



# Ομάδα 3η

---

**Ασχοληθήκαμε με :**

- Τις θερμίδες στις τροφές
- Τις διατροφικές διαταραχές
- Τη διατροφή σε ορισμένες πληθυσμιακές ομάδες

---

# **Η ΘΕΡΜΙΔΑ-ΕΝΕΡΓΕΙΑ**



# Ο ορισμός και η ιστορία της Θερμίδας

---

- ❑ Η θερμίδα είναι μία μονάδα μέτρησης ενέργειας. Η θερμίδα παραμένει σε κοινή χρήση για τη μέτρηση της ενέργειας που θεωρητικά αποδίδουν τα τρόφιμα στον ανθρώπινο οργανισμό.
  - ❑ Αρχικώς ορίσθηκε ως μονάδα θερμότητας, πριν κατανοηθεί ότι η θερμότητα είναι μία μορφή ενέργειας.
  - ❑ Στην ουσία είχε ασχολία τη μετατροπή ενέργειας από το φαγητό σε εργατική μυϊκή δύναμη.
-

Οι θερμίδες είναι κάτι μικρά  
πλασματάκια που πάνε  
στην ντουλάπα μου και  
στενεύουν τα ρούχα μου



# **Ενέργεια**

---

- Σύμφωνα με τον ορισμό της φυσικής ως ενέργεια ορίζεται η ικανότητα παραγωγής έργου ή η δυνατότητα για πρόκληση μιας αλλαγής της ύλης
  - Το ίδιο αξίωμα μπορούμε να πούμε ότι ισχύει και για τον άνθρωπο. Για να περπατήσουμε, να διαβάσουμε, να σηκώσουμε ένα βιβλίο και γενικά για να παραχθεί κάποιο σωματικό έργο, πρέπει να δαπανηθεί μία ποσότητα ενέργειας
-

# **Ο οργανισμός έχει ανάγκη από ενέργεια...**

---

- ❑ Για να εκτελεί τις απαραίτητες φυσιολογικές λειτουργίες του, όπως για παράδειγμα την αναπνοή, τη λειτουργία της καρδιάς και την πέψη της τροφής
  - ❑ Για τη συντήρηση και την ανάπτυξη του καθώς και για την υποστήριξη των επιπλέον φυσιολογικών αναγκών που σχετίζονται με το στάδιο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού
  - ❑ Για τις φυσικές δραστηριότητές του (π.χ. περπάτημα, διάβασμα, κολύμπι, γυμναστική κ.ά.)
-



- 
- Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών φυτικής και ζωικής προέλευσης που παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες
  - Τα λίπη περιέχουν σχεδόν τη διπλάσια ενέργεια (θερμίδες) από τους υδατάνθρακες ή τις πρωτεΐνες του ίδιου βάρους
-

# Συνολικές καθημερινές ανάγκες σε ενέργεια

---

- Οι συνολικές καθημερινές ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια προκύπτουν με μια ικανοποιητική προσέγγιση, ως το άθροισμα της δαπάνης ενέργειας για το Βασικό Μεταβολισμό και της δαπάνης ενέργειας για την εκτέλεση κάθε είδους φυσικών δραστηριοτήτων
  - Ο οργανισμός έχει ανάγκη από ενέργεια σε καθημερινή βάση. Ακόμα και όταν βρίσκεται σε ανάπαυση χρειάζεται ενέργεια για τις βασικές του εσωτερικές λειτουργίες, όπως την αναπνοή, τη λειτουργία της καρδιάς και τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος
-



# ***Ο καθένας μας έχει το δικό του Βασικό Μεταβολισμό.***



- ❑ Ο Βασικός Μεταβολισμός αποτελεί το μεγαλύτερο ποσοστό (60-70%) των συνολικών καθημερινών ενεργειακών δαπανών
- ❑ Η ενέργεια που δαπανάται για το Βασικό Μεταβολισμό εξαρτάται από παράγοντες όπως η σύσταση του σώματος, το βάρος, το φύλο, η ηλικία και η ανάπτυξη. Η ποσότητα της ενέργειας (kcal) που καταναλώνει ο οργανισμός σε ένα εικοσιτετράωρο (24ωρες) για τις απαραίτητες φυσιολογικές λειτουργίες του αντιπροσωπεύει το Βασικό Μεταβολισμό



