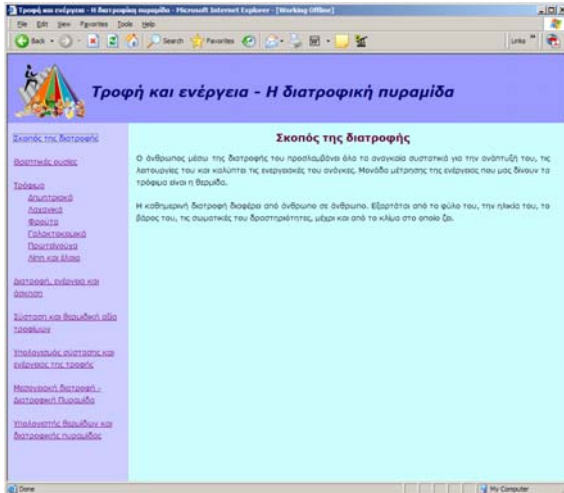




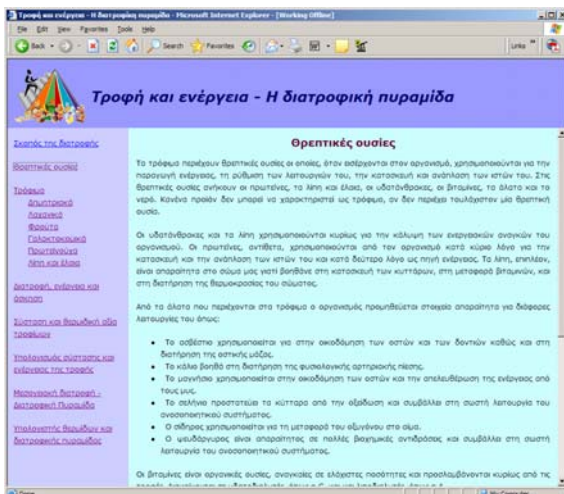
Τροφή και ενέργεια. Η διατροφική πυραμίδα - Οδηγίες χρήσης

Γενικά

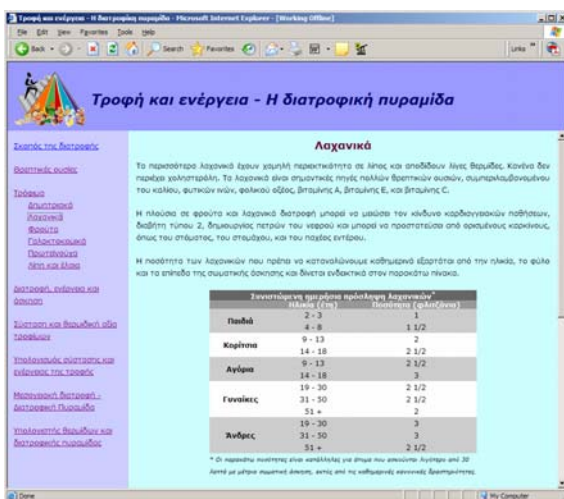


Η εκκίνηση της εφαρμογής «Τροφή και ενέργεια. Η διατροφική πυραμίδα» γίνεται με διπλό κλικ στο αρχείο «Nutrition.htm». Η εφαρμογή περιλαμβάνει οκτώ ενότητες. Η 1^η 2^η 3^η 4^η 5^η και 6^η ενότητα καλύπτουν το θεωρητικό μέρος, η 7^η ενότητα καλύπτει ένα παράδειγμα υπολογισμού της σύστασης και της θερμιδικής αξίας των τροφών ενώ η 8^η και τελευταία ενότητα καλύπτει τον υπολογισμό των θερμιδών και της διατροφικής πυραμίδας με την βοήθεια λογισμικού

