

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ  
5<sup>η</sup> ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΑΞΗΣ

**Α) Τίτλος:** Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

**Β) Σκοπός :** Να κατανοήσουν οι φοιτητές την χρησιμότητα της πυραμίδας μεσογειακής διατροφής και την ποσότητα & συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων της μεσογειακής διατροφής. Επίσης, να εξοικειωθούν με την χρησιμοποίηση των μικρομερίδων και να κατανοήσουν την διαφοροποίησή τους από τα ισοδύναμα τροφίμων, όπου υπάρχουν σύμφωνα με τις αγορανομικές διατάξεις

**Γ) Μεθοδολογία:** Συνοπτική αναφορά στη μεσογειακή διατροφή και συζήτηση περί του πόσο εφαρμόζεται στις ημέρες μας. Παρουσίαση της πυραμίδας και των μικρομερίδων των τροφίμων. Διαχωρισμός των φοιτητών σε ομάδες 3 ατόμων, ανάθεση εργασίας και 30λεπτη ενασχόλησή τους με το αντικείμενο.

**Δ) Εισαγωγή**

Η περιοχή της Μεσογείου αποτελεί για χιλετίες ένα σταυροδρόμι λαών και πολιτισμών, γεγονός που αντανακλάται στον τρόπο ζωής, στις παραδόσεις και στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της.

Η Μεσόγειος, με το εύκρατο κλίμα της και το γόνιμο αλλά ξηρό έδαφος της, έχει στηρίξει την καλλιέργεια μιας ασυνήθιστα μεγάλης ποικιλίας τροφίμων. Η Μεσογειακή δίαιτα, αποτελεί την πιο αναγνωρισμένη έκφραση ενός ισορροπημένου οικοσυστήματος που υποστηρίζεται από το εύκρατο κλίμα της περιοχής. Τα διατροφικά πρότυπα που επικρατούν στη Μεσόγειο έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα των οποίων πηγάζουν από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση σε όλα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στην περίπτωση του ελαιολάδου, που αποτελεί το κοινό σημείο των Μεσογειακών διατροφικών συνηθειών και από το οποίο προσδιορίζεται η Μεσογειακή διατροφή, δεν έχει την ίδια συμμετοχή στη διατροφή ως καταναλισκόμενη ποσότητα και ως συνδυασμένο υλικό με άλλες τροφές στις διάφορες μεσογειακές περιοχές, αλλά παρουσιάζει μεγάλες αποκλίσεις. Η Κρητική διατροφή χαρακτηρίζεται από την καθολική χρήση ελαιολάδου και μάλιστα παρθένου σε μεγάλη ποσότητα, που ξεπερνά τα 25 κιλά κατ' άτομο το χρόνο, ενώ στις άλλες Μεσογειακές χώρες κυμαίνεται από 0,5 - 11 κιλά και όχι αποκλειστικά παρθένου.

Ο ορισμός, εντούτοις, της Μεσογειακής διαίτας είναι δύσκολο να προσδιοριστεί επειδή δεν υπάρχει ένα κοινό διατροφικό πρότυπο. Οι 17 χώρες που βρέχονται από τη Μεσόγειο θάλασσα διαφέρουν σημαντικά τόσο γεωγραφικά όσο και κλιματολογικά με αποτέλεσμα οι βασικές συνθήκες για την καλλιέργεια των τροφίμων να ποικίλλουν και με αυτόν τον τρόπο και η παροχή και η διαθεσιμότητά τους στον πληθυσμό. Το αποτέλεσμα είναι να έχουν διατροφικές συνήθειες που διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό μεταξύ τους.

## ΠΩΣ ΠΡΟΕΚΥΨΕ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο K. Dun Gifford, Γερουσιαστής των ΗΠΑ, μετά από μια επίσκεψη του στη χώρα του Κομφούκιου το 1987, εντυπωσιάστηκε από την τοπική διατροφή των Κινέζων και επιστρέφοντας στη χώρα του σκέφτηκε να δημιουργήσει ένα Ίδρυμα με σκοπό να προωθεί τις παραδοσιακές διατροφές. Το ίδρυσε το 1988 στη Βοστώνη με το όνομα Oldways με σκοπούς να προωθήσει την υγιή κατανάλωση, να ενθαρρύνει τις βιώσιμες επιλογές τροφίμων, και για να συντηρήσει τα παραδοσιακά foodways όπως δηλώνεται στο καταστατικό του.

