

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ
ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ ΑΡΓΟΥΣ**



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΡΟΚΙΖΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΟΓΛΟΥ ΛΑΜΠΟΥΔΗ ΘΩΜΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|---|---------|
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ | σελ. 4 |
| Θεωρητικό μέρος | |
| 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ | σελ. 5 |
| 1.1 Φυσιολογικές και ανατομικές αλλαγές κατά την παιδική ηλικία | σελ. 5 |
| 1.2 Σύσταση σώματος | σελ. 6 |
| 1.3 Ρυθμός ανάπτυξης | σελ. 7 |
| 2. Διατροφικές συνήθειες παιδιού και περιβάλλον | σελ. 11 |
| 2.1 Διατροφή στην νηπιακή και προσχολική ηλικία | σελ. 13 |
| 2.2 Συστάσεις για τη νηπιακή και προσχολική ηλικία | σελ. 14 |
| 2.3 Ισορροπημένη Διατροφή | σελ. 16 |
| 2.4 Φυσική Δραστηριότητα | σελ. 17 |
| 3. Ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά | σελ. 18 |
| 3.1 Ενέργεια..... | σελ. 18 |
| 3.2 Απαιτήσεις σε πρωτεΐνες | σελ. 20 |
| 3.3 Απαιτήσεις σε υδατάνθρακες | σελ. 20 |
| 3.4 Απαιτήσεις σε λίπη | σελ. 21 |
| 3.5 Απαιτήσεις σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία..... | σελ. 21 |
| 4. Διατροφικές επιπτώσεις | σελ. 23 |
| 4.1 Σιδηροπενική Αναιμία | σελ. 24 |
| 4.2 Τερηδόνα | σελ. 24 |
| 5. Παιδική Παχυσαρκία | σελ. 25 |
| 5.1 Ορισμός Παιδικής Παχυσαρκίας | σελ. 25 |
| 5.2 Παιδική Παχυσαρκία και ασθένειες | σελ. 26 |
| 5.3 Εξάπλωση Παιδικής Παχυσαρκίας στην Ελλάδα | σελ. 27 |
| 5.4 Παράγοντες που σχετίζονται με την Παιδική Παχυσαρκία..... | σελ. 28 |
| 5.4.1 Μικρογεύματα (snack)..... | σελ. 28 |

| | |
|---|---------|
| 5.4.2 Αναφυκτικά | σελ. 29 |
| 5.4.3 Φυσική Δραστηριότητα και Παχυσαρκία | σελ. 30 |
| 5.5 Συσχέτιση παιδικής παχυσαρκίας με παχυσαρκία ενηλίκων | σελ. 32 |
| 6. Ελλειποβαρή | σελ. 33 |
| 6.1 Ορισμός Ελλειποβαρούς | σελ. 33 |
| 6.2 Παράγοντες που σχετίζονται με χαμηλό δείκτη μάζας σώματος(ΔΜΣ)..... | σελ. 34 |
| 6.3 Επιπτώσεις χαμηλού ΔΜΣ | σελ. 35 |
| 7 Πειραματικό μέρος | |
| 7.1 Σκοπός | σελ. 36 |
| 7.2 Δείγμα | σελ. 36 |
| 7.3 Μεθοδολογία | σελ. 36 |
| 7.4 Αποτελέσματα | σελ. 36 |
| 7.5 Συζήτηση | σελ. 44 |
| 7.6 Συμπεράσματα | σελ. 45 |
| 7.7 Προτάσεις | σελ. 47 |
| Βιβλιογραφία | σελ. 49 |
| Παράρτημα | σελ. 57 |

ΠΕΡΙΛΗΨΗ:

Η διατροφή των βρεφών και παιδιών προσχολικής ηλικίας έχει ιδιαίτερα μεγάλη σημασία για την σωματική και νοητική ανάπτυξη των παιδιών. Οι διατροφικές συνήθειες και οι προσλήψεις θρεπτικών συστατικών των παιδιών (1- 5 ετών) στην Ελλάδα είναι υπό διερεύνηση τα τελευταία χρόνια.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διατροφική αξιολόγηση παιδιών προσχολικής ηλικίας (3- 5 ετών) σε παιδικούς σταθμούς του Άργους. Η αξιολόγηση έγινε με μετρήσεις βάρους και ύψους των παιδιών καθώς και 3 ήμερη καταγραφή 24ώρου (*δυο ημερών καθημερινής και μία Σαββατοκύριακου*). Επίσης έγινε και διατροφική καταγραφή και ανάλυση του εβδομαδιαίου σχήματος (*όπου περιείχε πρωινό και μεσημεριανό*) που χορηγήθηκε στα παιδιά από τους παιδικούς σταθμούς. Το μέγεθος του δείγματος είναι 80 παιδιά εκ των οποίων τα 40 είναι αγόρια και τα υπόλοιπα 40 είναι κορίτσια.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και τα δυο φύλα υπερκάλυπταν τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά. Πιο συγκεκριμένα μετά από ανάλυση του εβδομαδιαίου σχήματος των παιδικών σταθμών παρατηρήθηκε ότι τα παιδιά κάλυπταν πάνω από το 50% των θερμιδικών τους απαιτήσεων μόνο από τα δυο γεύματα (*πρωινό και μεσημεριανό*) των παιδικών σταθμών. Σημαντική διαφορά παρατηρήθηκε επίσης στα θρεπτικά συστατικά μεταξύ των δυο καθημερινών ημερών και του Σαββατοκύριακου. Ωστόσο μεταξύ των δυο φύλων δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στην πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Η σπουδαιότητα της μελέτης αυτής έγκειται στο γεγονός ότι τα δεδομένα αυτά θα μπορούσαν να αποτελέσουν μια σπουδαία βάση δεδομένων για μελλοντική εκτίμηση του επιπέδου υγείας και σχεδιασμό εθνικών προγραμμάτων διατροφής από την προσχολική κιόλας ηλικία, καθώς και επιμόρφωση των γονέων για θέματα σωστής διατροφής, όσον αφορά τα παιδιά τους.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η περίοδος που ξεκινά από την 2η βρεφική μέχρι την προσχολική ηλικία (6 - 72 μηνών) είναι μια κρίσιμη περίοδος για την περαιτέρω ανάπτυξη του ατόμου στα διάφορα στάδια της ζωής του. Ένας από τους παράγοντες που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, είναι η διατροφή. Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε αυτή την ηλικιακή ομάδα είναι εκείνη που συμβάλλει στην σωματική, πνευματική και ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών και είναι καθοριστική για την κατάσταση της υγείας τους στο μέλλον ως ενήλικες (Lanigan et al., 2001).

Ο σκοπός της διατροφικής φροντίδας σε αυτή την ηλικιακή ομάδα συνίσταται σε 4 τομείς:

- Στην παροχή επαρκούς ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για την βέλτιστη ανάπτυξη και δραστηριότητα
- Στην ανάπτυξη των γευστικών αισθητηρίων, της αποδοχής και της απόλαυσης ποικιλίας τροφίμων
- Στην ενίσχυση των δεσμών μεταξύ παιδιού-γονιών
- Στην προώθηση και διατήρηση υγιών διατροφικών συνηθειών σε όλα τα στάδια ζωής του ατόμου

1.1 Φυσιολογικές και ανατομικές αλλαγές κατά την παιδική ηλικία

Η χρονική περίοδος από την βρεφική ηλικία μέχρι την εφηβεία, δηλαδή μέχρι την στιγμή που αρχίζουν να διαφοροποιούνται τα δύο φύλα, ονομάζεται παιδική ηλικία, και μπορεί να χωριστεί σε τρεις υποπεριόδους :

- Νηπιακή ηλικία (1 - 3) ετών
- Την προσχολική (4 - 6) ετών και
- Την σχολική περίοδο (7 - 10) ετών

1.2 Σύσταση σώματος

Η αύξηση βάρους και το ύψους είναι μόνο δυο από τις πολλές αλλαγές στο σώμα των παιδιών και αντικατοπτρίζουν την επιμήκυνση των οστών και την ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος. Δεν είναι όμως μόνο τα οστά και οι μύες που αυξάνονται σε μάζα και πυκνότητα. Όλοι οι ιστοί, τα όργανα και τα συστήματα του σώματος αναπτύσσονται, όπως ο συνδετικός ιστός, τα δόντια, και το νευρικό σύστημα.

Το μεγαλύτερο μέρος της ανάπτυξης του εγκεφάλου (περίπου το 75%) πραγματοποιείται μέχρι την ηλικία των δύο ετών, οπότε και συμπληρώνεται ο αριθμός των εγκεφαλικών κυττάρων, γεγονός που πιστοποιείται από τον αυξανόμενο έλεγχο που ασκεί πλέον το παιδί στο μυϊκό του σύστημα, τον συντονισμό των κινήσεων του και την ικανότητα που αναπτύσσει για εκτέλεση νέων δραστηριοτήτων.

