

Πόσο είναι
μια μερίδα;

www.megethosmeridas.com



καρδιοπάθεια

σακχαρώδης διαβήτης

υπέρταση

χολοκυστοπάθεια

διάφορες μορφές καρκίνου

αναπνευστικά και ψυχικά προβλήματα



Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





1.000.000.000

άνδρωτοι αντιμετωπίζουν προβλήματα βάρους

300.000.000

δηλαδή το 7% του τρέχοντος παγκόσμιου πληθυσμού, είναι παχύσαρκοι



Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com



200

θερμίδες επιπλέον την ημέρα

=

10 κιλά παραπάνω βάρος το χρόνο



Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

Πηγή Vermeer WM et al. "Portion size: a qualitative study of consumers' attitudes toward point-of-purchase interventions aimed at portion size." Health Educ Res. 2010 Feb;25(1):109-20.



50%

μεγαλύτερο
πρωινό



10%

περιδότερη
ενέργεια

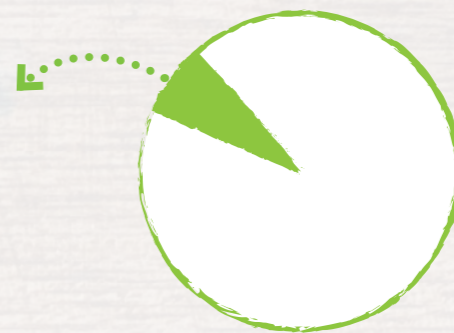
συγκριτικά με το 1970

=

200 θερμίδες την ημέρα

=

10 κιλά το χρόνο



Πόσο είναι
μία μερίδα;

www.megethosmeridas.com

Πριν 20 χρόνια



500 kcal

Σήμερα



850 kcal

Πόσο είναι
μια μερίδα;
www.megethosmeridas.com



Πριν



Καφές με γάλα και ζάχαρη

45 kcal

Σήμερα



Grande café mocha με σαρτιγι

330 kcal

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

Πηγή National Heart, Lung, and Blood Institute's (NHLBI) Portion Distortion Quiz



Πριν 20 χρόνια



270 kcal

Σήμερα



630 kcal

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

Πηγή National Heart, Lung, and Blood Institute's (NHLBI) Portion Distortion Quiz



Πριν 20 χρόνια



140 kcal

Σήμερα



350 kcal

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

Πηγή National Heart, Lung, and Blood Institute's (NHLBI) Portion Distortion Quiz



Πριν 20 χρόνια



65 kcal

Σήμερα



130 kcal

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

Πηγή National Heart, Lung, and Blood Institute's (NHLBI) Portion Distortion Quiz



Πριν 20 χρόνια



330 kcal

Σήμερα



590 kcal

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

Πηγή National Heart, Lung, and Blood Institute's (NHLBI) Portion Distortion Quiz



240ml



97 kcal

330ml



145 kcal

500ml



242 kcal

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

Πηγή National Heart, Lung, and Blood Institute's (NHLBI) Portion Distortion Quiz





4,20€

388 kcal



4,50€

533 kcal



4,90€

776 kcal

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

Πηγή National Heart, Lung, and Blood Institute's (NHLBI) Portion Distortion Quiz





25cm



30cm

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

Πηγή Wansink et al, Ice cream illusions bowls, spoons, and self-served portion sizes. Am J Prev Med. 2006 Sep;31(3):240-3



Πόσο άδειο είναι το πιάτο σου;



Η υποεκτίμηση μπορεί να ανέρχεται έως και στο 54%.