Το ίδρυμα Oldways πρώτο κατασκεύασε τη «Μεσογειακή Διατροφή» καθώς και τη γνωστή πυραμίδα διατροφής. Το Oldways και το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ συνεργάστηκαν για να δημιουργήσουν την πρακτική διατροφή για τους Γιατρούς. Η συνταγή ταξίδεψε στην Ευρώπη με αφετηρία εκκίνησης το Λονδίνο. Διάφορα συνέδρια πραγματοποιήθηκαν έκτοτε μ' αυτό το θέμα.

Κατόπιν το διεθνές Συμβούλιο Ελαιολάδου υιοθέτησε αμέσως το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής για να στηρίξει το ελαιόλαδο όλων των χωρών Μελών του. Το γεγονός αυτό οδήγησε σε μια γενίκευση και με βάση ένα επί μέρους στοιχείο, την χρήση του ελαιολάδου.

Θεωρήθηκε λοιπόν ότι η διατροφή των κατοίκων στις Ευρωπαϊκές Μεσογειακές χώρες, που παρουσιάζουν ως κοινό στοιχείο τη χρήση ελαιολάδου στην διατροφή, έχει τις ίδιες ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία των ανθρώπων. Η μελέτη όμως των Επτά Χωρών αποδεικνύει ότι οι ευεργετικές επιδράσεις της Κρητικής Διατροφής στην υγεία είναι πολύ μεγαλύτερες από άλλες Μεσογειακές περιοχές και έτσι δεν εξηγείται η γενίκευση που έχει γίνει.

Επομένως η Μεσογειακή διατροφή σε ότι αφορά το περιεχόμενο της αποτελεί ένα εμπορικό και επιστημονικό κατασκευάσμα που θα μπορούσε να ονομάζεται απλά υγιεινή διατροφή ενώ σε ότι αφορά τον γεωγραφικό προσδιορισμό της αποτελεί μια έκφραση ατεκμηρίωτη. Αν ρίξουμε μια ματιά, στους λαούς της Μεσογείου, διαπιστώνεται ότι οι τυπικές διατροφικές συνήθειες στις Μεσογειακές χώρες έχουν σημαντικές διαφορές. Ενδεχομένως να παρουσιάζουν κοινά στοιχεία από περιοχή σε περιοχή, αλλά συνολικά οι διαφορές είναι μεγάλες έως και αντίθετες.

Τελείως διαφορετική είναι η παραδοσιακή διατροφή των Ελλήνων από αυτή των Αράβων, των Τούρκων, των Ισπανών, των Γάλλων, των Σέρβων, των Ιταλών των Αλγερινών κ.ο.κ. Διαφορετική είναι και η παραδοσιακή διατροφή μέσα στα ίδια τα κράτη. Έτσι, διαφορετική είναι η διατροφή στην Σικελία από τη Λομβαρδία, και στην Ανδαλουσία από την Καταλονία, όπως διαφορετική είναι και στην Κρήτη από ότι στη Μακεδονία κ.ο.κ. Στην πραγματικότητα έχουμε πολλές και διαφορετικές διατροφές στην ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου, που ορισμένες μεταξύ τους μπορεί να 'χουν ορισμένα κοινά σημεία αλλά τελικά διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους.

Στο παρακάτω χάρτη παριστάνονται οι χώρες που απαρτίζουν την Μεσόγειο (Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία, Πορτογαλία, Συρία, Ισραήλ, Τουρκία, Αλγερία κ.α.).



Χάρτης της Μεσογείου

Το 2000 πραγματοποιήθηκε στο Λονδίνο το Διεθνές Συνέδριο για τη Μεσογειακή διατροφή που κατέληξε στην ακόλουθη δήλωση Κοινής Αποδοχής.

