Erityisruokavaliot

Nimi:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_--

1. Mitä tarkoittaa allergia? Luettele lisäksi vähintään 6 raaka-ainetta jotka on yleisiä allergeeneja.
2. Miksi on tärkeää, että ruokapalveluissa otetaan allergiat vakavasti.
3. Mitä tarkoittaa keliakia? Kerro myös mitä keliakiaa sairastava ei voi syödä.
4. Millaisia oireita keliakia aiheuttaa?
5. Mitä tarkoittaa gluteeniton?
6. Mitä tarkoittaa vähälaktoosinen?
7. Mikä on laktoosi-intoleranssi?
8. Milloin tuote on laktoositon?
9. Mitä eroa on laktoosittomalla ja vähälaktoosisella ruokavaliolla.
10. Mitä tarkoittaa maito-allergia?
11. Millaisilla tuotteilla maitoa voidaan korvata ruuanvalmistuksessa?
12. Voiko maitoallergiaa sairastava syödä laktoosittomia tuotteita?
13. Kasvisruokavaliot, kerro jokaisesta kasvisruokavaliosta mitä ne tarkoittaa ja mitä niitä noudattavat voivat syödä
	1. vegaani
	2. fennovegaani
	3. lakto-vegetaarinen
	4. lakto-ovo-vegetaarinen
	5. semi-vegetaarinen
14. Mitä diabetes tarkoittaa?
15. Miten diabetes pitää huomioida ruokavaliossa?