



Tavoitteet

- Erilaisten ruokavalioiden perustiedot
- Tieto ruoan ja terveyden yhteydestä



Monenlaiset ruokavaliot



- Erityisruokavalioon voi olla monta eri syytä.
- Terveystieteisiä syitä:
 - Laktoosi-intolerantikko ei siedä maitosokeria eli laktoosia.
 - Keliakikko ei syö kotimaista viljaa, koska sen gluteeni vaurioittaa ohutsuolen pintaa.
 - Ruoka-allergiaa sairastava välttää allergian aiheuttajaa.
- Uskonnollisia syitä:
 - esim. kosher, halal
- Itse valittuja syitä:
 - kasvisruoka eettisistä syistä
 - riistaliha ekologisista syistä
- Erityisruokavaliota noudattavan on erityisen tärkeää pitää huolta ravintoaineiden riittävästä saannista.