- *Για τις φυσικές δραστηριότητες απαιτείται ενέργεια που αποτελεί το 20-40% των συνολικών καθημερινών ενεργειακών δαπανών*
- Η ενέργεια που δαπανάται για τις φυσικές δραστηριότητες του ανθρώπου εξαρτάται από το είδος των δραστηριοτήτων (π.χ. ένταση δραστηριότητας) και τη χρονική διάρκειά τους. Όσο μεγαλύτερη είναι η μυϊκή μάζα του ανθρώπου τόσο μεγαλύτερη θα είναι και η ενέργεια που καταναλώνεται για το Βασικό Μεταβολισμό. Το ίδιο ισχύει για το βάρος του σώματος, όταν όμως αυτό δεν χαρακτηρίζεται από μεγάλα ποσοστά λίπους

## Απαιτούμενες θερμίδες την ημέρα

	Ηλικία	Kcal την ημέρα
Βρέφη	0-6μ	650
	6-12μ	850
Παιδιά	1-3 χρ	1300
	4-6 χρ	1800
	7-10 χρ	2000

- 
- Στα άτομα ηλικίας 11-18 ετών, που αναπτύσσονται κανονικά και έχουν φυσιολογική φυσική δραστηριότητα, οι συνολικές καθημερινές ανάγκες σε ενέργεια κατά μέσο ορό είναι:
  - **Αγόρια → 2500 - 3000 kcal την ημέρα**
  - **Κορίτσια → 2000 - 2150 kcal την ημέρα**
  - Οι έφηβοι καταναλώνουν περισσότερη ενέργεια από τους ενήλικες λόγω της ανάπτυξής τους
-

---

Στους υγιείς ενήλικες ανθρώπους με φυσιολογικά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, οι συνολικές ανάγκες σε ενέργεια κατά μέσο όρο είναι:

- ► **Άντρες ηλικίας 19-50 ετών → 2700 - 2900 kcal την ημέρα**
- ► **Γυναίκες ηλικίας 19-50 ετών → 2000 - 2150 kcal την ημέρα**

\* Οι άντρες χρειάζονται περισσότερη ενέργεια από τις γυναίκες. Οι γυναίκες συνολικά εμφανίζουν μικρότερο Β.Μ. από τους άνδρες και αυτό γιατί στο σώμα τους υπάρχει μεγαλύτερη ποσότητα λίπους απ' ό,τι στους άνδρες

---

# Ισοζύγιο ενέργειας



- Το ισοζύγιο ενέργειας του οργανισμού είναι σαν ένας ζυγός που από τη μια πλευρά του έχει την πρόσληψη ενέργειας και από την άλλη πλευρά έχει τη δαπάνη ενέργειας
- Αν η πρόσληψη ενέργειας είναι μεγαλύτερη από τη δαπάνη ενέργειας, το αποτέλεσμα είναι η αύξηση του σωματικού βάρους του ανθρώπου. Το πλεόνασμα της ενέργειας αποθηκεύεται στο σώμα με τη μορφή λίπους. Μεγάλα πλεονάσματα ενέργειας οδηγούν σε παχυσαρκία

**Θερμίδα-ενέργεια και**  
**παχυσαρκία.**

**ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**

ύπουλος εχθρός  
της υγείας των παιδιών

- 
- Το αντίθετο συμβαίνει αν η πρόσληψη ενέργειας είναι μικρότερη από αυτή που δαπανάται. Τότε οδηγούμαστε σε ελάττωση του σωματικού βάρους. Η ελάττωση του σωματικού βάρους κάτω από το φυσιολογικό μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα υγείας
-



---

□ Πρόσληψη Ενέργειας > Δαπάνη  
Ενέργειας → Παχαίνω

□ Πρόσληψη Ενέργειας = Δαπάνη  
Ενέργειας → Φυσιολογικό βάρος

□ Πρόσληψη Ενέργειας < Δαπάνη  
Ενέργειας → Αδυνατίζω

---

- 
- Για τη σωστή σωματική διάπλαση και υγεία θα πρέπει η πρόσληψη της ενέργειας με τη διατροφή να εξισορροπείται από την ημερήσια δαπάνη ενέργειας, δηλαδή ο ζυγός να βρίσκεται σε ισορροπία

