



# Εισαγωγή στην Διατροφή

## Ενότητα 5<sup>η</sup>

### Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Όνομα καθηγητή: **Μ. ΚΑΨΟΚΕΦΑΛΟΥ**

Όνομα καθηγητή: **Α. ΖΑΜΠΕΛΑΣ**

Τμήμα: Επιστήμης τροφίμων και διατροφής του ανθρώπου



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



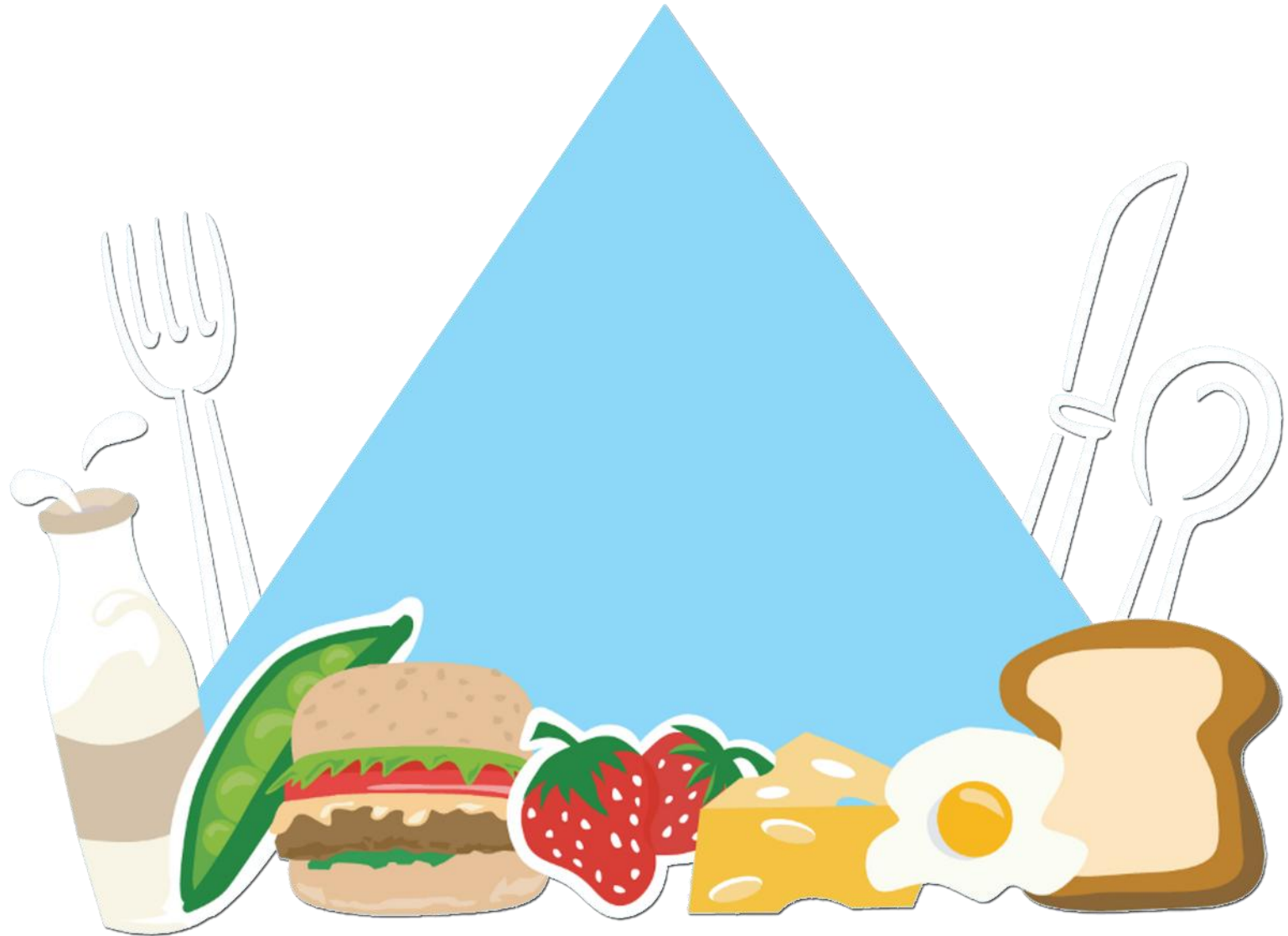


# ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Στόχος (1) Η παρουσίαση της διατροφικής πυραμίδας
- Στόχος (2) Η παρουσίασης της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής



# ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ





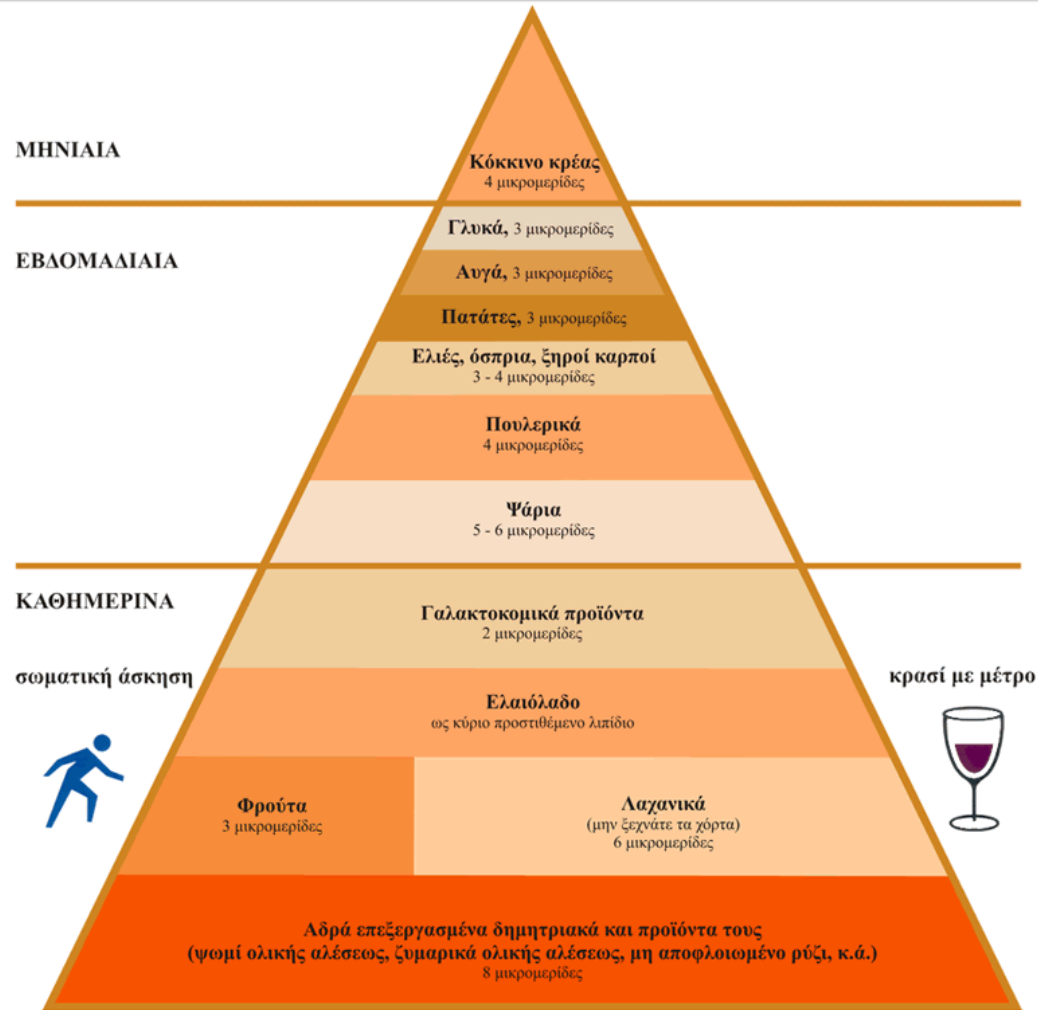
# ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΟΡΘΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΔΗΓΕΙ ΣΕ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ
- ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΟΡΘΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΦΟΡΟΥΝ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ (ηλικίας μεγαλύτερης των 2 ετών)





# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΜΑΤΡΟΦΗ



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις

Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι' χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας



# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



GRAINS

VEGETABLES

FRUITS

OILS

MILK

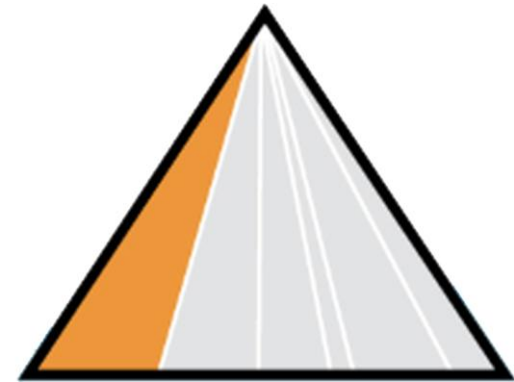
MEAT & BEANS



# ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

(τα μισά να είναι ολικής αλέσεως)

- Παραδείγματα από την ομάδα δημητριακών
- Οφέλη στην υγεία από την ομάδα των δημητριακών
  - ❑ Τα δημητριακά είναι σημαντική πηγή μικρο- και μακρομορίων
  - ❑ Τα δημητριακά ολικής αλέσεως είναι σημαντική πηγή διατητικών ινών





# ΛΑΧΑΝΙΚΑ (ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ)

- Παραδείγματα
- Λαχανικά και Μεσογειακή διατροφή
- Οφέλη στην υγεία από την ομάδα των λαχανικών
  - ❑ Τα λαχανικά είναι σημαντική πηγή μικρο- και μακρομορίων
  - ❑ Τα λαχανικά είναι σημαντική πηγή διαιτητικών ινών
  - ❑ Τα λαχανικά είναι σημαντική πηγή φυτοχημικών