Η αναλογία των υγρών του σώματος είναι παρόμοια με εκείνη ενός ενήλικα μετά την ηλικία των 2-3 ετών. Επίσης δεν είναι συχνές οι μεγάλες αλλαγές στην αναλογία ενδοκυττάριου και εξωκυττάριου υγρού. Επομένως, το παιδί είναι λιγότερο επιδεκτικό στην αφυδάτωση απ' ό,τι το βρέφος. Το εξωκυττάριο υγρό μειώνεται, ενώ αυξάνεται το ενδοκυττάριο λόγω της παραγωγής νέων κυττάρων (Αντώνης Ζαμπέλας, 2003).

1.3.1 Ρυθμός ανάπτυξης

Συγκριτικά με τον εξαιρετικά γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης που παρατηρείται στην βρεφική ηλικία, ο ρυθμός κατά την παιδική ηλικία είναι αρκετά βραδύτερος. Η αύξηση του βάρους και του ύψους είναι σχετικά γρήγορη, συμβαίνει όμως με πιο αργούς ρυθμούς από αυτούς που παρατηρούνται κατά τον πρώτο χρόνο ζωής. Στο σώμα συνεχίζουν να συμβαίνουν σημαντικές μεταβολές. Το βάρος του παιδιού αυξάνεται κατά 2 με 2,5 κιλά τον χρόνο, ενώ το ύψος του κατά 7,5 εκατοστά μέχρι την ηλικία των 7 ετών και 5 εκατοστά μέχρι την αρχή της εφηβείας.

Ο ρυθμός ανάπτυξης είναι σταθερός και αργός κατά την προσχολική και τη σχολική περίοδο της ζωής αλλά μπορεί να είναι

ακανόνιστος σε συγκεκριμένα παιδιά. Κάποια παιδιά μπορεί να βρίσκονται σε περίοδο στασιμότητας για πολλούς μήνες μετά από την οποία εμφανίζουν μια απότομη αύξηση του ύψους και του βάρους τους προς ανώτερες τιμές. Ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι αυτές οι διακυμάνσεις συμπίπτουν με ανάλογες αλλαγές στην όρεξη και στην πρόσληψη τροφής (Αντώνης Ζαμπέλας, 2003)

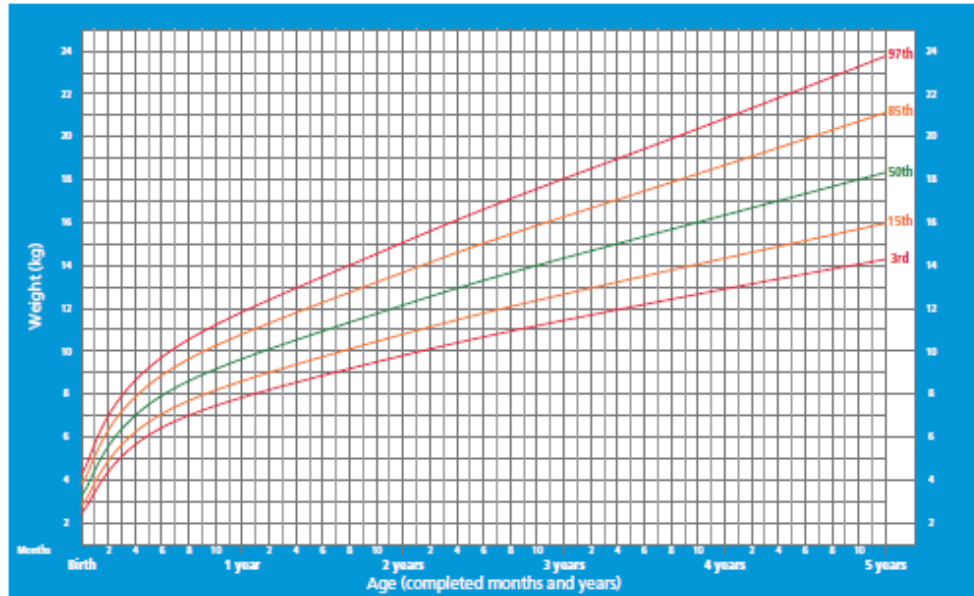
1.3 Καμπύλες Ανάπτυξης

Για να εκτιμήσουμε την σωματική ανάπτυξη του νηπίου στην παιδική ηλικία χρησιμοποιούμε την καμπύλες ανάπτυξης. Για να δούμε την εκατοστιαία θέση του κάθε παιδιού ξεχωριστά θα πρέπει αν γνωρίζουμε το βάρος, το ύψος και την ηλικία του. Έτσι, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας του 2007, υπέρβαρα θεωρούνται τα παιδιά με ΔΜΣ μεγαλύτερο της 85ης εκατοστιαίας θέσης (ΕΘ) και παχύσαρκα αυτά, των οποίων ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος της 95ης ΕΘ για την ηλικία και το φύλο.

Στις παρακάτω εικόνες (1,2,3,4,5,6) φαίνονται οι καμπύλες ανάπτυξης αγοριών και κοριτσιών, από την γέννηση έως 5 ετών.

Weight-for-age BOYS

Birth to 5 years (percentiles)

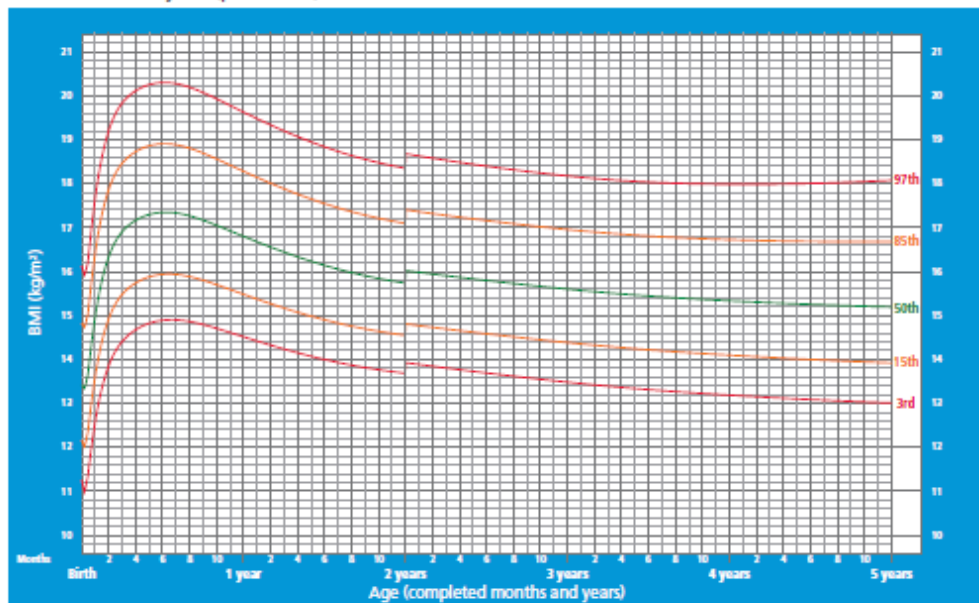


WHO Child Growth Standards

Εικόνα 1: Καμπύλες ανάπτυξης Βάρους-Ηλικίας για αγόρια από την γέννηση έως 5 ετών

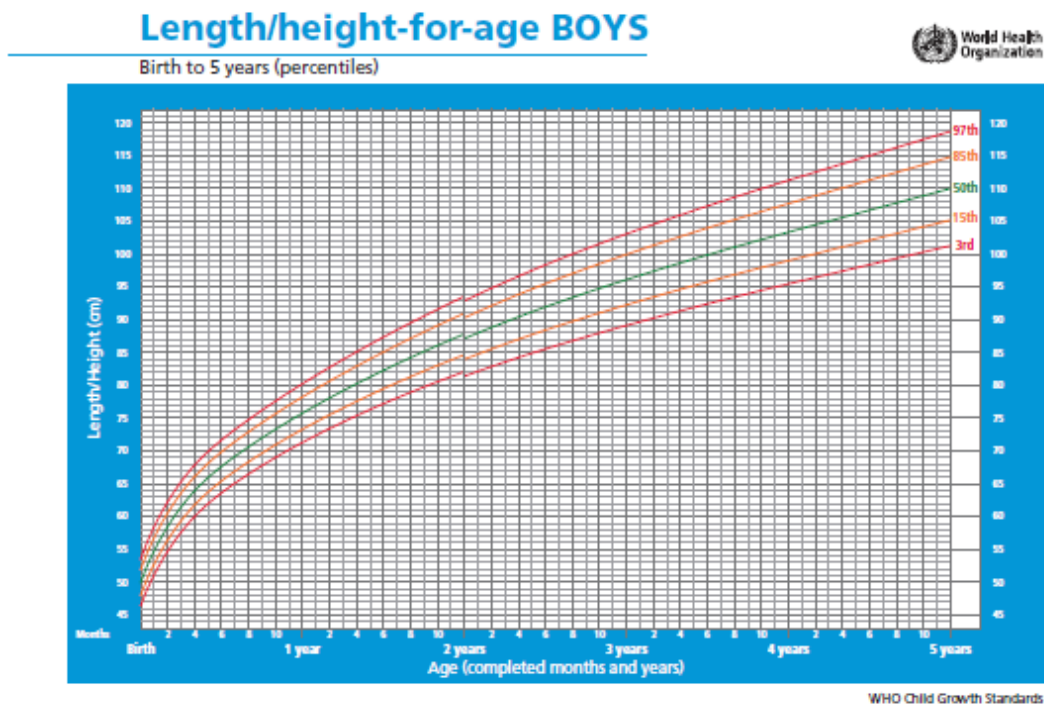
BMI-for-age BOYS

Birth to 5 years (percentiles)