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ** : Όταν ο οργανισμός βρίσκεται στην ανάπτυξη, όπως συμβαίνει στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία, τότε οι αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια που χρειάζεται για τη δημιουργία νέων ιστών και την ανάπτυξη του σκελετού θα πρέπει να καλύπτονται από μεγαλύτερη πρόσληψη ενέργειας με τη διατροφή, έτσι ώστε να διατηρεί την ισορροπία του ο ζυγός της ενέργειας

---

# Ανακεφαλαίωση



Από όλα τα παραπάνω κατανοούμε ότι τα τρόφιμα περιέχουν θρεπτικά συστατικά. Όλοι οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της ζωής τους έχουν ανάγκη από τα ίδια θρεπτικά συστατικά αλλά σε διαφορετικές ποσότητες. Σε κάθε στάδιο της ζωής του ανθρώπου υπάρχουν ορισμένες διατροφικές προτεραιότητες. Το να φροντίζει όμως κανείς να τρέφεται σωστά και να ζει έτσι καλύτερα αποτελεί προτεραιότητα «εφ' όρου ζωής». Κάθε άνθρωπος μπορεί να προστατέψει την υγεία του επιλέγοντας ένα ισορροπημένο και υγιεινό διαιτολόγιο. Παράλληλα, πρέπει να φροντίζει να εξασφαλίζει ισορροπία ενέργειας, δηλαδή η ενεργειακή του πρόσληψη να είναι ίση με την ενεργειακή του δαπάνη. Οι σύγχρονες μέθοδοι συντήρησης των τροφίμων ενισχύουν τις δυνατότητες επιλογών του καταναλωτή, εξασφαλίζοντάς του ασφαλή για την υγεία του τρόφιμα

# **Παχυσαρκία**

---

- **Παχυσαρκία** είναι κλινική κατάσταση στην οποία η υπερβολική αποθήκευση λίπους μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία του ατόμου
  - Σύμφωνα με το ΔΜΣ ως παχύσαρκοι χαρακτηρίζονται τα άτομα με ΔΜΣ μεγαλύτερο από 30
-

---

Κατά μέσο όρο, οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη δαπάνη ενέργειας από λεπτότερους, λόγω της ενέργειας που απαιτείται για να διατηρηθεί μια αυξημένη μάζα σώματος

---

# **Συμπτώματα:**

---



- ❑ Πολυφαγία
  - ❑ Εμετός
  - ❑ Συναισθηματική αμφιταλάντευση.
  - ❑ Αμφιθυμία
  - ❑ Έντονη επιθυμία για καταβρόχθιση μεγάλων ποσοτήτων τροφής
  - ❑ Βίαιη αποβολή της τροφής με εμετό ή με τη χρήση καθαρτικών και διουρητικών ουσιών
-

# Επιπτώσεις της παχυσαρκίας



# **ΘΕΡΑΠΕΙΑ:**

---

- Σε ιατρικό επίπεδο χρησιμοποιούνται διάφοροι τρόποι για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, ωστόσο, χωρίς να υπάρχει πάντα επιτυχία. Ανάμεσα στις ιατρικές μεθόδους που ακολουθούνται για τη μείωση του σωματικού λίπους συμπεριλαμβάνονται ειδικές δίαιτες, σωματική άσκηση, φαρμακευτική αγωγή και χειρουργικές επεμβάσεις





# Νευρική ανορεξία

---

- Η **νευρική ανορεξία** πιο γνωστή ως ανορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται κυρίως από άρνηση για διατήρηση ενός υγιούς φυσιολογικού βάρους και έναν μανιώδη φόβο για την απόκτηση βάρους σε συνδυασμό με μια διαστρεβλωμένη εικόνα για τον εαυτό μας που μπορεί να διατηρηθεί από διάφορες προκαταλήψεις σχετικά με το σώμα μας, το φαγητό και την διατροφή μας



---

Τα άτομα με νευρική ανορεξία  
συνεχίζουν να νιώθουν πείνα αλλά  
επιτρέπουν στους εαυτούς τους μόνο  
πολύ μικρές ποσότητες φαγητού