«Ο όρος «παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή» χρησιμοποιείται για να καθορίσει τις διατροφικές συνήθειες που χαρακτήριζαν ορισμένες περιοχές της Μεσογείου στις αρχές της δεκαετίας του '60, όπως είναι η Κρήτη, ορισμένα μέρη της υπόλοιπης Ελλάδας και η νότια Ιταλία.

Η Μεσογειακή Διατροφή των αρχών της δεκαετίας του '60 μπορεί να περιγραφεί με τα ακόλουθα γενικά χαρακτηριστικά:

- ✓ Αφθονία φυτικών τροφών (φρούτων, λαχανικών, διαφόρων ειδών ψωμιού, δημητριακών, πατάτας, οσπρίων, ξηρών καρπών και σπόρων)
- ✓ Φρέσκα, εποχιακά προϊόντα τοπικής παραγωγής, ελάχιστα επεξεργασμένα, φρέσκα φρούτα ως το συνηθισμένο καθημερινό επιδόρπιο και γλυκά που περιέχουν συμπυκνωμένα σάκχαρα ή μέλι λίγες φορές την εβδομάδα.
- ✓ Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών
- ✓ Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά, σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- ✓ Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- ✓ Έως τέσσερα αυγά την εβδομάδα
- ✓ Μικρές ποσότητες κόκκινου κρέατος
- ✓ Μικρές έως μέτριες ποσότητες κρασιού, συνήθως με τα γεύματα.

Παραλλαγές της Μεσογειακής Διατροφής υπάρχουν σε διάφορες περιοχές της Μεσογείου, όπως σε ορισμένα μέρη της Γαλλίας, στην Ισπανία, σε άλλες περιοχές της Ιταλίας, στο Λίβανο, στο Μαρόκο, στην Πορτογαλία, στη Συρία, στην Τουρκία, στην Τυνησία καθώς και σε άλλες χώρες που δεν έχουν μελετηθεί λεπτομερώς.

Στην αποκαλούμενη «Μεσογειακή Διατροφή», όπου αποτελεί όπως αναφέραμε μία επινόηση, της προσδόθηκε τεχνητό περιεχόμενο το οποίο αντλήθηκε από την Κρητική διατροφή. Αντίθετα, η Κρητική διατροφή έχει ιστορική υπόσταση και μπορεί να πιστοποιηθεί ως πρότυπο της υγιεινής διατροφής αφού βέβαια προσδιοριστεί με ακρίβεια το περιεχόμενό της.

Βέβαια, τα θετικά αποτελέσματα της Κρητικής Διατροφής αναφέρονται σε μια προηγούμενη γενιά που δε βρίσκεται πλέον στη ζωή. Με το πέρασμα των χρόνων, το παραδοσιακό διατροφικό πρότυπο στην Κρήτη αλλοιώθηκε.

Συμπερασματικά, αξίζει να σημειωθεί, ότι στον Ελλαδικό χώρο έχουμε μια συνέχεια η οποία δεν διαταράσσεται από την Κλασική αρχαιότητα μέχρι την δεκαετία του εξήντα, εμπλουτίζεται με νέα τρόφιμα όπως ντομάτες, πατάτες, νέα είδη φρούτων, διατηρώντας τα βασικά της στοιχεία. Με την έλευση της δεκαετίας του 70 και τις αλλαγές που πραγματοποιήθηκαν στον κοινωνικό ιστό καθώς και στον αγροτικό τομέα με τις νέες εφαρμογές άρχισε να διαφοροποιείται το πρότυπο διατροφής των ελλήνων και να μοιάζει περισσότερο με το δυτικό πρότυπο.