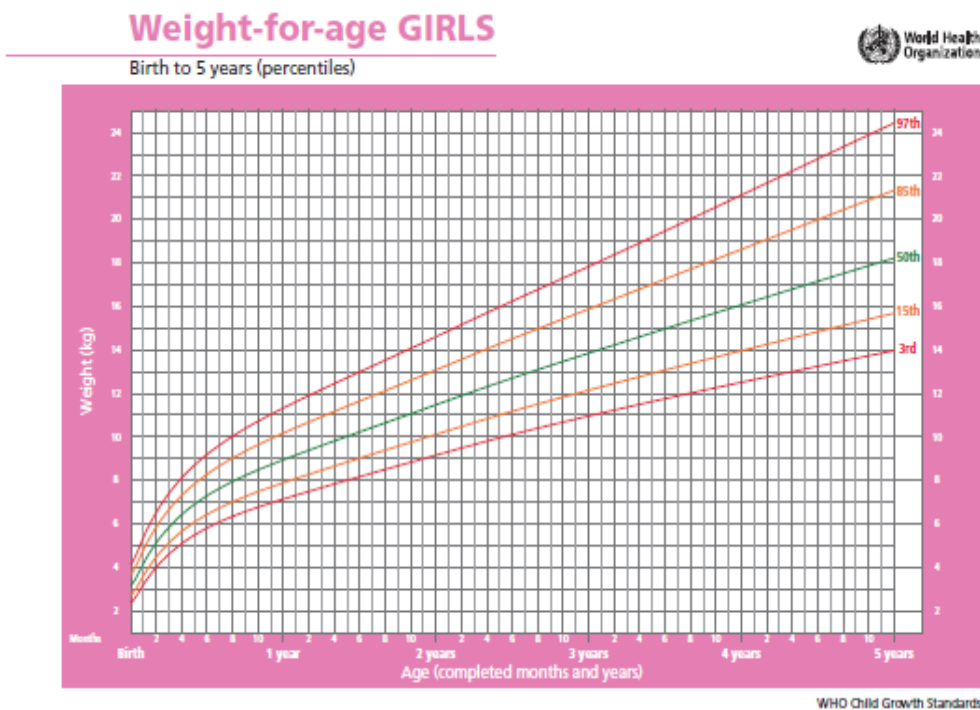


WHO Child Growth Standards

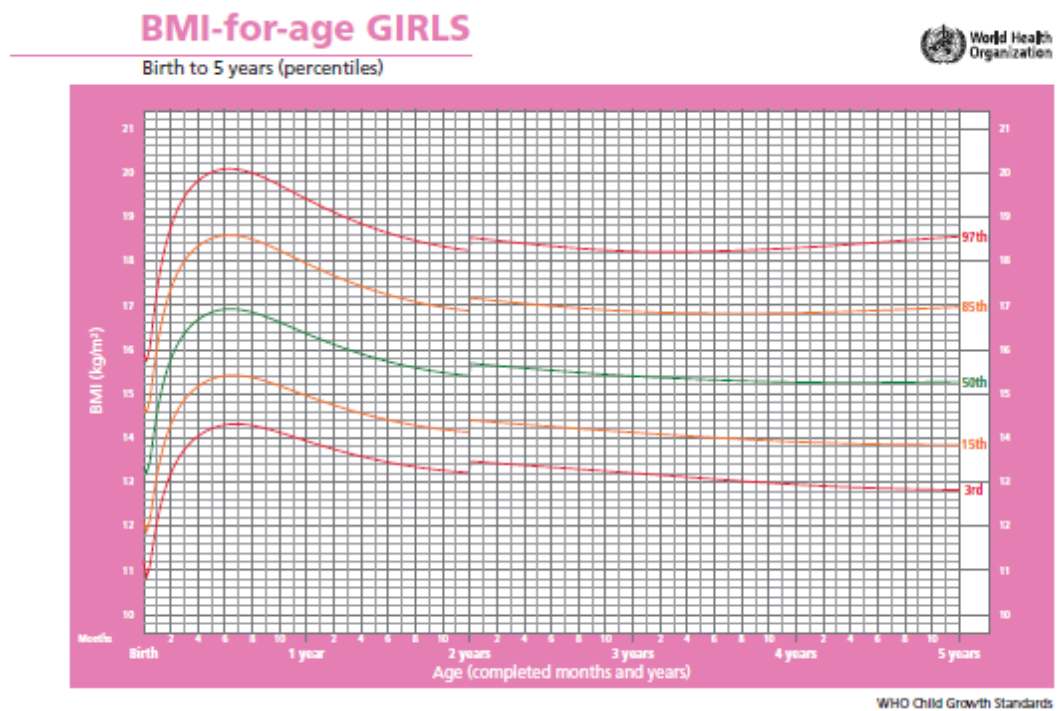
Εικόνα 2: Καμπύλες ανάπτυξης Δείκτη Μάζας Σώματος-Ηλικίας για αγόρια από την γέννηση έως 5 ετών



Εικόνα 3: Καμπύλες ανάπτυξης Ύψος-Ηλικίας για αγόρια από την γέννηση έως 5 ετών



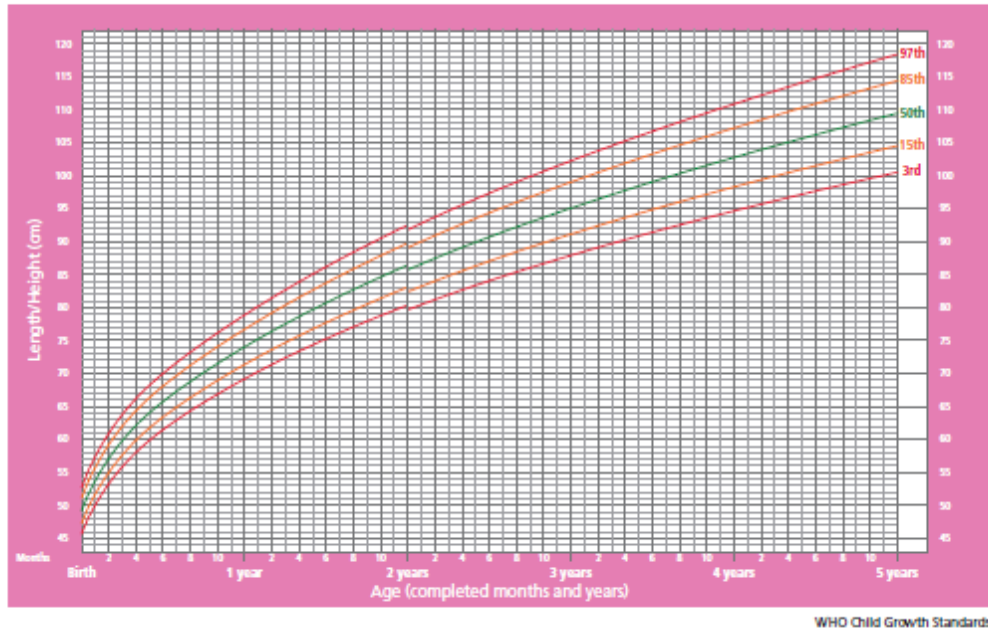
Εικόνα 4: Καμπύλες ανάπτυξης Βάρους-Ηλικίας για κορίτσια από την γέννηση έως 5 ετών



Εικόνα 5: Καμπύλες ανάπτυξης Δείκτη Μάζας Σώματος-Ηλικίας για κορίτσια από την γέννηση έως 5 ετών

Length/height-for-age GIRLS

Birth to 5 years (percentiles)



WHO Child Growth Standards

Εικόνα 6: Καμπύλες ανάπτυξης Ύψος-Ηλικίας για κορίτσια από την γέννηση έως 5 ετών

2. Διατροφικές συνήθειες παιδιού και περιβάλλον

Οι γονείς φαίνεται να συμβάλλουν στην ανάπτυξη των διατροφικών συμπεριφορών, των διατροφικών επιλογών και της ενεργειακής πρόσληψης (Birch et al., 1998). Οι μητέρες, οι οποίες είναι εκείνες που κυρίως ασχολούνται με την διατροφή των παιδιών τους, παρέχουν κάποια τρόφιμα έναντι κάποιων άλλων και συνθέτουν το διατροφικό πλάνο της οικογένειας. Αναπόφευκτα, οι επιλογές στην κατάρτιση του πλάνου αυτού επηρεάζονται σε ένα βαθμό από τις προσωπικές αντιλήψεις και πεποιθήσεις (Johnson et al., 1994; Fisher et al. 1999).