---

- 
- Είναι μια σοβαρή ψυχική αρρώστια με υψηλό ποσοστό παρενεργειών και το υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από όλες τις ψυχικές ασθένειες
  - Η νευρική ανορεξία εκδηλώνεται συνήθως στην εφηβεία και είναι πιο συχνή στις εφήβους



---

Παρόλο που μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους κάθε ηλικίας, φυλής και κοινωνικοοικονομικής κατάστασης η νευρική ανορεξία επηρεάζει τις γυναίκες 10 φορές περισσότερο από τους άντρες

---

# Αιτίες

---

- ❑ Ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών
- ❑ Η ανεπάρκεια ψευδαργύρου μπορεί να παίζει έναν ρόλο στην ανορεξία
- ❑ Κοινωνικοπολιτιστικές έρευνες έχουν τονίσει τον ρόλο των πολιτιστικών παραγόντων, όπως η προώθηση της λεπτότητας ως την ιδανική γυναικεία μορφή στα Δυτικά βιομηχανοποιημένα έθνη, ιδιαίτερα μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης



# **Συμπτώματα**

---

- ❑ Προφανής, γρήγορη και δραματική απώλεια βάρους
  - ❑ Εμμονή με τις θερμίδες και την ποσότητα των λιπαρών στα τρόφιμα
  - ❑ Κάνουν δίαιτες παρόλο που είναι αδύνατοι/αδύνατες ή επικίνδυνα ελλιποβαρείς
  - ❑ Φόβος μήπως πάρουν κιλά ή γίνουν υπέρβαροι
-

# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

---

- Η θεραπεία της νευρικής ανορεξίας προσπαθεί να αντιμετωπίσει τρεις βασικούς τομείς: 1) Να αποκαταστήσει το φυσιολογικό βάρος του ατόμου. 2) Να αντιμετωπίσει τις ψυχολογικές διαταραχές που σχετίζονται με την ασθένεια. 3) Να μειώσει ή να εξαφανίσει συμπεριφορές ή σκέψεις που αρχικά οδήγησαν στην διαταραγμένη διατροφή του ατόμου. Μπορεί να είναι είτε διατροφική είτε φαρμακευτική είτε μια θεραπεία νοσηλευτική
-

# Νευρική βουλιμία

---

- Ο όρος **ψυχογενής** ή **νευρική** ή **νευρογενής βουλιμία** περιγράφει μια διαταραχή στην πρόσληψη τροφής. Η νευρογενής βουλιμία χαρακτηρίζεται από επεισοδιακή υπερφαγία (κατανάλωση πολύ μεγάλης ποσότητας φαγητού σε σύντομο χρονικό διάστημα ), η οποία ακολουθείται από την προσπάθεια απαλλαγής από τις περιττές θερμίδες συνήθως μέσω εμετού, καθαρτικών, διουρητικών και υπερβολικής άσκησης. Οι γυναίκες έχουν εννέα φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσουν νευρική βουλιμία από τους άντρες
-



# Συμπτώματα

---

- Αφυδάτωση και υποκαλεμία οι οποίες προκαλούνται από τους συχνούς εμετούς
- Στοματικό τραύμα, στο οποίο η επαναλαμβανόμενη εισαγωγή των δαχτύλων ή άλλων αντικειμένων μπορεί να προκαλέσει κοψίματα στην εσωτερική επένδυση του στόματος ή του λαιμού
- Δυσκοιλιότητα



- 
- ❑ Στειρότητα
  - ❑ Κάλιοι ή ουλές στο πίσω μέρος των χεριών από το επαναλαμβανόμενο τραύμα από τους τομείς των δοντιών
  - ❑ Συνεχείς αυξομειώσεις βάρους
  - ❑ Σοβαρή διάβρωση των δοντιών



# **Αντιμετώπιση**

---

- Η αντιμετώπιση της νευρικής βουλιμίας μπορεί να είναι φαρμακευτική ή νοσηλεία. Κυρίως όμως σε τέτοιες περιπτώσεις συνιστάται η ψυχολογική θεραπεία
-

---

## **Διατροφή σε ορισμένες πληθυσμιακές ομάδες**

- Είναι φανερό πως ορισμένες πληθυσμιακές ομάδες χρειάζονται ειδική διατροφή
-

# Διαβητικοί

---

- Ο διαβήτης είναι μια μεταβολική ασθένεια η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση της συγκέντρωσης του σακχάρου στο αίμα (υπεργλυκαιμία) και διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης, είτε ως αποτέλεσμα ελαττωμένης έκκρισης ινσουλίνης είτε λόγω ελάττωσης της ευαισθησίας των κυττάρων του σώματος στην ινσουλίνη