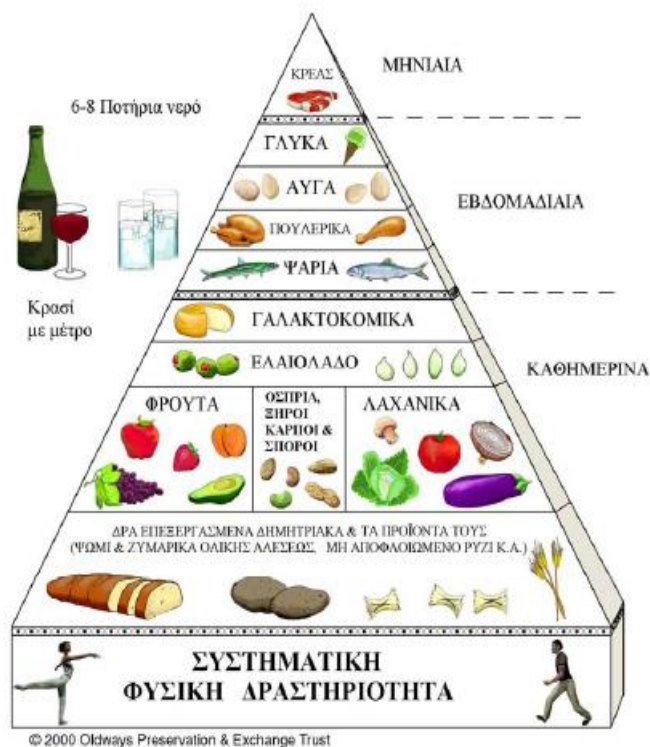
## ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Στα περιεχόμενα της Διεθνούς Διάσκεψης για τις Δίαιτες της Μεσογείου, που οργανώθηκε τον Ιανουάριο του 1993 στη Βοστώνη, ειδικοί πάνω στη διατροφή και την υγεία αναθεώρησαν τα στοιχεία πάνω στη σύσταση και τις επιπτώσεις υγείας της Μεσογειακής Δίαιτας που χρησιμοποιήθηκε στο πρώτο μισό του 20ού αιώνα. Η διάσκεψη αυτή ήταν η πρώτη από μια σειρά διασκέψεων που οργανώθηκαν από τον Oldways Preservation & Exchange Trust και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο του Harvard για την περιγραφή και την εκτίμηση των επιπλοκών της δημόσιας υγείας των παραδοσιακών διαίτων. Ένας από τους σκοπούς αυτών των διασκέψεων ήταν να αναπτύξουν μια σειρά από διατροφικές πυραμίδες που να αντανakλούν την ποικιλία των διεθνών διατροφικών παραδόσεων που έχουν ιστορικά συσχετιστεί με την καλή υγεία. Σε αυτή τη διάσκεψη αναπτύχθηκε μια πυραμίδα της Μεσογειακής δίαιτας από τον ΠΟΥ, τη σχολή της δημόσιας υγείας του πανεπιστημίου του Harvard και του Oldways Preservation and Exchange Trust, με τη σημαντική συνεισφορά Ελλήνων επιστημόνων. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι η Μεσογειακή πυραμίδα είναι κατασκευασμένη βάση της Μελέτης των επτά χωρών στην περιοχή της Κρήτης.

Η πυραμίδα της Μεσογειακής δίαιτας, όπως και η πυραμίδα του Υπουργείου Γεωργίας των Η.Π.Α., σχεδιάστηκε ως διατροφική καθοδήγηση για τον γενικό ενήλικο πληθυσμό. Σχεδιάστηκε με σκοπό να παρέχει μια γενική έννοια της σχετικής ποσότητας και συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων και να δώσει μια ευρεία εικόνα των υγιεινών διατροφικών επιλογών.

Σκοπός του Ειδικού Διατροφικού Συμβουλίου στην Ελλάδα είναι να προβάλλει μια γενική εκτίμηση των υγιεινών διατροφικών επιλογών και να υπάρξει μια καλύτερη οπτική τροφίμων η ποσοστό ενέργειας που χορηγούνται από αυτά.

Στη διατροφική πυραμίδα δίνονται συχνότητες κατανάλωσης και όχι ακριβείς ποσότητες σε γραμμάρια καθώς η καλή υγεία έχει συσχετιστεί με σημαντική διακύμανση ανάμεσα στο γενικό πρότυπο αλλά και για την ευκολότερη κατανόηση από τους καταναλωτές.