Τα παιδιά δεν έχουν αναπτύξει προσωπικά κριτήρια για διατροφικές συμπεριφορές και φαίνεται πως το οικογενειακό περιβάλλον είναι αυτό που προσανατολίζει τη διατροφή τους. Ο ρόλος της οικογένειας και συγκεκριμένα των γονιών συνίσταται σε πρώτη φάση στην διαθεσιμότητα των τροφίμων μέσα και έξω από το σπίτι (Wardle, 1995) γεγονός που επηρεάζει άμεσα την έκθεση των παιδιών στα διάφορα τρόφιμα και την ανάλογη προτίμησή τους

σε αυτά. Υπάρχει ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον στη μελέτη των διατροφικών συνηθειών που μεταδίδονται από γενιά σε γενιά, διαδικασία μέσα από την οποία τα παιδιά υιοθετούν τις αξίες, τις στάσεις και τις πεποιθήσεις των γονιών τους.

Οι γονείς στην προσπάθειά τους να καταρτίσουν ένα υγιεινό διαιτολόγιο για τα παιδιά τους οδηγούνται στην πλήρη απαγόρευση συγκεκριμένων τροφίμων, θεωρώντας ότι έτσι θα οδηγηθούν στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Ο αυστηρός, όμως, έλεγχος των τροφικών επιλογών έχει, όπως δείχνει και η βιβλιογραφία, μάλλον αντίθετα αποτελέσματα. Τελικά τα παιδιά που υφίστανται έλεγχο δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση σε τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος και ενέργεια, έχουν περιορισμένη ποικιλία διατροφικών επιλογών καθώς διαταράσσεται η φυσιολογική τους ικανότητα να αυτορυθμίζουν την ενεργειακή τους πρόσληψη (Johnson et al., 1994). Αυτό συμβαίνει διότι «αλλοιώνονται» οι αποκρίσεις των παιδιών στα ενδογενή ερεθίσματα της πείνας και του κορεσμού. Αν και δεν είναι απόλυτα τεκμηριωμένες, υπάρχουν ενδείξεις πως ο περιορισμός συγκεκριμένων τροφίμων, που είναι ιδιαίτερος δημοφιλή στα παιδιά, φαίνεται να σχετίζεται θετικά με την αυξημένη προτίμηση των παιδιών σε αυτά (Fisher et al., 1999) και με την αυξημένη κατανάλωσή τους (Birch et al., 2000).

Πολλοί, όμως, από τους στόχους και τις επιδιώξεις των γονιών, σε ό,τι αφορά την διατροφή των παιδιών τους, φαίνεται να βρίσκονται σε συμφωνία με τις συστάσεις. Η διαφορά, όμως, έγκειται στο ότι για να επιτύχουν οι γονείς μια υγιεινή διατροφή για τα παιδιά τους χρησιμοποιούν μάλλον ανορθόδοξες μεθόδους όπως είναι η χρησιμοποίηση συγκεκριμένων τροφίμων ως επιβράβευση ή ως μέσο για την κατανάλωση άλλων τροφίμων ορίζουν οι ίδιοι τις μερίδες, μην πιστεύοντας τα παιδιά τους όταν εκείνα αναφέρουν ότι αισθάνονται κορεσμό κ.α. (Sherry et al. 2004). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την μη διατήρηση μιας μακροπρόθεσμης ισορροπημένης διατροφής.

Ενδείξεις, υποστηρίζουν ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των διατροφικών επιλογών των παιδιών με αυτές των γονιών τους (Klesges et al., 1991), η οποία κάποιες φορές δικαιώνει το πρόβλημα της παχυσαρκίας από γενιά σε γενιά (Johnson et al., 1994).

2.1 Διατροφή στην νηπιακή και προσχολική ηλικία

Το παιδί ηλικίας 1 έως 5 ετών έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- Υψηλές απαιτήσεις σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, σε σχέση με το μέγεθος του σώματος του
- Μικρό μέγεθος στόμαχου και έτσι δεν μπορεί να καταναλώσει μεγάλες ποσότητες τροφής σε ένα γεύμα. Στην ηλικία αυτή, χρειάζονται μικρά γεύματα (*πλούσια σε θρεπτικά συστατικά*) για να καλύψει τις ανάγκες του, σε σύγκριση με τον ανήλικα
- Μεταβαλλόμενη όρεξη, που σχετίζεται με το ρυθμό ανάπτυξης και με το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας

Αυτά τα χαρακτηριστικά πρέπει να λαμβάνονται πάντα υπόψη στον υπολογισμό των διατροφικών αναγκών του νηπίου. Απόκτηση σωστών διαιτητικών συνηθειών και κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων (*φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης*) αποτελούν στοιχεία υιοθέτησης κατά τη νηπιακή και προσχολική ηλικία. Με άλλα λόγια, το νήπιο και το παιδί προσχολικής ηλικίας θα πρέπει να υιοθετήσει ένα πρόγραμμα διατροφής, που αποτελείται από τρία κύρια γεύματα και δυο ενδιάμεσα μικρογεύματα. Αυτό είναι εφικτό και πραγματοποιήσιμο με την υποστήριξη και την ενθάρρυνση των γονέων του, για παράδειγμα προσφέροντας και ενθαρρύνοντας το να δοκιμάσει καινούργια τρόφιμα. Με άλλα λόγια αρχίζει τις προσπάθειες να σιτίζεται μόνο του και να έχει μια σχετική αυτονομία. Σε αυτή την προσπάθεια οι γονείς θα πρέπει να το καθοδηγούν και να το βοηθούν πάντα με υπομονή και ευγενικές υπενθυμίσεις (*Thomas B, 2001*).

Η περίοδος η οποία καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την μετέπειτα διατροφή του παιδιού είναι μετά το τέλος του απογαλακτισμού, κατά την εισαγωγή νέων τροφών στο καθημερινό διαιτολόγιό του (*Briefel et al. , 2004*). Η μη ομαλή μετάβαση από το μητρικό γάλα στην στερεή τροφή, δεν επιτυγχάνει την εισαγωγή λαχανικών και φρούτων στο διαιτολόγιο. Αντιθέτως, ευνοεί την πρώιμη κατανάλωση τροφίμων με γλυκιά ή αλμυρή γεύση που ερεθίζουν τους γευστικούς αισθητήρες και την αποχή από τρόφιμα που δεν πληρούν τις παραπάνω προϋποθέσεις, όπως είναι τα λαχανικά και τα φρούτα (*Gibson et al., 1998*).

Μέχρι το τέλος του πρώτου χρόνου, η διατροφή του βρέφους θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες. Η εισαγωγή των νέων τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο θα πρέπει να γίνεται σταδιακά για την αποφυγή εμφάνισης αλλεργιών. Είναι πολύ σημαντική η προσεκτική χορήγηση νέων τροφίμων στο βρέφος, γιατί από αυτήν την ηλικία διαμορφώνει τα γευστικά του κριτήρια και οι πρώτες εμπειρίες με τρόφιμα καθορίζουν θετικά ή αρνητικά την περαιτέρω πρόσληψή τους(*Sullivan et al., 1994*).

Τα παιδιά θα πρέπει αν καταναλώνουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων. Έρευνες σε παιδιά προσχολικής ηλικίας έχουν δείξει ότι η δίαιτα τους είναι φτωχή ή χρειάζεται βελτίωση και η ποιότητα της ακολουθεί φθίνουσα πορεία όσο το παιδί μεγαλώνει(*USDA, 2001*).

Ωστόσο αξίζει αν σημειωθεί στο σημείο αυτό ότι μεγάλο ποσοστό νηπίων και παιδιών προσχολικής ηλικίας περνούν μεγάλο μέρος της ημέρας σε βρεφονηπιακούς σταθμούς και άρα υπεύθυνοι για την διατροφή των παιδιών δεν είναι μόνο οι γονείς τους(*National Daily Council, 1995*).

2.2 Συστάσεις για τη νηπιακή και προσχολική ηλικία

Η διατροφή του νηπίου θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από ποικιλία τροφίμων, διαφόρων χρωμάτων, υφών και γεύσεων. Είναι απαραίτητο να συνίσταται από ποικιλότητα, ισορροπία και μέτρο. Στο καθημερινό διαιτολόγιο θα πρέπει αν περιλαμβάνονται τρόφιμα από όλες τις ομάδες, ενώ τα τρόφιμα που δεν υπάγονται σε κάποια από τις ομάδες (π. χ γλυκά, γαριδάκια) θα πρέπει αν καταναλώνονται με μέτρο. Επειδή τα νήπια έχουν μικρή χωρητικότητα στομάχου αλλά ταυτόχρονα μεγάλες ενεργειακές ανάγκες, είναι απαραίτητη η λήψη μικρών και τακτικών γευμάτων ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες τους.

