

ΥΠ.Ε.Π.Θ. - Ι.Ε.Κ. ΧΑΪΔΑΡΙΟΥ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΕΞΑΜΗΝΟ Α' ΓΡΑΠΤΗ ΠΡΟΟΔΟΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ : "ΧΡΗΣΗ Η/Υ" ΤΕΤΑΡΤΗ 28/04/1999

Να δακτυλογραφηθεί και να μορφοποιηθεί το παρακάτω κείμενο σε περιβάλλον Word

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από τον [φυσιολόγο Άνσελ Κις](#) για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη [Μελέτη των Επτά Χωρών](#). (Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία κ.α.).^{[2][3]} Στη *Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές* το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή^[4] και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του [Πανεπιστημίου Χάρβαρντ](#) δημιούργησε την "*Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής*"^[5].

- Άφθονες [φυτικές ίνες](#) (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, [πατάτες](#)^[εκκρεμεί παραπομπή], [όσπρια](#), καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως [τυρί](#) και [γιαούρτι](#)) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες^[εκκρεμεί παραπομπή]
- [Ψάρια](#) και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες^[εκκρεμεί παραπομπή]
- Κόκκινο [κρέας](#) 2 φορές το μήνα
- [Ελαιόλαδο](#) ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.^[εκκρεμεί παραπομπή]

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε [κορεσμένα λιπαρά](#) και [χοληστερόλη](#) και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

**ΓΡΑΜΜΑΤΟΣΕΙΡΑ : TIMES NEW ROMAN GREEK, ΜΕΓΕΘΟΣ : 12
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΔΥΟ (2) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ
*** ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ *****

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

ΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

Γ. ΚΟΛΛΙΑΣ

Κ. ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ

Ζ. Μ. ΚΟΝΤΟΠΟΔΗΣ