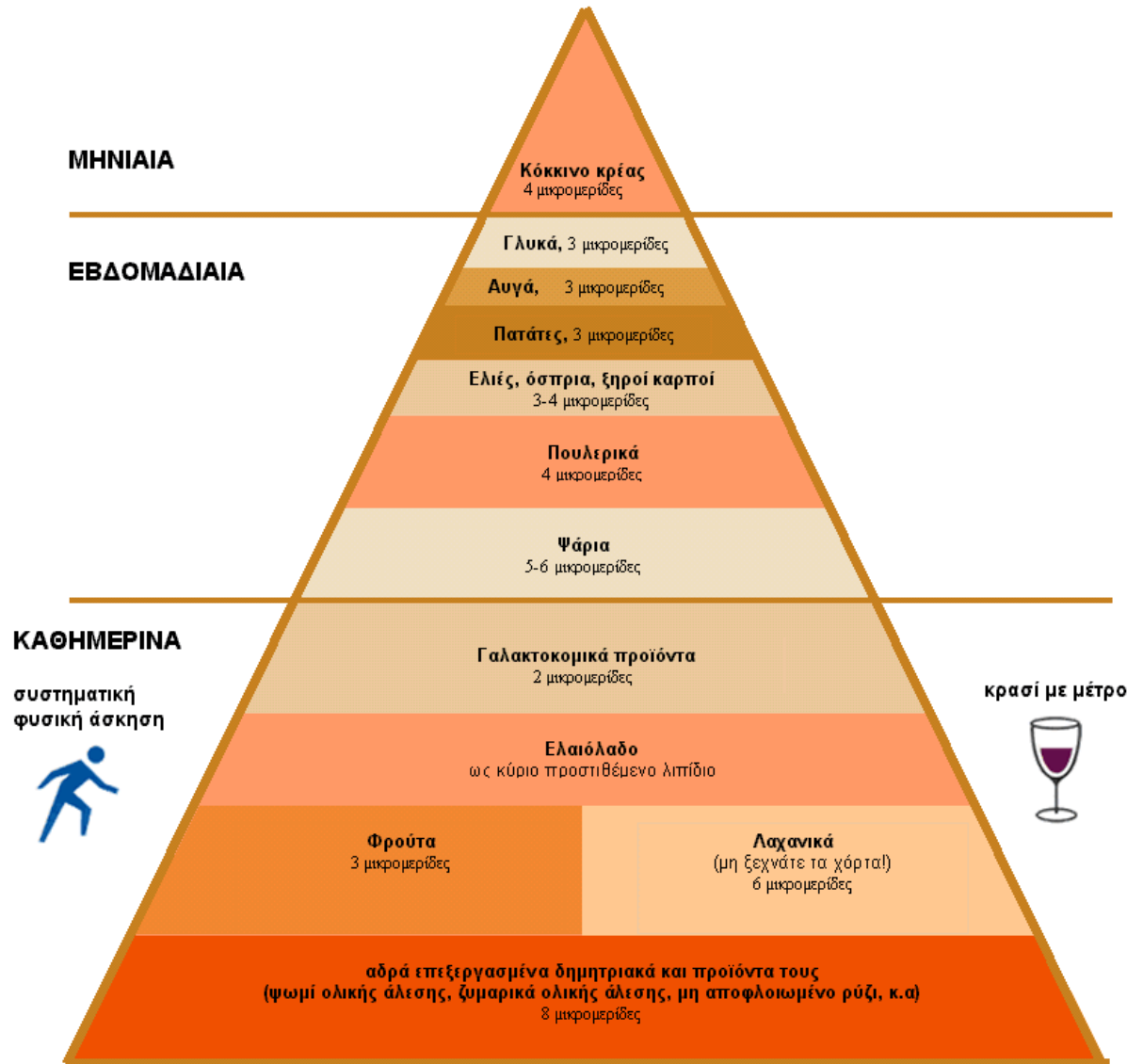


Η πυραμίδα της Μεσογειακής διαίτας: ένα πολιτιστικό μοντέλο για υγιεινή διατροφή

Στα μέσα της δεκαετίας του 1990 το Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας & Πρόνοιας τόνισε ότι η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών ενός μεγάλου και συνεχώς αυξανόμενου τμήματος του Ελληνικού πληθυσμού, το οποίο απομακρύνεται από την παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή υιοθετώντας δυτικές διατροφικές συνήθειες και τρόπο ζωής, αποτελεί βασικό παράγοντα των αυξητικών τάσεων που έχουν παρατηρηθεί τα τελευταία 35 χρόνια στην εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και νεοπλασιών .