# ΦΡΟΥΤΑ

- Παραδείγματα
- Φρούτα και Μεσογειακή διατροφή
- Οφέλη στην υγεία από την ομάδα των φρούτων
  - ❑ Τα φρούτα είναι σημαντική πηγή μικρο- και μακρομορίων
  - ❑ Τα φρούτα είναι σημαντική πηγή διατητικών ινών
  - ❑ Τα φρούτα είναι σημαντική πηγή φυτοχημικών





# ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΛΑΔΙΑ

- Ελαιόλαδο, άλλα φυτικά έλαια, ζωικά και φυτικά λίπη.
- Διαφοροποίηση μεταξύ των ελαίων και λιπών.
- Οφέλεια από την χρήση ελαιολάδου ως προς άλλα λίπη και λάδια.
- Ελαιόλαδο και μεσογειακή διατροφή





# ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

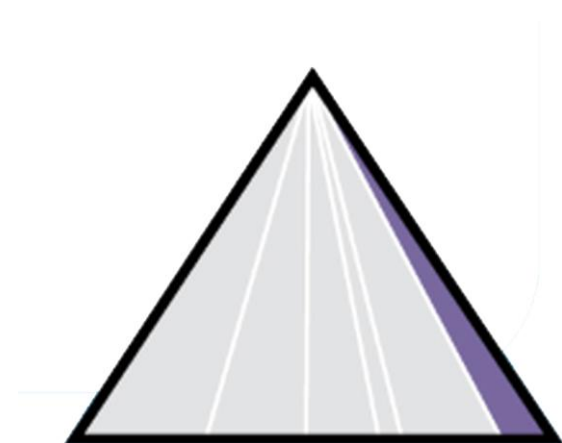
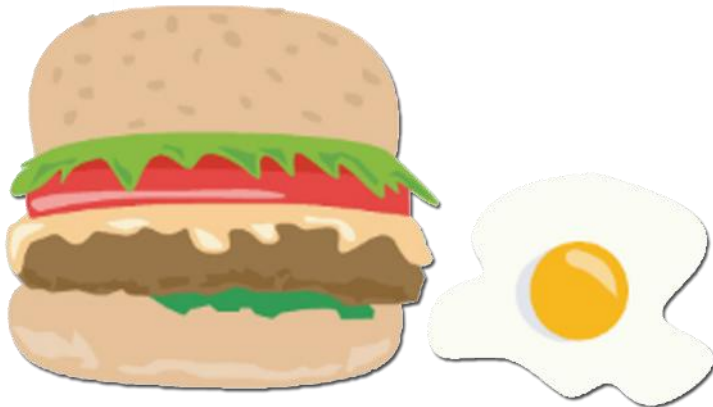
- Παραδείγματα
- Οφέλεις στην υγεία από την πρόσληψη γαλακτοκομικών.
  - ❑ Σημαντική πηγή ασβεστίου
  - ❑ Σημαντική πηγή άλλων μικροσυστατικών





# ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΟΣΠΡΙΑ

- Παραδείγματα
- Οφέλη και προβλήματα
- Φυτοφαγική διαίτα και ελλείψεις συστατικών





# ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Έντονη και λιγότερο έντονη σωματική άσκηση.
- Οφέλη και συστάσεις





# ΛΕΞΕΙΣ - ΚΛΕΙΔΙΑ

- Λέξη κλειδί (1): πυραμίδα
- Λέξη κλειδί (2): μεσογειακή διατροφή



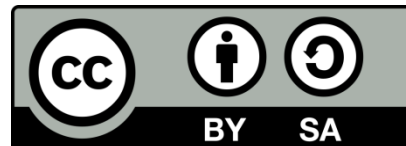
# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ,  
GROPPER S. SMITH J. GROFF J.
- <http://www.hjnutrdiet.com/attachments/issues/pdf/1792-4030-1-2.pdf>



# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδεια χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.







# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
*επένδυση στην κοινωνία της γνώσης*  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
πρόγραμμα για την ανάπτυξη  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



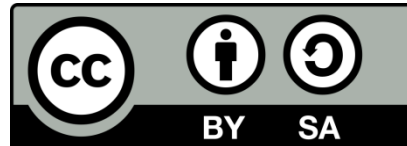
# Σημείωμα Αναφοράς

- Copyright Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου, Καψοκεφάλου Μ., Ζαμπέλας Α. «Εισαγωγή στη Διατροφή». Έκδοση: 1.0. Αθήνα 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:  
<https://mediasrv.aua.gr/eclass/courses/OCDFSHN103/>



# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων, π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Η άδεια αυτή ανήκει στις άδειες που ακολουθούν τις προδιαγραφές του Ορισμού Ανοικτής Γνώσης [2], είναι ανοικτό πολιτιστικό έργο [3] και για το λόγο αυτό αποτελεί ανοικτό περιεχόμενο [4].

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

[2] <http://opendefinition.org/okd/ellinika/>

[3] <http://freedomdefined.org/Definition/EI>

[4] <http://opendefinition.org/buttons/>



# Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
  - το Σημείωμα Αδειοδότησης
  - τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
  - το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)
- μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.