



Εισαγωγή στην Διατροφή

Ενότητα 3^η – DRI

ΜΕΡΟΣ Β

ΤΙΜΕΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ

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 κατανόηση της έννοιας των τιμών Αναφοράς Διαιτητικής Πρόσληψης
- Στόχος (2): Η εξοικείωση με τους πίνακες των τιμών Αναφοράς Διαιτητικής Πρόσληψης



GDA: Guideline Daily Amounts

- Guideline Daily Amounts (GDAs) are a guide to how much energy and nutrients are present in a portion of a food or beverage and what each amount represents as a percentage of a person's daily dietary needs.



GDA: ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΙΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ

Guideline	Daily Amount Values		
	Women	Men	Children (5-10 years)
Typical values			
Calories	2,000 kcal	2,500 kcal	1,800 kcal
Protein	45 g	55 g	24 g
Carbohydrate	230 g	300g	220 g
Sugars	90 g	120 g	85 g
Fat	70 g	95 g	70 g
Saturates	20 g	30 g	20 g
Fibre	24 g	24 g	15 g
Salt	6 g	6 g	4 g



ΠΩΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΤΑΙ Η ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Typical back of pack nutrition and GDA information

Nutrition information	Nutrition information	Guideline	Daily	Amount
Typical values	Per 100g	Per slice (approx. 5.7g) % based on GDA for an Adult	Woman Man	Children (5-10 years)
Calories	360 kcal	20 kcal 1%	2,000 kcal	2,500 kcal 1,800 kcal
Protein	12.4 g	0.7 g 2%	45 g	55 g 24 g
Carbohydrate	68.7 g	3.9 g 2%	230 g	300 g 220 g
Sugars	5.0 g	0.3 g <1%	90 g	120 g 85 g
Fat	3.9 g	0.2 g <1%	70 g	95 g 70 g
Saturates	0.5 g	Trace <1%	20 g	30 g 20 g
Fibre	9.8 g	0.6 g 3%	24 g	24 g 15 g
Salt	0.8 g	0.05 g 1%	6 g	6 g 4 g



ΠΩΣ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ

Each serving contains:



of an adult's guideline daily amount

Each 30g serving contains:



of an adult's guideline daily amount



IN SHORT, GUIDELINE DAILY AMOUNTS ARE:

- **Guidance for a balance diet:** the amount of energy and nutrients in a portion for the average adult.
- **Information at-a-glance:** making it easier for consumers to see what proportion of their daily nutritional needs are met.
- **Science-based:** rely on nutrition recommendations from the Eurodiet project, a panel of scientific and policy experts established by the European Commission.



ΛΕΞΕΙΣ - ΚΛΕΙΔΙΑ

- Λέξη κλειδί 1: GDA
- Λέξη κλειδί 2: Βιομηχανία Τροφίμων



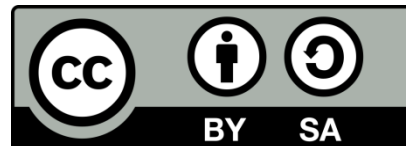
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ,
GROPPER S. SMITH J. GROFF J.
- http://www.gdalabel.org.uk/gda/gda_values.aspx



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



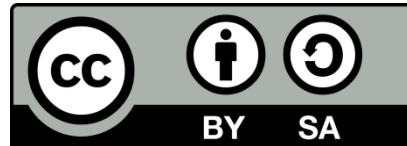
Σημείωμα Αναφοράς

- 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.