Cảm ơn bạn đã đăng ký Khóa học Mùa đông của ISI.Chúng tôi có thể sẽ cung cấp thức ăn cho người tham dự trong khóa học, vì vậy chúng tôi mong muốn được biết nếu bạn có bất kì chứng dị ứng hay chế độ ăn kiêng đặc biệt nào. Chúng tôi rất hi vọng bạn hiểu rằng rất khó để có thể theo dõi việc ăn uống của toàn bộ học sinh, vì vậy học sinh cần phải cực kỳ cẩn thận trong khi ăn uống.

**Câu hỏi 1：Bạn có dị ứng với thực phẩm nào không?**

Không ⇒　Câu hỏi 2　　　　　　　Có ⇒　　Hãy đánh dấu vào ô thích hợp.

|  |  |
| --- | --- |
| Nhóm thực phẩm | Nội dung |
| Trứng | Trứng gà　 Trứng cá/Trứng cá muối　  Khác (　　　　　　　　　　　　 　） |
| Sữa | Sữa　　 Bơ　 Phô mai　 Kem sữa　 Bất kì thứ gì có chứa sữa  Khác（　　 　　　　　　　 　） |
| Ngũ cốc | Lúa mì　 Kiều mạch　  Khác（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 ） |
| Hạt và Đậu | Đậu nành　 Đậu phộng　 Hạnh nhân　 Quả óc chó  Khác (　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　） |
| Các loài Giáp xác và có vỏ | Tôm　 Cua　 Mực/Mực ống　 Sò（ ）  Khác（　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　 　 ） |
| Cá | Toàn bộ các loại cá　 Cá thu, cá mòi (v…)　 Cá sông  Khác ( 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| Thịt | Bò　 Lợn　 Gà　 Vịt　 Cừu  Khác（　　　　　　　　 　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| Trái cây | Đào　 Táo　 Chuối　 Kiwi　 Xoài  Khác（　　　　　　　　 　　　　　　　　　　　　　　　） |
| Khác | Điền vào đây: ( ) |
| Chi tiết của  triệu chứng dị ứng | Triệu chứng nhẹ  Các triệu chứng nghiêm trọng, bác sĩ khuyên nên tránh ăn uống  Chiết xuất hoặc tinh chất có thể được chấp nhận  Khác（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

**Câu hỏi 2：Bạn có phải là người ăn chay không?**

Không ⇒　Câu hỏi 3 　 Có ⇒　Hãy đánh dấu vào ô thích hợp

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Loại | Chi tiết |
|  | 1. Ăn bán chay | Không ăn thịt bất cứ khi nào có thể |
|  | 1. Ăn chay trừ thịt trắng | Không ăn thịt, trừ thịt gà |
|  | 1. Không ăn thịt | Không ăn thịt nhưng có thể ăn cá (bao gồm thực dưỡng) |
|  | 1. Ăn chay trừ cá và hải sản | Không ăn thịt, trứng hay các sản phẩm từ sữa nhưng có thể ăn cá, hải sản và sò. |
|  | 1. Ăn chay trừ trứng, sữa | Không ăn thịt hoặc cá nhưng có thể ăn trứng và các sản phẩm từ sữa. |
|  | 1. Ăn chay hoàn toàn (Vegan) | Vegan là những người không ăn thịt, trứng, hải sản và các sản phẩm phụ của chúng (mỡ lợn, cá tuyết, gelatin, chiết xuất thịt, cá ngừ, cá mòi, tôm, v.v., trứng cá thu được bằng cách giết cá). Trong số đó, người thuần chay nghiêm ngặt không tiêu thụ thực phẩm động vật bao gồm cả mật ong, tránh sử dụng các loại thuốc và mỹ phẩm cần thí nghiệm động vật để phát triển. Ngoài ra còn đề cập đến những người không mặc các sản phẩm động vật (sản phẩm da, lụa, len, ngọc trai, san hô, v.v.).  Một lối sống cố gắng ngăn chặn càng nhiều càng tốt việc khai thác và làm đau động vật để lấy thức ăn, quần áo và các mục đích khác. Người ăn chay trường là những người không ăn thịt động vật (gà, cá và các loại hải sản khác), trứng và các sản phẩm từ sữa vì họ không thích làm động vật bị đau. (Phương Tây) Không ăn thịt hoặc các sản phẩm từ sữa. |
|  | 1. Ăn chay trừ rau củ quả | Chỉ ăn các loại thức ăn nguồn gốc từ cây cối (trái cây, hạt,rau quả,v.v…) |
|  | 1. Khác | (　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　) |

**Câu hỏi 3: Bạn có bất kỳ chế độ hạn chế ăn uống vì tôn giáo nào không?**

Có ⇒　Hãy đánh dấu vào ô thích hợp　　　 Không ⇒　Câu hỏi 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Tôn giáo | Chi tiết |
|  | 1. Đạo Hindu | Không ăn thịt bò. Một số người không ăn cả thịt lợn.  Có thể ăn cá luộc, gà, cừu, hải sản, cơm và trái cây nhưng không được dùng rượu trong nấu nướng. |
|  | 1. Đạo Hồi | Không ăn thịt lợn. Tránh ăn động vật bốn chân, sò, mực/mực ống và bạch tuộc. Có thể ăn thịt gà, cơm, rau quả và cá. Không dùng rượu trong nấu nướng. |
|  | 1. Đạo Do Thái | Thức ăn phải được chuẩn bị dựa theo quy chuẩn của Kosher. Có thể ăn thịt từ động vật móng guốc như bò, dê, hươu, cừu; thịt trắng như gà,vịt nhà, ngỗng, gà tây, bồ câu và cá lọc xương có vảy  Tuy nhiên, không thể ăn thịt lợn, lươn, cá trê, heo, lươn, cá trê, cá chình biển, tôm, cua, động vật giáp xác, mực ống, bạch tuộc và sò.  Phải dùng dụng cụ nấu ăn khác nhau khi nấu các sản phẩm từ sữa và thịt. |

**Câu hỏi 4: Nếu có bất kỳ thông tin gì khác bạn cần thông báo về chế độ ăn uống của mình, vui lòng viết vào ô trống bên dưới.**

|  |
| --- |
|  |