

VILJAN KORVAAMINEN RUOKAVALIOSSA

Kirjoita raportti ja käsittele seuraavia asioita

1. Miten vilja-allergia ja keliakia eroavat toisistaan
2. Mikä on gluteeni?
3. Minkä ravintoaineiden saannista voi tulla helposti puutetta
4. Millaisilla elintarvikkeilla korvataan viljatuotteet
5. Miten gluteeniyliherkkyys eroaa keliakiasta ja vilja-allergiasta
6. Suunnittele ravitsemuksellisesti täysipainoinen lounas seuraaville henkilöille:
 - a) 50-vuotias keliaakikko
 - b) 8-vuotias vehnälle, ohralle ja rukiille allerginen lapsi