

## Πίνακας με GDAs

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	Ενήλικες	Παιδιά 5-10χρ.
Ενέργεια (θερμίδες)	2000	1800
Λιπαρά (γρ)	70	70
Κορεσμένα λιπαρά (γρ)	20	20
Υδατάνθρακες (γρ)	230	
Συνολικά σάκχαρα (γρ)	90	85
Πρωτεΐνες (γρ)	45	
Φυτικές ίνες (γρ)	24	
Νάτριο (γρ)	2,4	
Αλάτι (γρ)	6	4

## Γραφική απεικόνιση των GDAs

Οι ανάγκες του κάθε ατόμου σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά διαφέρουν και εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες όπως η ηλικία, το σωματικό βάρος και το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας. Ένας υγιής ενήλικας με φυσιολογικό σωματικό βάρος και μέσο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας χρειάζεται 2000 θερμίδες την ημέρα.



Η εικόνα παρέχει πληροφορίες για το ενεργειακό περιεχόμενο μιας μερίδας του προϊόντος που πρόκειται να καταναλώσετε. Σε αυτό το παράδειγμα, κάθε μερίδα του προϊόντος περιέχει 226 θερμίδες (ή kcal)



των ενδεικτικών ημερήσιων προσλήψεων σας (GDAs)

Αυτό είναι το ποσοστό της ημερήσιας ενεργειακής σας πρόσληψης που παρέχεται από μια μερίδα του προϊόντος. Σε αυτό το παράδειγμα, κάθε μερίδα του προϊόντος καλύπτει το 11% της ημερήσιας ενεργειακής σας πρόσληψης (2000 Kcal):  $226/2000 \times 100 = 11\%$

Προτάσεις για μία ισορροπημένη διατροφή και υγιεινή διαβίωση:

- Καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων σε λογικές μερίδες και σε τακτικά χρονικά διαστήματα την ημέρα.
- Τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά.
- Πίνετε άφθονα υγρά.
- Φροντίστε το 50%-60% των ημερήσιων θερμίδων σας να προέρχονται από υδατάνθρακες, το 25%-35% από λιπαρά και το 10%-20% από πρωτεΐνες.
- Προσθέστε τις φυτικές ίνες (25γρ ΦΙ/η/ ενήλικα) και τα προβιοτικά στην διατροφή σας.
- Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα και προσέξτε το βάρος σας. Δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα, αλλά κακές πρακτικές διατροφής.
- Αρχίστε σήμερα και αλλάξτε συνήθειες σταδιακά.

Πηγή: Οδηγία του Συμβουλίου 90/496/ΕΟΚ της 24ης Σεπτεμβρίου 1990 σχετικά με τη διατροφική επισήμανση για τα τρόφιμα.

## Πίνακας 2:

Τιμές αναφοράς της ΕΕ για τις Συνιστώμενες Ημερήσιες Ποσότητες για τις βιταμίνες και τα μέταλλα

	Μονάδα	RDA
Βιταμίνη Α	μg	800
Βιταμίνη D	μg	5
Βιταμίνη Ε	mg	10
Βιταμίνη C	mg	60
Θειαμίνη	mg	1,4
Ριβοφλαβίνη	mg	1,6
Νιασίνη	mg	18
Βιταμίνη Β6	mg	2
Φυλλικό οξύ	μg	200
Βιταμίνη Β12	μg	1
Βιοτίνη	mg	0,15
Παντοθενικό οξύ	mg	6
Ασβέστιο	mg	800
Φωσφόρος	mg	800
Σίδηρος	mg	14
Μαγνήσιο	mg	300
Ψευδάργυρος	mg	15
Ιώδιο	μg	150

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ,

ΠΟΙΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΟΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΣΕ ΤΙ ΠΟΣΟΣΤΟ.