Οι διατροφικές συστάσεις που γίνονται στους ενήλικες επικεντρώνονται κυρίως στον περιορισμό κατανάλωσης διαιτητικού λίπους και στην αυξημένη κατανάλωση διαιτητικών ινών. Αυτές οι συστάσεις στόχο έχουν την απόκτηση και την διατήρηση

φυσιολογικού σωματικού βάρους. Άλλες συστάσεις έχουν προληπτική βάση, όπως ο περιορισμός κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων ζάχαρης, αλατιού και αλκοόλ για την μείωση του κίνδυνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Αυτές οι συστάσεις είναι πράγματι σωστές και έχουν λογική βάση για έναν ενήλικα. Θα πρέπει όμως να διευρωτηθεί κανείς αν αυτές οι συστάσεις μπορούν να απευθυνθούν και σε ένα παιδί, που ακόμα αναπτύσσεται σαν οργανισμός. Ο Βρετανικός Διαιτολογικός Σύλλογος (*BDA, British Dietetics Association*) δημοσίευσε διατροφικές συστάσεις για νήπια και παιδιά προσχολικής ηλικίας (*National Daily Council, 1995*).

Μερικές από τις κυριότερες συστάσεις αναφέρονται παρακάτω:

- Κάλυψη των ενεργειακών αναγκών, οι οποίες εξαρτώνται από την ηλικία, το φύλο και την φυσική δραστηριότητα, για κάθε νήπιο, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η ανάπτυξή του
- Δεν πρέπει να γίνονται ριζικές αλλαγές στο διαιτολόγιο ενός νηπίου, διότι μπορεί αν επηρεάσει την ανάπτυξή του
- Από την στιγμή που το βρέφος έχει απογαλακτιστεί και νήπιο πλέον ακολουθεί μια μικτή διαίτα, οι κυριότερες πηγές ενέργειας και θρεπτικών συστατικών θα πρέπει αν είναι το γάλα, το άπαχο κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα γαλακτοκομικά, τα αβγά, τα λαχανικά, το ψωμί και τα δημητριακά (*κατά προτίμηση ολικής άλεσης*)
- Συστήνεται ημερήσια κατανάλωση 600ml αγελαδινού πλήρους γάλατος ή ισοδύναμης ποσότητας τυριού ή γιαουρτιού, για την πρόσληψη A, B12, B1, B6, E, C, ψευδαργύρου, φυλλικού, πρωτεΐνης και θερμίδων
- Συστήνεται η κατανάλωση 2 με 3 μικρογευμάτων ενδιάμεσα των κυρίων γευμάτων. Κατάλληλες επιλογές για μικρογεύματα είναι το γάλα, τα φρούτα, το ψωμί και διάφορα είδη σάντουιτς. Ενώ συστήνεται η αποφυγή κατανάλωσης τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη και κορεσμένο λίπος (*καραμέλες, γλυκά, μπισκότα, πατατάκια*)
- Υπερβολές ή πρακτικές στέρησης δεν πρέπει να εφαρμόζονται σε παιδιά αυτής της ηλικίας

2.3 Ισορροπημένη Διατροφή

Η ισορροπημένη διατροφή, που περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων από όλες τις κατηγορίες, μπορεί να προσφέρει στο παιδί τα θρεπτικά εκείνα συστατικά και την ενέργεια, που είναι απαραίτητη για την ομαλή ανάπτυξη και την διατήρηση της υγείας του. Οι κατηγορίες αυτές είναι:

- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα,
- Κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, αβγό, όσπρια,
- Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες
- Φρούτα και λαχανικά,
- Ελαιόλαδο.

Οι Ευρωπαϊκές οδηγίες για την σωστή διατροφή των παιδιών συνιστούν τα παιδιά να λαμβάνουν σωστές μερίδες τροφίμων, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας, οι οποίες να κατανέμονται σε μικρά και συχνά γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας.

Έτσι οι γενικές συστάσεις για ποικιλία τροφίμων, περιορισμό των κορεσμένων λιπαρών οξέων, λογική χρήση του αλατιού και μειωμένη κατανάλωση γλυκισμάτων και η προτροπή για έντονη φυσική δραστηριότητα και αυξημένη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών μπορούν να εφαρμοστούν και στα παιδιά (Αντώνης Ζαμπέλας, 2003).

Πιο συγκεκριμένα το διαιτολόγιο του παιδιού πρέπει να περιλαμβάνει:

- μια μικρή μερίδα σαλάτα σε κάθε γεύμα και μαγειρεμένα λαχανικά ή χορτόσουπα
- 2-4 φρούτα την ημέρα (ωμά, πολτοποιημένα ή ως χυμό ή κομπόστα)
- 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα (γάλα, τυρί, γιαούρτι, κρέμα ή παγωτό)
- 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια
- 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 4-5 αβγά και 1-3 φορές κρέας ή κοτόπουλο
- ελαιόλαδο για όλες τις χρήσεις
- ανάλατους ξηρούς καρπούς ως μικρογεύμα

2.4 Φυσική Δραστηριότητα

Η φυσική δραστηριότητα στα παιδιά σχετίζεται με την ανάπτυξη τους, μειώνεται με την αύξηση της ηλικίας και επηρεάζεται από την φυσική δραστηριότητα των γονέων. Η φυσική δραστηριότητα είναι μια αποδεκτή στρατηγική στη θεραπεία της παχυσαρκίας. Ένας αριθμός πρόσφατων σχολικών παρεμβάσεων με στόχο είτε την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας ή / και τη μείωση των καθιστικών συμπεριφορών είχε αρκετά ενθαρρυντικά αποτελέσματα(Steinbeck, 2001).

Σε μία έρευνα παχύσαρκων παιδιών που μπήκαν σε πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας για 4 μήνες, βρέθηκε μείωση του ποσοστού λίπους του σώματος τους, μείωση της άλιπης μάζας, του υποδόριου κοιλιακού λίπους, της καρδιακής συχνότητας ηρεμίας, της συστολικής αρτηριακής πίεσης ηρεμίας και της καρδιακής συχνότητας άσκησης. Από την έρευνα αυτή φαίνεται ότι η τακτική άσκηση βελτιώνει τη φυσική κατάσταση, τη σύσταση σώματος αλλά και την καρδιακή δραστηριότητα σε παχύσαρκα παιδιά(Gutin et al., 1999).

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι η παρακολούθηση τηλεόρασης και το παιχνίδι με videogames για μεγάλες περιόδους ή η μη συμμετοχή σε εξωσχολικά σπορ, ενισχύει την παχυσαρκία(Ludwig et al., 2001;Giugliano et al.,2004;Steinbeck, 2001). Η παρουσία τηλεόρασης στο δωμάτιο του παιδιού, αυξάνει το χρόνο παρακολούθησης της κατά 38 λεπτά την ημέρα.

Η τηλεόραση μπορεί ακόμα να παρέχει παραπλανητικά μηνύματα σε ότι αφορά τη μόδα, την υγεία και τη διατροφή, μέσα από διαφημίσεις και σχετικά προγράμματα(Giugliano et al.,2004). Τα παιδιά επηρεάζονται από διαφημίσεις που προβάλλουν τροφές χωρίς θρεπτική αξία, πλούσιες σε λίπη, ζάχαρη και αλάτι, όπως αναψυκτικά, γαριδάκια, γλυκίσματα, δημητριακά πρωινού με ζάχαρη και κακάο κ.α. Έτσι, επιλέγουν για σνακ κάποιο τρόφιμο από αυτήν την κατηγορία.

Οι γονείς πρέπει να παροτρύνουν τα παιδιά τους να ασχοληθούν με κάποιο άθλημα και να μη περνάνε τον ελεύθερο χρόνο τους παρακολουθώντας τηλεόραση. Είναι σημαντική η συμβολή των γονέων στην εκπαίδευση των παιδιών ώστε να

επιλέγουν για μικρογεύματα τρόφιμα όπως φρούτα και φυσικούς χυμούς καθώς και κάποια λαχανικά π.χ. καρότα(Ludwig *et al.*,2001).

3. Ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά

3.1 Ενέργεια

Οι ενεργειακές ανάγκες ενός νηπίου υπολογίζονται με βάση την ενέργεια που καταναλώνεται (TEE) συν ένα ποσοστό που απαιτείται για την ανάπτυξη του, την αναπλήρωση των καθημερινών «φθορών» καθώς και για τη φυσική του δραστηριότητα (που ιδιαίτερα σε αυτή την ηλικιακή ομάδα είναι αυξημένη). Το φύλο δε διαφοροποιεί τις ενεργειακές ανάγκες στη νηπιακή ηλικία, αλλά μετά το 10ο έτος της ηλικίας αρχίζει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψιν, αφού οι ενεργειακές απαιτήσεις των αγοριών είναι συνεχώς μεγαλύτερες από αυτές των κοριτσιών, λόγω της ταχύτερης αύξησης του μυϊκού ιστού.