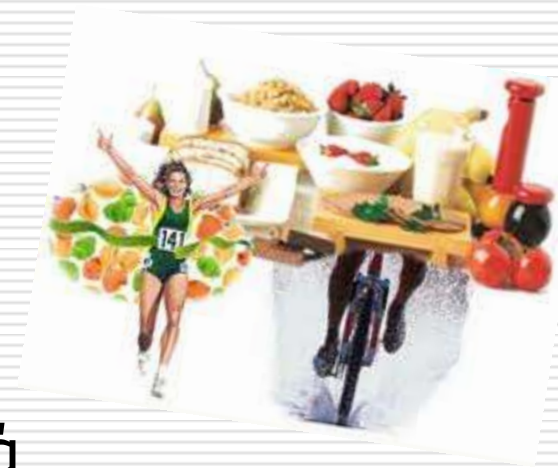
- 
- Ο διαβητικός ασθενής θα πρέπει να γνωρίζει ότι το πιο σημαντικό που μπορεί να κάνει για την ασθένειά του είναι να ρυθμίζει σωστά το σάκχαρό του. Θα πρέπει να ρυθμίζει την υπέρταση του, την υπερλιπιδαιμία, (χοληστερίνη και τριγλυκερίδια), αν υπάρχει, και να περιορίζει το κάπνισμα και το αλκοόλ



# Διατροφή αθλητών

---

- Τρεις με τέσσερις ώρες πριν την άσκηση θα πρέπει να καταναλώνει πλούσιο γεύμα όπως σαλάτες, κρέας, πατάτες, φρούτα, χυμούς, σάντουιτς και τυρί. Περίπου μία ώρα πριν την προπόνηση, καλό θα είναι ο αθλητής να καταναλώνει ένα σνακ όπως φρούτο, χυμό, ψωμί με μέλι και ειδικά αν η άσκηση είναι μεγάλης διάρκειας. Αυτό φυσικά γίνεται και μετά από αυτή



# Διατροφή στην εγκυμοσύνη

---

- Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην πρόσληψη ενέργειας, πρωτεϊνών, διαιτητικών ινών, ασβεστίου, σιδήρου
- Η έγκυος θα πρέπει να επιλέγει στο καθημερινό της διαιτολόγιο ποικιλία τροφίμων, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στα φρούτα, στα λαχανικά, στα γαλακτοκομικά προϊόντα και το κρέας





- 
- Ο γιατρός μπορεί να συστήσει τη λήψη συμπληρωμάτων βιταμινών ή ανόργανων στοιχείων, προκειμένου να καταληφθούν πλήρως οι ανάγκες κυρίως στο σίδηρο. Η πρόσληψη οίνοπνεύματος δεν επιτρέπεται



# Διατροφή στην βρεφική ηλικία

---

- Τους πρώτους μήνες μοναδική τροφή είναι το γάλα της μητέρας του ή τα ειδικά γάλατα του εμπορίου που μοιάζουν με το μητρικό γάλα. περιέχει ορισμένες ειδικές πρωτεΐνες που ονομάζονται αντισώματα και προστατεύουν από τις λοιμώξεις. Το μητρικό γάλα είναι πάντα φρέσκο, εύκολα διαθέσιμο, δεν χρειάζεται προετοιμασία, στοιχίζει πολύ λιγότερο από τα αντίστοιχα γάλατα του εμπορίου και ενισχύει τη συναισθηματική επαφή μεταξύ μητέρας και παιδιού



# Διατροφή στην παιδική ηλικία

---

- Οι μαθητές προτιμάνε συνήθως τρόφιμα πλούσια σε λίπος, τις περισσότερες φορές κακής ποιότητας και ζάχαρη. Εφόσον τα κυλικεία αποτελούν για πολλούς τη μόνη λύση κατά τη διάρκεια της ημέρας, θα έπρεπε να ακολουθούν την αντίστοιχη νομοθεσία και να είναι εφοδιασμένη με τρόφιμα, όπως φρέσκο γάλα, φρούτα και χυμούς φρούτων, φρέσκα σάντουιτς με τυρί και λαχανικά, γιαούρτι και άλλα





