvelut

Uni ja lepo, Kouvola kaupunki, TE -yksikkö

Henkinen hyvinvointi, Psykososiaalinen oppilashuolto

Nettiturvallisuus, Kouvola kaupunki, Majakka

Missä meillä mennään? Pikatesti yläkoululaisen vanhemmalle.

Täydellisiä emme ole, mutta pikkuisen paremmaksi on helppo tulla. Mieti nuoresi/perheesi viimeistä viikkoa ja vastaa kuten asia on. (Lähde: Järkipalaa -hanke)

- | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| Nuoreni on nukkunut | <input type="checkbox"/> tarpeeksi | <input type="checkbox"/> liian vähän | <input type="checkbox"/> en tiedä, pitääpä jutella |
| Nuoreni on nähnyt perhettään | <input type="checkbox"/> tarpeeksi | <input type="checkbox"/> liian vähän | <input type="checkbox"/> en tiedä, en ole ollut kotona |
| Nuoreni on liikkunut | <input type="checkbox"/> tarpeeksi | <input type="checkbox"/> liian vähän | <input type="checkbox"/> en tiedä, pitääpä jutella |
| Nuoreni on syönyt | <input type="checkbox"/> kunnolla | <input type="checkbox"/> kehnosti | <input type="checkbox"/> en tiedä, otanpa puheeksi |
| Perheeni tapaa ruokapöydässä | <input type="checkbox"/> päivittäin | <input type="checkbox"/> viikoittain | <input type="checkbox"/> kyllä, justinsa jouluna |

-----leikkaa tästä-----

Oppilaan nimi: _____ Luokka: _____

Tapahtuma 6.2.2012 Inkeröiden yhteiskoululla:

- Perheestämme osallistuu tilaisuuteen _____ aikuista.

Perheestämme ruokailee _____ aikuista.

Tarjolla oleva ruoka on maidoton, laktoositon .

Tarvitsemme seuraavat erityisruokavaliot (kpl):

___ Keliakiaruokavalio

___ lakto-ovovegetaarinen ruokavalio

___ uskontoon tai kulttuuriin liittyvät rajoitteet, mitkä? _____

___ ruoka-allergia, josta vakavia oireita, mikä? _____



- Perheemme aikuiset eivät nyt pääse osallistumaan tilaisuuteen.

Palautus koululle 21.1.2012 mennessä.