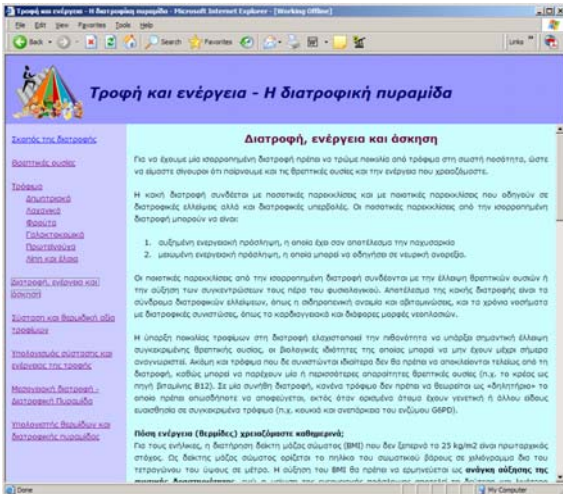
Στην αρχή είναι ενεργοποιημένη η ενότητα «Σκοπός της διατροφής» και εμφανίζεται η παραπάνω οθόνη.



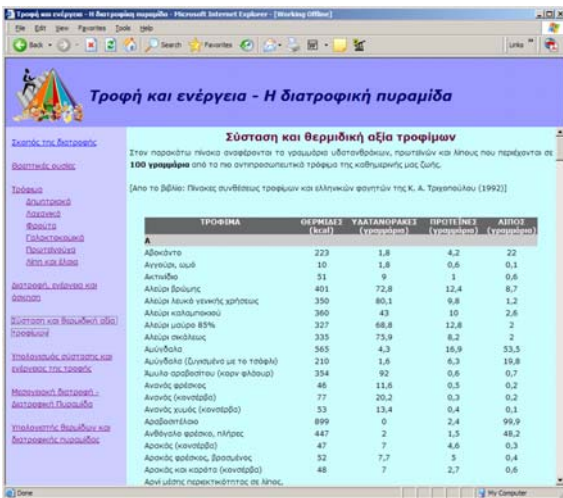
Επιλέγοντας την 2^η ενότητα, «Θρεπτικές ουσίες», εμφανίζεται η παρακάτω οθόνη. Στην ενότητα αυτή μπορείτε να πληροφορηθείτε τις βασικές θρεπτικές ουσίες που περιέχονται στα τρόφιμα.



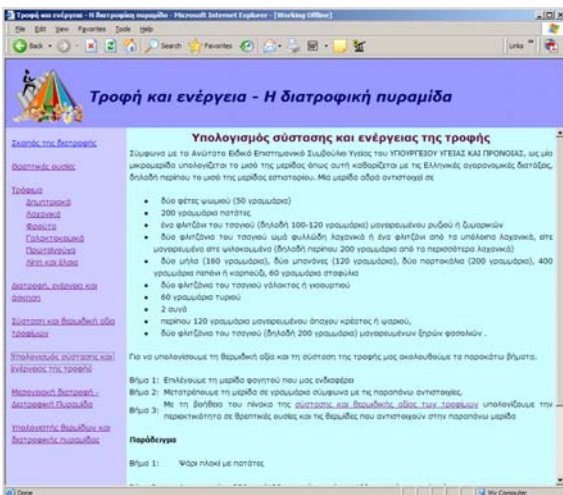
Επιλέγοντας την 3^η ενότητα, δηλ. «Τρόφιμα» ή μια από τις υποενότητες της όπως «Δημητριακά», «Λαχανικά», «Φρούτα», «Γαλακτοκομικά», «Πρωτεϊνούχα» και «Λίπη και έλαια» εμφανίζεται μια οθόνη όπως η παρακάτω. Για κάθε ομάδα τροφίμων περιγράφονται οι τροφές που περιλαμβάνει, η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη τροφίμων αυτής της ομάδας και τροφικά ισοδύναμες ποσότητες διαφόρων τροφίμων της ομάδας.



