



ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑ 2025-26

Όνοματεπώνυμο: _____

ΥΔ: _____

1. Αξιολόγηση Σωματομετρικών μετρήσεων και υπολογισμός Ενεργειακών αναγκών

Βάρος:

Ύψος:

Ηλικία:

Περίμετρος Καρπού:

Μέγεθος Σκελετού:

***Περίμετρο μέσης:**

***% Λίπος Σώματος:**

***ΔΜΣ: B/Y^2**

IB (πίνακες):

IB (ΔΜΣ):

IB (Hamwi):

Υπολογισμός Βασικού Μεταβολισμού (Mifflin)

Γυναίκες: $BM = 10xB + 6.25xY - 5xH - 161$

Άνδρες: $BM = 10xB + 6.25xY - 5xH + 5$

Υπολογισμός Ενεργειακών αναγκών

$EA = BM * PAL$

*σχολιασμός-αξιολόγηση



Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας

Εργαστήριο

2. Καταγραφή 24ωρης ανάκλησης και ανάλυση με την βοήθεια των ισοδυνάμων.

	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ (τρόπος μαγειρέματος, επωνυμία, κ.α)
Πρωινό			
Πρόγευμα			
Μεσημεριανό			
Απογευματινό			
Βραδινό			
Προ ύπνου			



Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας

Εργαστήριο

Ανάλυση ανάκλησης 24ωρου

ΠΡΩΙ	Ισοδύναμο/ ετικέτα	CHO	PRO	FAT	Kcal
ΠΡΟΓΕΥΜΑ					
ΜΕΣΗΜΕΡΙ					
ΑΠΟΓΕΥΜΑ					
ΒΡΑΔΥ					
ΣΥΝΟΛΟ					
Ποσοστό					



Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας

Εργαστήριο

3. Σχεδιασμός διαιτολογίου

Kcal διαιτολογίου: _____

Πρωτεϊνικές Ανάγκες: 0,88gr/kgIB _____

CHO: _____ % _____ gr

PRO: _____ % _____ gr

FAT: _____ % _____ gr

ΠΙΝΑΚΑΣ ΙΣΟΔΥΝΑΜΩΝ

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	Αριθμός Ισοδυνάμων	CHO (g)	PRO (g)	FAT (g)	Kcal
ΓΑΛΑ ΑΠΑΧΟ		12	8	2	100
ΓΑΛΑ ΜΕ ΜΕΙΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ		12	8	5	120
ΓΑΛΑ ΠΛΗΡΕΣ		12	8	8	160
ΦΡΟΥΤΑ		15	-	-	60
ΛΑΧΑΝΙΚΑ		5	2	-	25
ΑΜΥΛΟ		15	3	1	80
ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΠΑΧΗ		-	7	2	45
ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΜΕΤΡΙΑ ΛΙΠΑΡΗ		-	7	5	75
ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΥΨΗΛΑ ΛΙΠΑΡΗ		-	7	8	100
ΛΙΠΟΣ		-	-	5	45
ΣΥΝΟΛΟ					
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΥ ΕΠΡΕΠΕ					

CHO _____

PRO _____

FAT _____



Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας

Εργαστήριο

ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Ομάδες τροφίμων	Αρ. ΙΣ	πρωινό	πρόγευμα	μεσημέρι	απόγευμα	βράδυ	προ ύπνου
Γάλα άπαχο							
Γάλα μειωμένα λιπαρά							
Γάλα πλήρες							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Άμυλο							
Πρωτεΐνη άπαχη							
Πρωτεΐνη μέτρια λιπαρή							
Πρωτεΐνη υψηλά λιπαρή							
Λίπος							



Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας

Εργαστήριο

Διαιτολόγιο μίας ημέρας

Πρωινό	
Δεκατιανό	
Μεσημεριανό	
Απογευματινό	
Βραδινό	
Προ Ύπνου	