Οι συστάσεις για την παιδική ηλικία έχουν προέλθει από τις προσλήψεις φυσιολογικών υγιών συνομηλίκων τους που παρουσιάζουν ικανοποιητικούς ρυθμούς ανάπτυξης(Αντώνης Ζαμπέλας, 2003).

Το 1991 το Υπουργείο Υγείας της Μεγάλης Βρετανίας (*Department of Health, 1991*) επανεκτίμησε τις γνωστές συνιστώμενες διαιτητικές παροχές (RDA) και πρότεινε τις τιμές αναφοράς διαιτητικής πρόσληψης θρεπτικών συστατικών (DRV). Για τα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά δίνονται 3 τιμές. Το 1993 η Ευρωπαϊκή Ένωση σύμφωνα με τις συστάσεις του Scientific Committee for Food of the Commission of the European Communities, εκτίμησε τη πρόσληψη αναφοράς πληθυσμού (PRI) και τη μέση ανάγκη πρόσληψης (ARI)(Αντώνης Ζαμπέλας, 2003). Το 2001 το Ινστιτούτο Ιατρικής των ΗΠΑ (*Institute of Medicine, IOM*) σε συνεργασία με το Συμβούλιο Τροφίμων και Διατροφής, την Εθνική Ακαδημία Επιστημών και του Εθνικού Συμβουλίου Έρευνας αναδιαμόρφωσε και δημοσίευσε τις τιμές αναφοράς διαιτητικής

πρόσληψης(Trumbo et al, 2002;Institute of Medicine, 2001) (DRIs). Τα DRIs περιλαμβάνουν 5 επιμέρους τιμές.

Στους πίνακες 1 και 2 παρουσιάζονται οι τιμές αναφοράς για πρόσληψη ενέργειας ανάλογα με το φύλο.

Πίνακας 1: Μέσες ενεργειακές ανάγκες αγοριών ηλικίας 1-6 ετών

| Ηλικία (αγόρια) | DRV (kcal/ημέρα) | DRI (kcal/ημέρα) | ARI (kcal/ημέρα) |
|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1-3 ετών | 1230 | 1300* | 1400 |
| 4-6 ετών | 1715 | 1800* | 1550 |

Πίνακας 2: Μέσες ενεργειακές ανάγκες κοριτσιών ηλικίας 1-6 ετών

| Ηλικία (κορίτσια) | DRV (kcal/μέρα) | DRI (kcal/μέρα) | ARI (kcal/μέρα) |
|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1-3 ετών | 1165 | 1300* | 1350 |
| 4-6 ετών | 1545 | 1800* | 1500 |

*Σε αυτές τις τιμές προστίθεται και ένα ποσοστό 5% για επιπρόσθετη πρόσληψη ενέργειας, έτσι ώστε να υπάρχει ένα ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας

Όπως και στη βρεφική ηλικία, για τον υπολογισμό των ενεργειακών απαιτήσεων στην ηλικιακή ομάδα 13-35 μηνών χρησιμοποιείται η παρακάτω εξίσωση:

$$(89 \times \text{σωματικό βάρος σε κιλά} - 100) + 20$$

3.2 Απαιτήσεις σε πρωτεΐνες

Σε σχέση με τις ανάγκες σε θερμίδες, οι ανάγκες σε πρωτεΐνες είναι αυξημένες. Το παιδί αυτής της ηλικίας χρειάζεται περίπου 16 γραμμάρια πρωτεΐνης ημερησίως, επειδή στο διάστημα αυτό υπάρχει μια γρήγορη αύξηση του μυϊκού ιστού. Οι πρωτεΐνες όμως αυτές πρέπει να προέρχονται κατά τα δύο τρίτα από ζωικές πηγές (ψάρι, κοτόπουλο, αυγό, γάλα, τυρί) και το υπόλοιπο ένα τρίτο από φυτικές τροφές (όσπρια, δημητριακά, ρύζι, ψωμί, καλαμπόκι).

Στον παρακάτω πίνακα (πίνακας 3) παρουσιάζονται οι τιμές αναφοράς για πρόσληψη πρωτεΐνης (γραμμάρια πρωτεΐνης /ημέρα) από διάφορους διεθνείς οργανισμούς(Trumbo et al., 2002).

Πίνακας 3: Τιμές αναφοράς για πρόσληψη πρωτεΐνης (γραμμάρια πρωτεΐνης /ημέρα)

| Ηλικία | RNI† | DRI | PRI |
|----------|------|-----|-----|
| 1-3 ετών | 14,5 | 13 | 15 |
| 4-6 ετών | 9,7 | 19 | 20 |

† Η σύσταση αυτή έγινε βασισμένη στις πρωτεΐνες του αυγού και του γάλατος, που είναι πλήρως απορροφήσιμες

3.3 Απαιτήσεις σε υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες είναι το κύριο «καύσιμο» για όλα τα κύτταρα, η φθηνότερη πηγή ενέργειας και η πηγή των διαιτητικών ινών. Από τη γέννηση έως και το 3ο έτος της ηλικίας παρατηρείται ραγδαία αύξηση του μεγέθους του εγκεφάλου και γι αυτό το λόγο συστήνεται τουλάχιστον το 1/3 της προσλαμβανόμενης ενέργειας να προέρχεται από τους υδατάνθρακες, δηλαδή περίπου 50%(*Bier et al., 1999*). Οι πιο πρόσφατες συστάσεις (*DRI*) προτείνουν πρόσληψη 130 γραμμάρια υδατανθράκων/ μέρα για παιδιά 1-8 ετών. Για τις φυτικές ίνες οι συστάσεις αναφέρουν πρόσληψη 19 γραμ. /ημέρα και 25 γραμ./ημέρα για τις ηλικιακές ομάδες 1-3 ετών και 4-8 ετών, αντίστοιχα(*Trumbo et al., 2002*).

3.4 Απαιτήσεις σε λίπος

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συστήνει για νήπια άνω των 2 ετών πρόσληψη λίπους που να ισοδυναμεί με το 30% της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας. Επιπλέον, τονίζει ότι δεν πρέπει οι γονείς να προβαίνουν σε περιορισμό του διαιτητικού λίπους σε παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει κατά τη διάρκεια του απογαλακτισμού και τουλάχιστον μέχρι τη συμπλήρωση του 2ου έτους, στο διαιτολόγιο του βρέφους το 30-40% της προσλαμβανόμενης ενέργειας να προέρχεται από το λίπος. Άνω των 2 ετών το ποσοστό αυτό τελικά σταθεροποιείται στο 30% με κατώτερο όριο πρόσληψης το 22%(*Butte, 2000; Bier et al., 1999*). Τέλος η πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών οξέων δεν πρέπει να ξεπερνάει το 10% των συνολικών θερμίδων (των προερχόμενων από το λίπος) και η πρόσληψη χοληστερόλης δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 300mg ημερησίως. Οι πιο πρόσφατες συστάσεις(*Trumbo et al., 2002*) καθορίζουν ως επαρκή πρόσληψη λινελαϊκού οξέος τα 7 γραμμάρια/ημέρα (σε ηλικία 1-3 ετών) και τα 10 γραμ./ημέρα (σε ηλικία 4-8 ετών) και ως επαρκή πρόσληψη α- λινολενικού οξέος τα 0.7 γραμ./ημέρα (σε ηλικία 1-3 ετών) και τα 0,9 γραμ./ημέρα (σε ηλικία 4-8 ετών).

Έρευνα που έγινε σε παιδιά κάτω των 6 ετών στη Λατινική Αμερική συσχέτισε πρόσληψη λίπους μικρότερη από 22% της προσλαμβανόμενης ενέργειας με μικρό βαθμό ανάπτυξης (*Uauy et al., 2000*). Αντίθετα η παρεμβατική έρευνα STRIP έδειξε ότι η χαμηλή πρόσληψη λίπους (27%) δεν επηρέασε αρνητικά την ανάπτυξη του βρέφους μέχρι τη συμπλήρωση του 3ου έτους (*Simell et al., 2000; Niinikoski et al., 1996*).

3.5 Απαιτήσεις σε Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία

Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για την φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών, οι ανάγκες αυτές αυξάνονται με την ηλικία.

Ανήκουν στους μικρότερους «ρυθμιστές» του μεταβολισμού μας. Δρουν ως βοηθητικοί παράγοντες πολλών ενζύμων, που θα μπορούσαμε να τους αποκαλέσουμε μεταβολικούς καταλύτες. Οι βιταμίνες είναι ζωτικής σημασίας για το σώμα μας, το οποίο δεν μπορεί να τις παράγει, αλλά τις προσλαμβάνει μέσω των τροφών (*Tomkins, 2001*).