Εξαιτίας των παραπάνω κρίθηκε αναγκαίο να πραγματοποιηθεί η εισαγωγή και εφαρμογή διατροφικών συστάσεων για τους Έλληνες, με σκοπό την αναφορά, σε πρώτη φάση, στις ανάγκες των κατά τεκμήριο υγείων ενηλίκων. Προτιμήθηκε οι διατροφικές συστάσεις να αναπτυχθούν με την μορφή ΔΟΕΤ (Διατροφικές Οδηγίες σε Επίπεδο Τροφίμων) διότι θεωρήθηκε ότι οι συστάσεις σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών, δεν μπορούν εύκολα να χρησιμοποιηθούν από το μέσο καταναλωτή, που σκέφτεται και αποφασίζει για τρόφιμα και όχι για θρεπτικά συστατικά.

## ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



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, κλπ) στη θέση του

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

Πίνακας 1. Ενδεικτικές ποσότητες τροφίμων που αντιστοιχούν σε 1 μικρομερίδα των τροφίμων που απεικονίζονται στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.

Τρόφιμο	Ποσότητα μικρομερίδας
Ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι (κατά προτίμηση αδρά επεξεργασμένα, ολικής αλέσεως)	1 φέτα ψωμιού (25 γραμμάρια) ή ½ φλιτζάνι τσαγιού μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά (50-60 γραμμάρια)
Φρούτα	1 μήλο (80 γρ.) ή 1 πορτοκάλι (100 γρ.) ή 1 μπανάνα (60 γρ.) ή 30 γρ. σταφύλια ή 200 γρ. καρπούζι ή πεπόνι ή ½ ποτήρι χυμός
Λαχανικά	1 φλιτζάνι τσαγιού ωμά φυλλώδη λαχανικά ή ½ φλιτζάνι από τα υπόλοιπα λαχανικά είτε κομμένα είτε μαγειρεμένα (περίπου 100 γραμμάρια από τα περισσότερα λαχανικά)
Γαλακτοκομικά	1 φλιτζάνι τσαγιού γιαούρτι ή γάλα ή 30 γραμμάρια τυρί (κατά προτίμηση χαμηλών λιπαρών)
Ψάρια	Περίπου 60 γραμμάρια μαγειρεμένου άπαχου ψαριού
Πουλερικά	Περίπου 60 γραμμάρια μαγειρεμένου άπαχου κρέατος
Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί	1 φλιτζάνι τσαγιού μαγειρεμένα ξερά όσπρια (περίπου 100 γραμμάρια) ή 2 κουταλιές της σούπας ξηροί καρποί
Πατάτες	100 γραμμάρια
Αβγά	1 αβγό
Γλυκά	½ κομμάτι κέικ ή 1 μπάλα παγωτού
Κόκκινο κρέας	Περίπου 60 γραμμάρια μαγειρεμένου άπαχου κρέατος

### Ε) Άσκηση

Συμπληρώστε την κενή πυραμίδα που ακολουθεί με τα τρόφιμα και τον αριθμό μικρομερίδων, όπως έχουν προταθεί από το Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας. Και στην συνέχεια μετατρέψτε σε ισοδύναμα και σε γραμμάρια σύμφωνα με τον κατάλογο της υγειονομικής υπηρεσίας και του ορισμού των μικρομερίδων που δίνεται από το Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας.