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

Πηγή Wansink et al, Ice cream illusions bowls, spoons, and self-served portion sizes. Am J Prev Med. 2006 Sep;31(3):240-3



2-4 φορές μεγαλύτερες από τις συνιστώμενες
είναι οι μερίδες στα εστιατόρια

76%

των Σεφ απάντησαν
ότι οι ποσότητες
που βερβιρούν
είναι οι φυσιολογικές



Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

Εξατομικευση

- Δερμίδικές ανάγκες του κάθε ατόμου
- φύλο
- βάρος
- ύψος
- ηλικίας
- ανάγκη σταθεροποίησης, μείωσης ή και αύξησης του βάρους
- Ιατρικό Ιστορικό
- φυσική δραστηριότητα



Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com



ΟΠΤΙΚΗ ΔΥΣΚΡΙΑ



ΑΝΔΡΩΤΙΝΗ ΠΑΛΑΜΗ



Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ





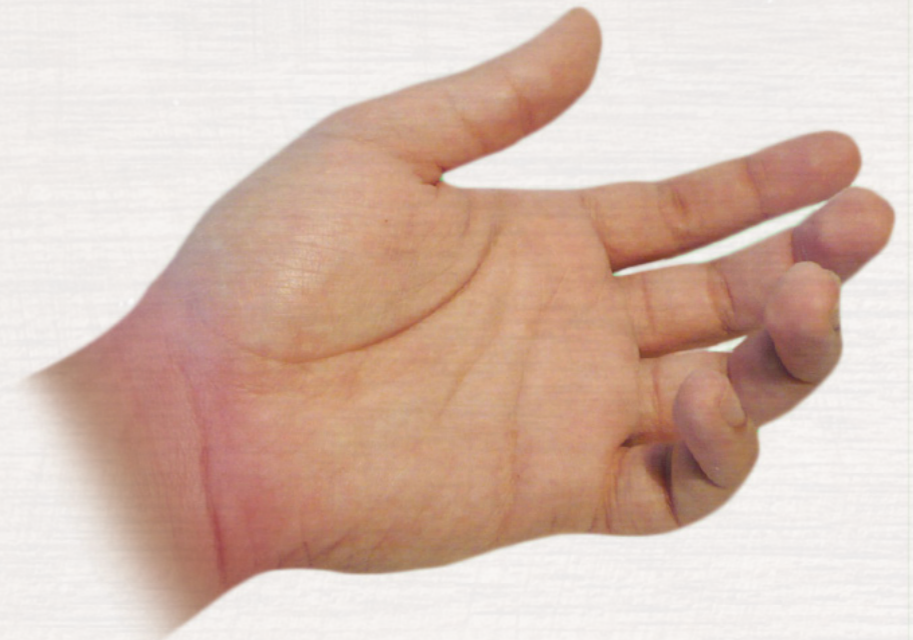
φρούτα &
λαχανικά

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





λαχανικά βραστά
1 φλιτζάνι
5/ημέρα



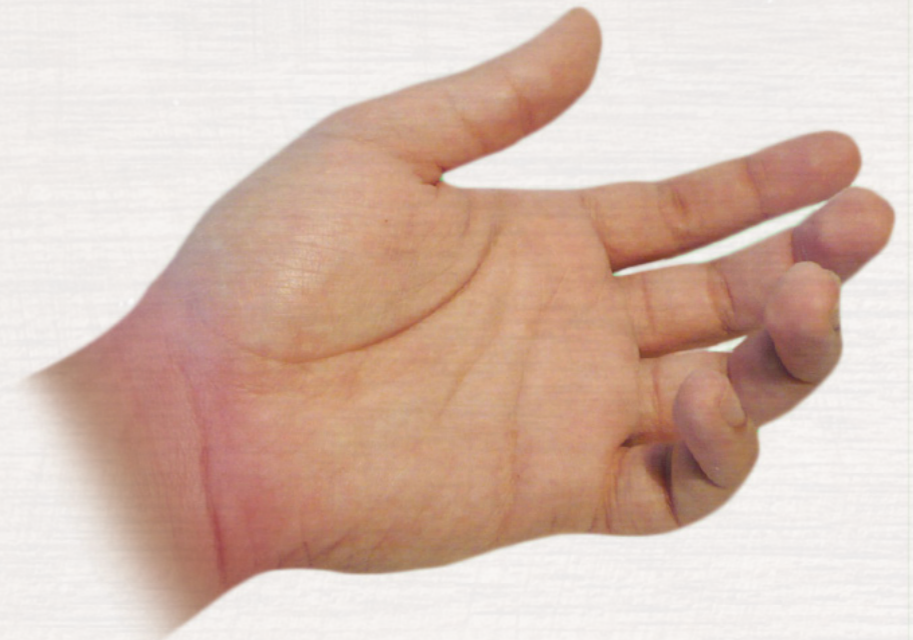
μια χαλαρή
γροθιά
100 γραμ.