Η Συνιστώμενη Ημερήσια Διαιτητική Πρόσληψη των Βιταμινών και των κυριότερων ανόργανων στοιχείων (*Trumbo et al., 2001*) παρουσιάζεται πίνακα 4.

Πίνακας 4: Συνιστώμενη Ημερήσια Διαιτητική Πρόσληψη Βιταμινών και των κυριότερων ανόργανων στοιχείων.

| Μικροθρεπτικά Συστατικά | 1-3 ετών | 4-6 ετών |
|------------------------------------|-----------------|-----------------|
| Βιταμίνη Α (μg) | 300 | 400 |
| Βιταμίνη C (mg) | 15 | 25 |
| Βιταμίνη D (μg)β | 5 | 5 |
| Βιταμίνη Ε | 6 | 7 |
| <i>(mg α-τοκοφερόλη)</i> | | |
| Θειαμίνη (mg) | 0,5 | 0,6 |
| Ριβοφλαβίνη (mg) | 0,5 | 0,6 |
| Νιασίνη (mg) ΝΕγ | 6 | 8 |
| Βιταμίνη Β-6 (mg) | 0,5 | 0,6 |
| Φυλλικό οξύ (μg) | 150 | 200 |
| Βιταμίνη Β12 (μg) | 0,9 | 1,2 |
| Παντοθενικό οξύ (mg) | 2 | 3 |
| Βιοτίνη (μg) | 8 | 12 |
| Ασβέστιο (mg) | 500 | 800 |
| Μαγνήσιο (mg) | 80 | 130 |
| Φώσφορος (mg) | 460 | 500 |
| Σελήνιο (μg) | 20 | 30 |

*μg ισοδυνάμων ρετινόλης (RE): 1RE=1μg ρετινόλη ή 6μg β-καροτένιο ή 12μg α-καροτένιο

*NE=Niacin Equivalent (Ισοδύναμο Νιασίνης), 1NE=1mg νιασίνης=60 mg τρυπτοφάνη

4. Διατροφικές επιπτώσεις

4.1 Σιδηροπενική Αναιμία

Η σιδηροπενία εμφανίζεται ως αποτέλεσμα των μειωμένων επιπέδων σιδήρου στον οργανισμό και αποτελεί ένα από τα συχνότερα προβλήματα υγείας των παιδιών, και επηρεάζει τη διάθεση, την ικανότητα μάθησης και βέβαια την ικανότητα κίνησης και συμμετοχής τους στις δραστηριότητες των συνομηλίκων τους.

Το διαιτολόγιο του παιδιού πρέπει να περιλαμβάνει αρκετές πηγές καλά απορροφήσιμου σιδήρου, δηλαδή σιδήρου από ζωικά τρόφιμα (*κρέας και θαλασσινά που μπορεί να καταναλωθούν με ασφάλεια σε πιο μόνιμη βάση*), καθώς και αρκετές φυτικές πηγές σιδήρου (*όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά*) σε συνδυασμό όμως με παράγοντες που αυξάνουν την απορρόφηση του, όπως βιταμίνη C (*φρούτα και λαχανικά*) (Αντώνης Ζαμπέλας, 2003).

4.2 Τερηδόνα

Η τερηδόνα είναι ασθένεια που καταστρέφει τη σύσταση των δοντιών (*την οδοντίνη και την αδαμαντίνη*) και η πορεία της είναι μη αναστρέψιμη. Αποτελεί μια από τις συχνές ασθένειες που σχετίζονται με την διατροφή.

Η εμφάνιση, αλλά και ο βαθμός σοβαρότητας της, εξαρτώνται από τη σύσταση των δοντιών και το σίελο, καθώς και από διάφορους διαιτητικούς παράγοντες. Υπάρχει, δε, σαφής θετική συσχέτιση της πρόσληψης υδατανθράκων και της τερηδόνας. Η πρόσληψη αυτή συσχετίζεται επίσης ισχυρά με την κατανάλωση αναψυκτικών, γλυκών και ζαχαρούχων τροφών, σχηματοποιώντας έτσι σαφή στόχο για μείωση της κατανάλωσης τους, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία (*Public Nutr Health, 2001*).

Η ζάχαρη θεωρείται ο κατ' εξοχήν τερηδογόνος υδατάνθρακας. Ο αμέσως επόμενος επικίνδυνος υδατάνθρακας είναι η γλυκόζη, καθώς επίσης και η μαλτόζη, η λακτόζη, και η φρουκτόζη. Το άμυλο επίσης προκαλεί προβλήματα, γιατί διασπάται από αμυλάση της σιέλου σε γλυκόζη. Η παρουσία της σακχαρόζης και η ολική της

ποσότητα στην τροφή δεν είναι τόσο σημαντικές, όσο η συχνότητα με την οποία καταναλώνεται και τα τρόφιμα τα οποία τη συνοδεύουν.

Έρευνες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα έχουν αποδείξει ότι το φθόριο δρα προστατευτικά για την υγεία των δοντιών. Σήμερα οι περισσότερες οδοντόκρεμες είναι φθοριομένες, ενώ σε μερικές χώρες φθοριώνουν και το νερό. Τέλος κανείς δεν πρέπει να ξεχνά τη μεγάλη σημασία της σωστής καθημερινής υγιεινής των δοντιών στην πρόληψη της τερηδόνας(Αντώνης Ζαμπέλας, 2003).

5. Παιδική Παχυσαρκία

5.1 Ορισμός Παχυσαρκίας

Ο λιπώδης ιστός είναι ένα φυσιολογικό συστατικό του ανθρώπινου σώματος το οποίο εκτελεί μια πολύ σπουδαία λειτουργία. Αποθηκεύσει ενέργεια με την μορφή λίπους την οποία χρησιμοποιεί ο οργανισμός όταν την χρειάζεται. ``Παχυσαρκία είναι η υπέρμετρη αύξηση του σωματικού λίπους σε ποσοστό τέτοιο ώστε να δυσχεραίνεται η υγεία του ανθρώπου``(Nguyen et al., 1996).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), η παχυσαρκία είναι μια κατάσταση κατά την οποία παρατηρείται συσσώρευση λίπους σε τέτοιο βαθμό, ώστε να επηρεάσει δυσμενώς την υγεία του ατόμου(WHO, 2000). Ο προσδιορισμός λοιπόν της παχυσαρκίας μπορεί να επιτευχθεί μέσω της μέτρησης της περιφέρειας του σωματικού λίπους, ωστόσο καθώς σε επιδημιολογικές μελέτες είναι ανέφικτο να πραγματοποιηθούν τέτοιες μετρήσεις(Tomas Corzilus,2007;Cole et al., 2000), η χρήση του Δείκτη Μάζας Σώματος έχει αναγνωριστεί ως μια ικανοποιητική μέθοδος έμμεσου προσδιορισμού της παιδικής παχυσαρκίας.

Ο δείκτης μάζας σώματος δεν αυξάνεται σταθερά με την ηλικία στα παιδιά. Αυξάνεται κατά την διάρκεια του πρώτου έτους της ζωής, μειώνεται στην συνέχεια κατά την διάρκεια της προσχολικής ηλικίας, για να αυξηθεί πάλι κατά την διάρκεια της εφηβείας. Για τον λόγο αυτό κρίνεται απαραίτητος ένας ορισμός διεθνούς αποδοχής για τον προσδιορισμό της παιδικής

παχυσαρκίας, που θα στηρίζεται σε συγκεκριμένα όρια του BMI ανάλογα με την ηλικία και το φύλο των παιδιών.

Γενετικοί και περιβαλλοντολογικοί παράγοντες, όπως οι μεταβολικές και ενδοκρινολογικές ανωμαλίες, η υπερβολική θερμιδική πρόσληψη και η μειωμένη φυσική δραστηριότητα φαίνεται να ευθύνεται για την εμφάνισή της. Κυρίως όμως η παχυσαρκία οφείλεται στο ότι η προσλαμβανόμενη ενέργεια είναι περισσότερη από την καταναλισκόμενη (Jequier, 2000).

Πολύ αυξημένο είναι το φαινόμενο παχυσαρκίας, τις τελευταίες δεκαετίες στα παιδιά.

Τα πιο συνηθισμένα αίτια είναι η κληρονομικότητα (γονίδια), η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, η κακή διατροφή (αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη), το περιβάλλον ή συνήθως ο συνδυασμός των παραπάνω (Lobstein et al., 2004).

5.2 Παιδική Παχυσαρκία και ασθένειες

Μελέτες έδειξαν ότι μωρά με μη φυσιολογικό βάρος κατά τη γέννηση (υπέρβαρα ή ελιποβαρή) έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων κατά την παιδική και εφηβική ηλικία (Rolland-Cachera et al., 1989). Παχύσαρκα παιδιά και ενήλικες, με μειωμένο βάρος κατά την γέννηση, έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαβήτη τύπου 2. Αλλά και παιδιά με μειωμένο ύψος για την ηλικία τους, παρουσιάζουν υψηλή συσχέτιση μεταξύ παχυσαρκίας και αυξημένης αρτηριακής πίεσης σε μεγαλύτερη ηλικία (Lobstein et al., 2004).