**Μηνιαία**

Γράψε  
εδώ

**Εβδομαδιαία**

Γράψε εδώ

Γράψε εδώ

Γράψε εδώ

Γράψε εδώ

Γράψε εδώ

Γράψε εδώ

**Καθημερινά**

Γράψε εδώ

Γράψε εδώ

Γράψε εδώ

Γράψε εδώ

Γράψε εδώ

**Άσκηση**





## Άρθρο 153

### Βάρη μερίδων φαγητών και φρούτων

Καθορίζονται τα παρακάτω όρια βάρους των μερίδων φαγητών και φρούτων, που προσφέρονται στα εστιατόρια, ζυθεςτιατόρια, ταβέρνες, μαγειρεία και λοιπά παρόμοια καταστήματα:

1. Κρέατα γενικά ψητά ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο παρασκευής, γραμμ.125 τουλάχιστον
2. Κρέας φέτα, μπόν φιλέ και γενικά κρέας χωρίς κόκκαλα, λουκάνικα, σουτζουκάκια και κεφτέδες μόνο από κιμά μόσχου ή βοδινού (σχάρας) γραμμ.110 τουλάχιστον.
3. Ψάρια που παρασκευάζονται με οποιοδήποτε τρόπο γραμμ.125 τουλάχιστον.
4. Αστακός, φιλέτο ψαριού, μαγιονέζα αθηναϊκή γραμμ.110 τουλάχιστον.
5. Πουλερικά γενικά που παρασκευάζονται με οποιοδήποτε τρόπο γραμμ.125 τουλάχιστον
6. Γαλοπούλα στήθος φέτα γραμμ.110 τουλάχιστον
7. Συκωτάκια, εντόσθια γενικά και κοκορέτσι, που παρασκευάζονται με οποιοδήποτε τρόπο, γραμμ.125 τουλάχιστον  
Το βάρος των παραπάνω φαγητών θεωρείται μόνο για κρέας, ψάρι κ.λ.π. χωρίς σάλτσα, ζωμό και λοιπά είδη, με τα οποία έχουν παρασκευασθεί.
8. Ντολμάδες χωρίς σάλτσα γραμμ.175 τουλάχιστον.
9. Κεφτέδες χωρίς σάλτσα γραμμ.140 τουλάχιστον.
10. Μακαρόνια μαγειρευμένα χωρίς σάλτσα γραμμ.220 τουλάχιστον.
11. Παστίτσιο και μουσακάς γραμμ.195 τουλάχιστον.
12. Ρύζι πλάφι χωρίς σάλτσα γραμμ.225 τουλάχιστον.
13. Πατάτες γιαχνί, φούρνου και βραστές, φασολάκια φρέσκα γιαχνί, κολοκυθοπατάτες φούρνου ή γιαχνί, μελιτζάνες γιαχνί, κάθε είδους λαχανικά γιαχνί και τα ίδια φαγητά που παρασκευάζονται με βούτυρο γραμμ.255 τουλάχιστον.
14. Αγκινάρες και μπάμιες, που παρασκευάζονται με οποιοδήποτε τρόπο γραμμ.205 τουλάχιστον.
15. Όσπρια γιαχνί γραμμ 175 τουλάχιστον
16. Αρακάς με βούτυρο γραμμ.160 τουλάχιστον.
17. Ντομάτες γεμιστές, κολοκυθάκια γεμιστά, πιπεριές γεμιστές και μελιτζάνες γεμιστές γραμμ.225 τουλάχιστον.  
Το βάρος των φαγητών τούτων θεωρείται με την ανάλογη σάλτσα.
18. Πατάτες και κολοκυθάκια τηγανητά γραμμ.145 τουλάχιστον.
19. Όσπρια ξηρά σούπα με ανάλογο ζωμό και μαγειρίτσα γραμμ.350 τουλάχιστον.
20. Τυρόπιτες, σπανακόπιτες γραμμ.125 τουλάχιστον.
21. Χόρτα μαγειρευμένα και σαλάτες βραστές γενικά γραμμ.190 τουλάχιστον.
22. Σαλάτα τομάτα, αγγούρι και αγγουροτομάτα σαλάτα γραμμ.190 τουλάχιστον.
23. Σαλάτες ωμές γενικά γραμμ.145 τουλάχιστον.
24. Ταραμοσαλάτα και σαλάτα ρωσική γραμμ.125 τουλάχιστον.  
Το βάρος στις πατάτες, ζυμαρικά, ρύζι και λοιπά είδη από τα οποία παρασκευάζονται ή γαρνίρονται οι εντράδες, είναι το μισό του βάρους των μερίδων των ιδίων φαγητών, που παρασκευάζονται χωρίς κρέας.  
Βάρος στις πατάτες, ζυμαρικά, ρύζι κ.λ.π. είδη που παρασκευάζονται με κρέας και προσφέρονται σκέτα είναι το βάρος των μερίδων ιδίων ειδών που παρασκευάζονται χωρίς κρέας.
25. Ταραμάς γραμμ.65 τουλάχιστον.
26. Γαρίδες γραμμ 112 τουλάχιστον.
27. Χαλβάς γραμμ.65 τουλάχιστον.
28. Τυρί φέτα γραμμ.65 τουλάχιστον.