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com



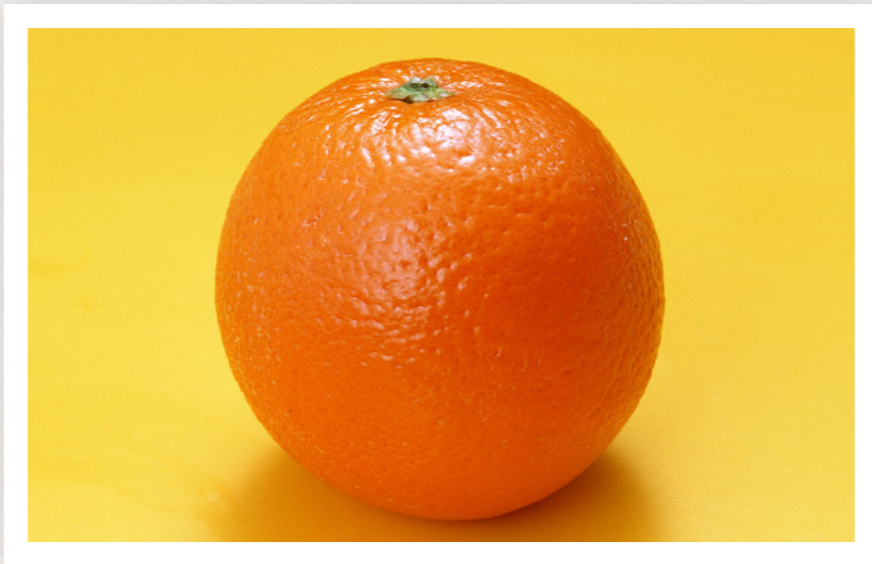


λαχανικά ωμά
1 φλιτζάνι
5/ημέρα



μια χαλαρή
γροθιά
50 γραμ.





Πορτοκάλι

1 μέτριο

5/ημέρα



μια σφικτή

γροθιά

150 γραμ.

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com



Σταφύλια
½ φλιτζάνι
5/ημέρα

12 τεμάχια
25 γραμ.





χυμός φρούτων

5/ημέρα

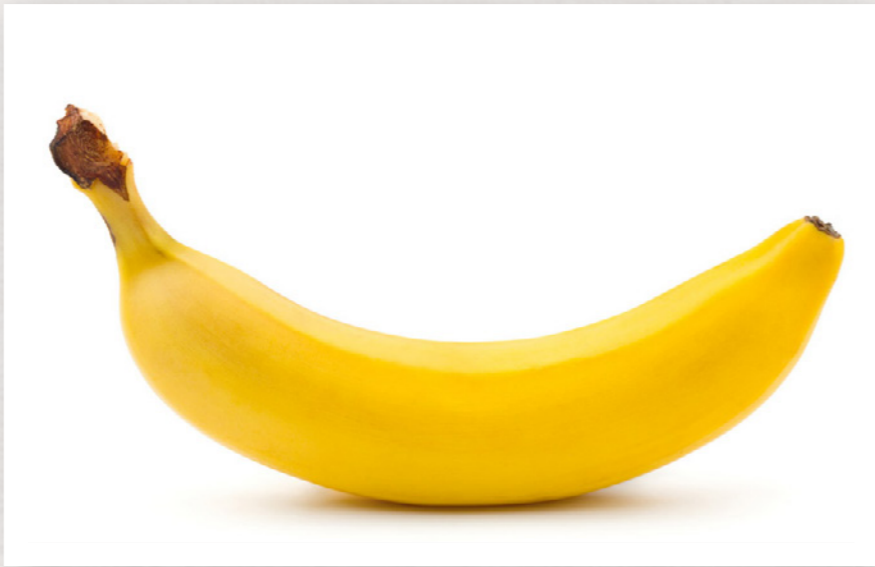


1 ποτήρι

240 ml

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





μπανάνα

5/ημέρα



1/2 μπανάνα

80 γραμ.