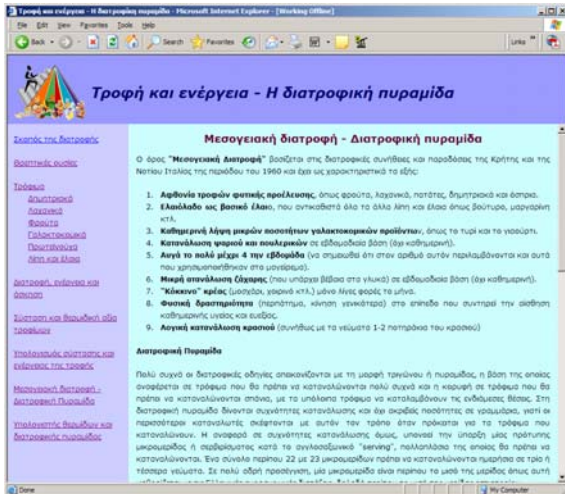
Επιλέγοντας την 4^η ενότητα, δηλ. «Διατροφή ενέργεια και άσκηση» εμφανίζεται η παρακάτω οθόνη. Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται η θερμιδική αξία διαφόρων τροφών, οι ανάγκες σε θερμίδες του ανθρώπου και η κατανάλωση θερμίδων κατά την άσκηση.



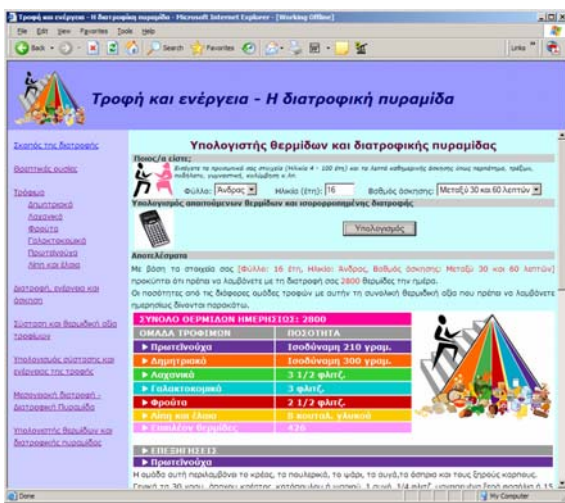
Η 5^η ενότητα «Σύσταση και θερμιδική αξία τροφίμων» έχει την παρακάτω μορφή και περιλαμβάνει πίνακα όπου αναφέρονται τα γραμμάρια υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λίπους και οι θερμίδες που αντιστοιχούν σε 100 γραμμάρια από τα πιο αντιπροσωπευτικά τρόφιμα της καθημερινής μας ζωής.



Η 6^η ενότητα «Υπολογισμός σύστασης και ενέργειας της τροφής» έχει την παρακάτω μορφή και περιέχει ένα παράδειγμα υπολογισμού σύστασης και ενέργειας της τροφής.



Η μορφή της 7ης ενότητας «» είναι η παρακάτω και περιλαμβάνει τα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής και της σωστής διατροφικής πυραμίδας.



Η 8η και βασική ενότητα έχει την παρακάτω μορφή και είναι ουσιαστικά ένα λογισμικό που υπολογίζει τις θερμιδικές ανάγκες ενός ατόμου παίρνοντας υπ' όψη την ηλικία, το φύλλο και το βαθμό άσκησης του ατόμου.

Η ενότητα αυτή χωρίζεται σε τρεις τομείς. Στον πρώτο τομέα που έχει τίτλο «Ποιος/α είστε;» μπορείτε να εισάγετε διάφορα στοιχεία συμπληρώνοντας τα σχετικά κελιά με το φύλλο, την ηλικία και το βαθμό άσκησης του ατόμου.

Ο δεύτερος τομέας περιλαμβάνει το σχετικό κουμπί για την εκτέλεση του υπολογισμού υπολογισμό του επιπέδου της αλκοόλης στο αίμα.

Ο τρίτος και τελευταίος τομέας που έχει τίτλο «Αποτελέσματα», περιλαμβάνει τρεις γραμμές:

- Το σύνολο των θερμιδών που πρέπει να καταναλώνεται.
- Τη σύσταση της ημερήσιας διατροφής με βάση τη βέλτιστη διατροφική πυραμίδα.
- Επεξηγήσεις για τις διάφορες ομάδες τροφών.

Είναι αυτονόητο ότι αυτή την διαδικασία μπορείτε να την επαναλάβετε όσες φορές θέλετε, και με όσες παραλλαγές θέλετε. Μπορείτε δηλαδή να αλλάζετε το φύλλο, την ηλικία και το βαθμό άσκησης και να εξαγάγετε τα αντίστοιχα συμπεράσματα.