29. Τυρί σκληρό (κασέρι, κεφαλοτύρι κ.λ.π.) γραμμ.55 τουλάχιστον.
30. Ελιές γραμμ.80 τουλάχιστον.
31. Καρπούζι, πεπόνι (μερίδα) γραμμ.570 τουλάχιστον.
32. Σταφύλια γραμμ.320 τουλάχιστον.
33. Βερύκοκα γραμμ.190 τουλάχιστον.
34. Κεράσια γραμμ.160 τουλάχιστον.
35. Μήλα, αχλάδια, ροδάκινα, κατά μέγεθος και βάρος γραμμ.190 τουλάχιστον.
36. Ζύθος με το ποτήρι γραμμ.220 τουλάχιστον.

..

## Άρθρο 156

### Βάρος ειδών ζαχαροπλαστικής

Τα όρια βάρους των ειδών που προσφέρονται από τα ζαχαροπλαστεία, γαλακτοπωλεία και λοιπά παρόμοια καταστήματα, καθορίζονται ως εξής:

1. Πάστες κομμένες, μπακλαβάδες, γιουμουρντά και τρίγωνα, το τεμάχιο 70 γραμμ. τουλάχιστον.
2. Γλυκίσματα φόρμας (π.χ. κασετίνες, μόν μπλάν, σαρλότες κ.λ.π.), το τεμάχιο 70 γραμμ. τουλάχιστον.
3. Γλυκά ταψιού, που παραμένουν συνεχώς μέσα στο σιρόπι, το τεμάχιο 95 γραμμ. τουλάχιστον.
4. Γλυκά ταψιού μέσα σε σιρόπι, που αποσύρονται για πώληση, το τεμάχιο 70 γραμμ. τουλάχιστον.
5. Παγωτά, γενικά γαρνιρισμένα ή όχι, το τεμάχιο 95 γραμμ. τουλάχιστον.
6. Λουκουμάδες τρυπητοί με μέλι η μερίδα 95 γραμμ. τουλάχιστον.
7. Λουκουμάδες ατρύπητοι με μέλι, η μερίδα 150 γραμμ. τουλάχιστον.
8. Μπουγάτσες το τεμάχιο 95 γραμμ. τουλάχιστον.
9. Κατημέρι το τεμάχιο 125 γραμμ. τουλάχιστον.
10. Βούτυρο με μέλι η μερίδα 40 γραμμ. τουλάχιστον, από τα οποία 35 γραμμ. βούτυρο.
11. Κομπόστες γενικά χωρίς σιρόπι η μερίδα 80 γραμμ. τουλάχιστον.
12. Ρυζόγαλο και κρέμα πιάτου, η μερίδα 150 γραμμ. τουλάχιστον.
13. Γάλα βρασμένο 220 γραμμ. τουλάχιστον.
14. Τυρόπιττες 70 γραμμ. τουλάχιστον.

Τα βάρη γλυκισμάτων και λοιπών ειδών ζαχαροπλαστικού και γαλακτοπωλείου, που καθορίζονται παραπάνω, ισχύουν και για τα εστιατόρια, ζυθεςτιατόρια, μπαρ, ταβέρνες και για οποιοδήποτε κατάστημα, που προσφέρει τα είδη αυτά.