Αμυλούχες τροφές



Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





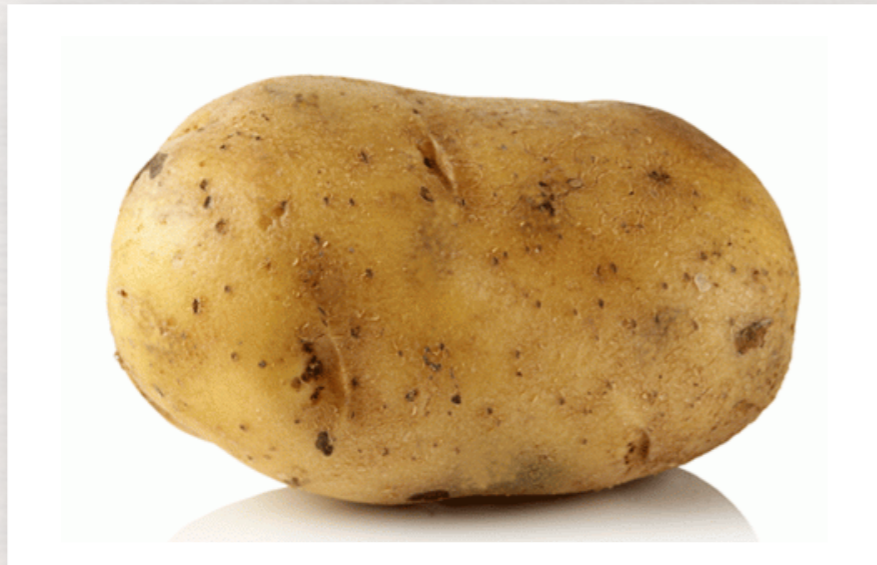
ψωμί
1 φέτα



1 καβέτα ήχου
30 γραμ.

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com



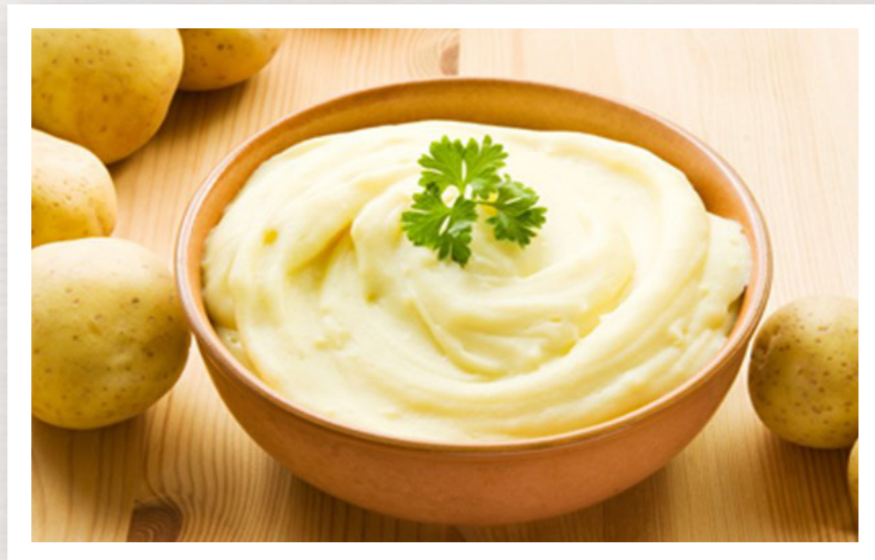


ΠΑΤΑΤΑ



ΠΟΝΤΙΚΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ
80 γραμ.





