



# *RUOKA-* *SANANSELITYKSET*

*- Terveysteema -*

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo 2022

*RyhmäRenki.fi*



*allergia*



*energia*



*happo-*  
*hyökkäys*



*hiili-*  
*hydraatti*



*kalsium*



*kivennäis-*  
*aine*



*kolesteroli*



*kylläinen*



*lautas-  
malli*



*linssi*



*maito-  
happo-  
bakteeri*



*makuaisti*



*moni-  
puolinen*



*napostella*



*natrium*



*närästys*



*paasto*



*proteiini*




*rasvainen*



*rauta*



*ravinto-  
kuitu*



*ruoan-  
sulatus*



*ruoka-  
kolmio*



*salaatti*



*sokeri-  
humala*



*suolisto*



*sydän-  
merkki*



*tunne-  
syöminen*



*turvotus*



*täysjyvä-  
vilja*



*vaaka*



*valmistus-  
aine*



*veren-  
sokeri*



*vitamiini*



*vähä-  
suolainen*