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