Πουρές πατάτας
½ φλιτζάνι



μια βφικτή γροθιά
150 γραμ.





ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ

10 ΤΕΜΑΧΙΑ

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





δημητριακά πρωινού
½ φλιτζάνι

μία βφικτή γροθιά
30 γραμ.





Ζυμαρικά, ρύζι
½ φλιτζάνι



μία σφικτή χροδιά
80 γραμ.

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com



Γαλακτοκομικά



Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





γάλα
3/ημέρα

1 φλυτζάνι
240ml

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





γιαούρτι
 $\frac{3}{4}$ φλιτζάνι

3/ημέρα

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com



μία βρικτή γροθιά
200 γραμ.





τυρι

3/ημέρα



2 μπαταρίες

45 γραμ.

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com



Κρέας και όσπρια



Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





μολχάρι



το μέγα μέρος
της παλάμης

90 γραμ.

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΤΟ ΜΕΘΑ ΜΕΡΟΣ
ΤΗΣ ΠΑΛΑΜΗΣ

90 γραμ.

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





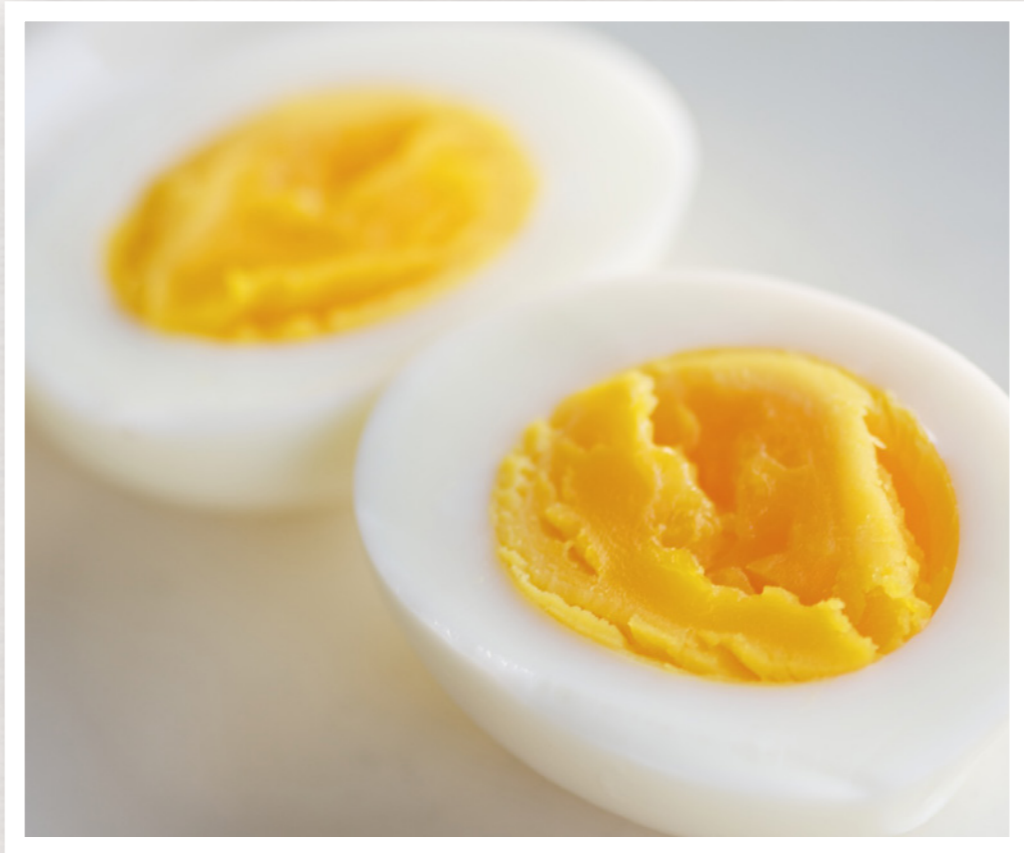
ΤΟ ΜΕΘΑ ΜΕΡΟΣ
ΤΗΣ ΠΑΛΑΜΗΣ

90 γραμ.