# Διατροφή στην εφηβεία

**Χτίζω σωστά το σώμα μου**

**αναπτύσσομαι**

**αναπτύσσομαι**

## Οι έφηβοι

---

Θα πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα την **ποσότητα** αλλά και την **ποιότητα** τροφής που **προσλαμβάνουν** καθώς αναπτύσσονται και **χρειάζονται όλα τα θρεπτικά συστατικά** για να **“χτίσουν” σωστά το σώμα τους** και να **νιώθουν ευχάριστα**



# Το διατροφικό «προφίλ» των φοιτητριών

---

- ❑ εστίαση στο δυτικό πρότυπο
- ❑ συχνή χρήση fast-food
- ❑ Αλκοόλ
- ❑ Κατανάλωση προπαρασκευασμένων φαγητών



# Συνηθισμένα λάθη

---

- ❑ Πολλές και συχνές δίαιτες
- ❑ Συχνή χρήση ταχυφαγείων (fast food)
- ❑ Παράλειψη πρωινού γεύματος

Οι επαναλαμβανόμενες προσπάθειες αδυνατίσματος είναι επιζήμιες κυρίως για την υγεία τους αλλά και για την τσέπη από την οποία πληρώνονται

# Διατροφικοί σύμμαχοι

---



- πρόσληψη σε σίδηρο
  - φυλλικό οξύ
  - Βιταμίνη B 12 και όλες οι βιταμίνες του συμπλέγματος B
  - Ασβέστιο
  - Γαλακτοκομικά
  - μαγνήσιο
- 





Παράγοντες που επηρεάζουν τις  
επιλογές των εφήβων σχετικά με τη  
διατροφή τους

---

□ Διαφήμιση

«πρόχειρα  
τρόφιμα»,  
όπως τσιπς,  
κρουασάν,  
αναψυκτικά,  
χάμπουργκερ  
και πίτσες

---

□ Σωματικά  
πρότυπα

βιομηχανία  
ρούχων και τα  
περιοδικά  
μόδας

# Ο ρόλος του γονιού

---

- Να δώσουν το σωστό παράδειγμα
  - Να φροντίσουν να έχουν τα παιδιά τους την ευκαιρία να δοκιμάσουν διαφορετικές τροφές. Ακόμα και αν τα παιδιά δεν κάνουν υγιεινές επιλογές, είναι πιθανότερο να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα, όταν αυτά υπάρχουν στο οικείο περιβάλλον τους
  - Να ενισχύσουν την αρετή του μέτρου
  - Να προωθήσουν την κατανάλωση γιαουρτιού και τυριού, τροφίμων εμπλουτισμένων με ασβέστιο, σαρδέλας ή αμυγδάλων
-

- 
- ❑ Όλα τα τρόφιμα είναι επιτρεπόμενα στη σωστή ποσότητα και συχνότητα
  - ❑ Ο σίδηρος και το ασβέστιο είναι δύο θρεπτικά συστατικά υψίστης σημασίας κατά την εφηβική ηλικία



# Συμβουλές

---

- Μικρά και συχνά γεύματα
  - Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
  - Ύπαρξη σε εβδομαδιαία συχνότητα οσπρίων και ψαριών
  - Αποφυγή τροφίμων πλούσιων σε λιπαρά
  - Πρόσληψη ασβεστίου και σιδήρου
  - Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας
-

- 
- <http://www.diatrofi.gr/>
  - <http://keadd.gr/>
  - <http://www.shape.gr/diatrofi-adyntatisma/sosti-diatrofi/>
  - <http://www.iatronet.gr/diatrofi.asp>
  - <http://www.diet4me.gr/diatrofh.html>
  - [\*\*http://www.diet4me.gr/diatrofh/to-diatrofiko-profil-twn-foititriwn.html\*\*](http://www.diet4me.gr/diatrofh/to-diatrofiko-profil-twn-foititriwn.html)
  - Αμπελιώτης Κ., Αποστολόπουλος Κ., Γεωργιτσογιάννη Μ., Κροκίδη Ε., Προβατάρη Σ., Σαΐτη Α., *“Οικιακή Οικονομία”* ΟΕΔΒ, 2010
-