5. RAVINTO (s.58-69)

1. Ravintoaineet ja niiden yhteys pitkäaikaissairauksiin

2. Ravitsemussuositukset

3. Selitä seuraavat käsitteet: Ravintoainetiheys, Energiatiheys, Glykemiaindeksi (GI), Ravintokuitu,

Antioksidantti, Funktionaalinen elintarvike