ψάρι

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





1 τεμάχιο
45 γραμ.

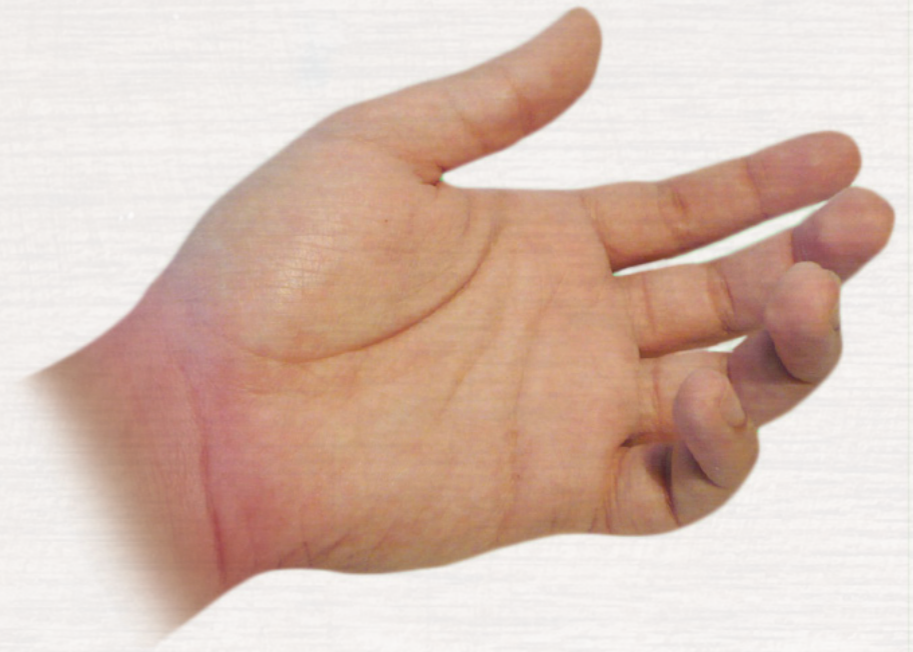
ψάρι

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





Ξερά φασόλια
1 φλιτζάνι



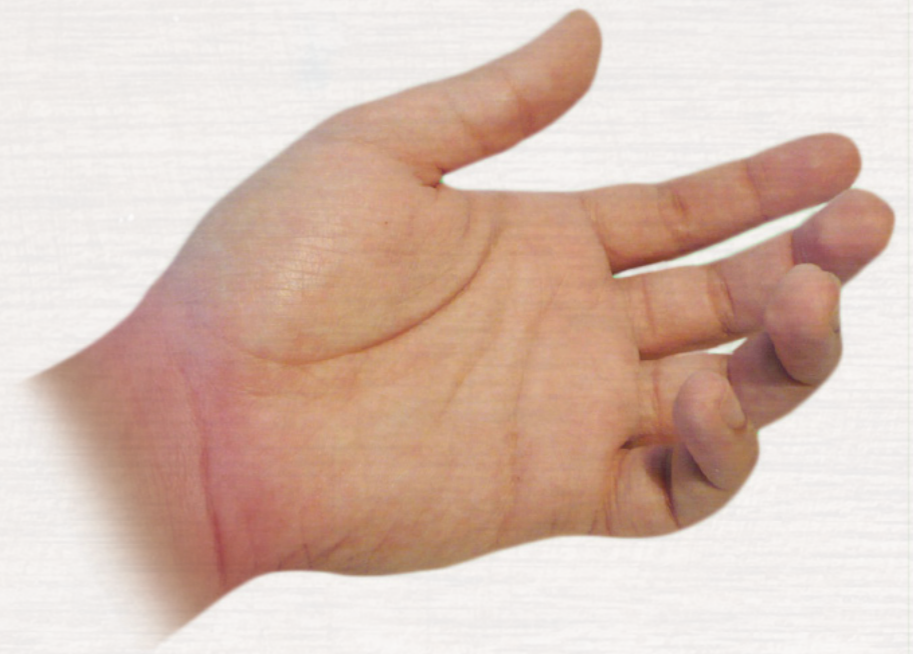
μια χαλαρή
γροθιά
200 γραμ.

Πόσο είναι
μια μερίδα;
www.megethosmeridas.com





φακές, φασολάδα
1 φλιτζάνι



μια χαλαρή
γροθιά
200 γραμ.



Λίπη



Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





ελαιόλαδο



μια κουταλιά
της βούτσας
15ml

Πόσο είναι
μια μερίδα;
www.megethosmeridas.com





12 τεμάχια
25 γραμ.

αμύγδαλα
1/4 φλιτζάνι

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com





24 τεμάχια
25 γραμ.

φυστίκια
1/4 φλιτζάνι





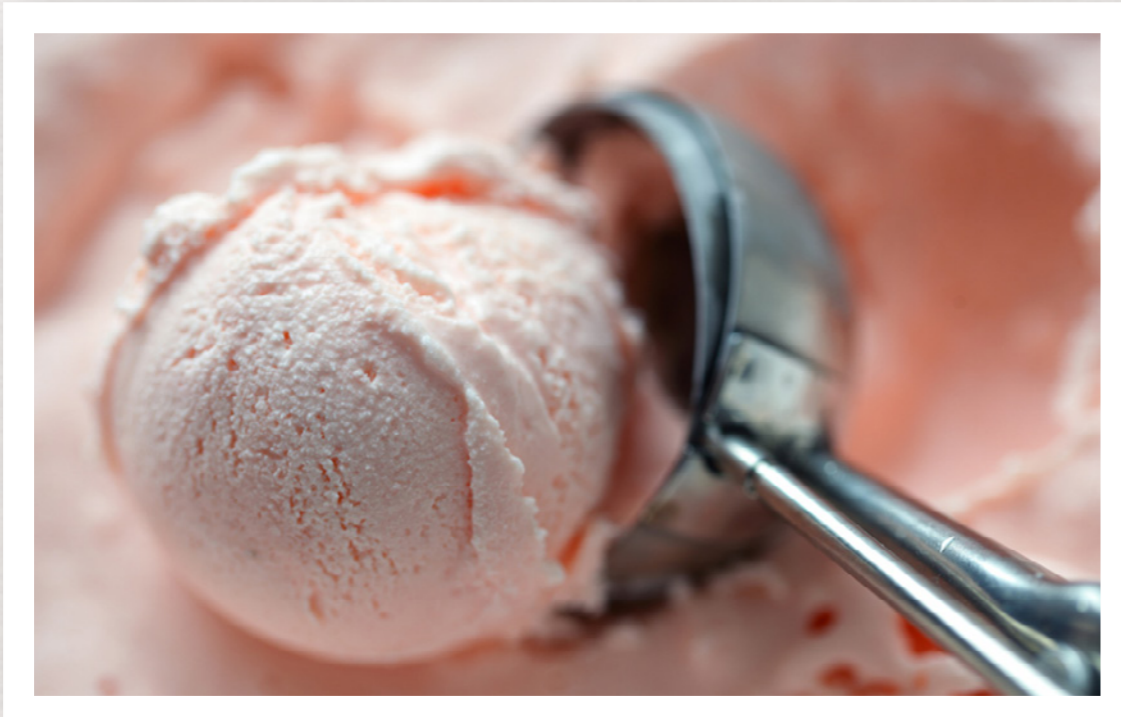
μαργαρίνη



μια κουταλιά
της βούτυρας
15 γραμ.

Πόσο είναι
μια μερίδα;
www.megethosmeridas.com





ΠΑΧΥΤΟ



μια λάμπα
70 γραμ.

Πόσο είναι
μια μερίδα;
www.megethosmeridas.com



Σας ευχαριστώ!

Πόσο είναι
μία μερίδα;
www.megethosmeridas.com