Η παχυσαρκία όμως κρύβει και τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών. Σύμφωνα με επιδημιολογικές μελέτες το 10% των παιδιών σχολικής ηλικίας παγκοσμίως έχει παραπανίσιο σωματικό λίπος από το κανονικό. Το γεγονός αυτό θέτει αυτά τα παιδιά σε κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, όπως διαβήτη, υπερινσουλιναίμια, υπέρταση και υπερλιποπρωτεϊναιμία αλλά και αρτηριοσκλήρυνση (Treuth et al., 2003). Η αυξημένη αρτηριακή πίεση, ένας από τους παράγοντες κινδύνου που συνδέεται με την

παχυσαρκία έχει απασχολήσει πολλούς ερευνητές(*Burke et al., 2004*).

Επίσης έχει βρεθεί ότι η μείωση της διαστολικής πίεσης κατά 2 mm Hg μπορεί να οδηγήσει σε μείωση κατά 17% της υπέρτασης, κατά 15% των εμφραγμάτων και κατά 6% των καρδιακών παθήσεων, με αποτέλεσμα μια γενικότερη βελτίωση της υγείας του πληθυσμού. Η συσχέτιση μεταξύ δίαιτας και καρδιαγγειακών παθήσεων ερευνήθηκε σε παιδιά μέσω 24ωρης ανάκλησης τροφίμων. Μετρήθηκαν από την ηλικία των 6 μηνών έως 4 χρόνων σε ετήσια βάση και μετά ξανά στα 7 τους χρόνια. Στην ηλικία των 4 και των 7 χρόνων, παιδιά με συστηματικά αυξημένη κατανάλωση διατροφικής χοληστερόλης, είχαν επίπεδα ολικής χοληστερόλης ορού περίπου 14 mg/dl υψηλότερα από τα άλλα παιδιά. Επίσης, παιδιά που κατανάλωναν υψηλές ποσότητες πρωτεΐνης (*κυρίως προερχόμενης από κρέας*) ζύγιζαν 2-6 κιλά παραπάνω από αυτά με χαμηλότερες προσλήψεις κρέατος. Κατέληξαν ότι η σταθερότητα των διατροφικών παραγόντων και η σχέση τους με κινδύνους εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων μπορεί να ανιχνευτεί από πολύ πρώιμη ηλικία(*Nicklas et al., 1988*).

Η παιδική παχυσαρκία σχετίζεται και με αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας στη μετέπειτα ζωή. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος αφορά τα υπέρβαρα παιδιά που γίνονται υπέρβαροι ενήλικες, αλλά και τα λιπόσαρκα παιδιά που γίνονται υπέρβαροι ενήλικες(*Gunnel et al., 1998*).

5.3 Εξάπλωση Παιδικής Παχυσαρκίας στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα τα στοιχεία που υπάρχουν για τον επιπολασμό της Παχυσαρκίας είναι ετερογενή, προέρχονται από μικρό αριθμό ερευνών με μικρό μέγεθος δειγμάτων και είναι αντιπροσωπευτικά συγκεκριμένων περιοχών. Στην Ελλάδα οι μελέτες που έχουν γίνει έχουν ποικίλα αποτελέσματα:

Οι *Manios et al, 2004* σε δείγμα 198 παιδιών ηλικίας περίπου 11 ετών από το Βόλο κατέγραψε 35,6% υπέρβαρα και 6,7%

παχύσαρκα αγόρια και 25,7% υπέρβαρα και 6,7% παχύσαρκα κορίτσια.

Οι Tokmakidis et al, 2006 πραγματοποίησαν μελέτη προκειμένου να εκτιμήσουν τον επιπολασμό υπέρβαρου και παχυσαρκίας σε ένα δείγμα παιδιών σχολικής ηλικίας στην Ελλάδα. Μελετήθηκαν 709 παιδιά ηλικίας περίπου 9 ετών. Το 59,4% των παιδιών είχαν φυσιολογικό βάρος, 25,8% ήταν υπέρβαρα και 14,8% ήταν παχύσαρκα χωρίς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων.

5.4 Παράγοντες που σχετίζονται με την Παιδική Παχυσαρκία

5.4.1 Μικρογεύματα (*snack*)

Σημαντική είναι και η δράση των μικρογευμάτων (*snack*) στο σωματικό βάρος, η οποία επηρεάζεται πολύ από το είδος της τροφής που καταναλώνεται ως μικρογεύμα. Μειωμένη κατανάλωση μικρογευμάτων στη διάρκεια της ημέρας μπορεί να επιτευχθεί με πρόσληψη ενός σωστού πρωινού (*Nicklas et al., 2004*).

Η επικράτηση των μικρογευμάτων έχει αυξηθεί σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Ο αριθμός τους αυξήθηκε σημαντικά με αποτέλεσμα την αύξηση της μέσης ενεργειακής πρόσληψης (*Jahns et al., 2001*). Η πλειοψηφία των παιδιών σε όλες τις ηλικιακές ομάδες καταναλώνει τουλάχιστον ένα μικρογεύμα την ημέρα. Το πρωί παρατηρήθηκε η πιο σπάνια κατανάλωση ενώ το απόγευμα η πιο συχνή κατανάλωση μικρογευμάτων. Σχεδόν όλα τα μικρογεύματα καταναλώνονταν στο σπίτι. Στην επιλογή των μικρογευμάτων, η γεύση ήταν το πιο σημαντικό κριτήριο (*Cross et al., 1994*).

Από μελέτες φαίνεται ότι σχεδόν κάθε παιδί τρώει και μεταξύ των γευμάτων (*Cross et al., 1994; Bartkiw, 1993; Jahns et al., 2001*). Το 60% των παιδιών τρώνε μεταξύ πρωινού και μεσημεριανού. Το 41% της ολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας προέρχεται από μικρογεύματα μεταξύ μεσημεριανού και βραδινού φαγητού, ενώ το 8% προέρχεται από πρωινά μικρογεύματα. Τα μικρογεύματα αυτά κυρίως περιλαμβάνουν αναψυκτικά, χυμούς φρούτων με ή χωρίς προσθήκη ζάχαρης, γλυκά, σοκολάτες και

ζάχαρη. Πάνω από 33% της ολικής ενεργειακής πρόσληψης, περίπου το 50% της πρόσληψης υδατανθράκων και σχεδόν το 66% πρόσθετης ζάχαρης, προσλαμβάνονται από τα μικρογεύματα(*Bartkiw, 1993*).

Σε έρευνα που έγινε σε κορίτσια οικογενειών όπου ο ένας ή και οι δύο γονείς ήταν παχύσαρκοι, βρέθηκε ότι τα κορίτσια παρακολουθούσαν περισσότερο τηλεόραση και κατανάλωναν μικρογεύματα πιο συχνά, με αποτέλεσμα να έχουν και υψηλότερες προσλήψεις λίπους. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης υποστηρίζουν την άποψη ότι ο αυξημένος χρόνος τηλεθέασης και η αυξημένη κατανάλωση μικρογευμάτων, αυξάνουν τους παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση παιδικής παχυσαρκίας(*Francis et al., 2003*). Αλλά και η συχνότητα κατανάλωσης "γρήγορου φαγητού", σχετίζεται θετικά με την αύξηση του BMI. Άτομα που κατανάλωναν "γρήγορο φαγητό" δύο φορές τη εβδομάδα ή περισσότερο παρουσίασαν μεγαλύτερη αύξηση του BMI απ' ό τι άτομα που κατανάλωναν αντίστοιχο φαγητό μία φορά την εβδομάδα ή καθόλου, σαφή ένδειξη της κακής ποιότητας των γευμάτων αυτών(*Thompson et al., 2004*).

Από τις παραπάνω μελέτες καταλήγουμε ότι η συχνότητα των μικρογευμάτων έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Τα μικρογεύματα ευθύνονται για το 65% της πρόσληψης ζάχαρης και είναι ένας από τους σημαντικούς παράγοντες κακών διατροφικών συνηθειών των παιδιών, που θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή.

5.4.2 Αναψυκτικά

Τα αναψυκτικά είναι μια άλλη πηγή πρόσληψης αυξημένης ενέργειας. Έχει αποδειχθεί θετική συσχέτιση μεταξύ κατανάλωσης αναψυκτικών με προσθήκη ζάχαρης και παχυσαρκίας στα 11-12 χρόνια ενός παιδιού(*Ludwig et al., 2001*). Η πρόσληψη αναψυκτικών σχετίζεται θετικά με την πρόσληψη ενέργειας, σουκρόζης, φρουκτόζης και βιταμίνης C(*Cullen et al., 2004*). Διαπιστώθηκε σημαντική αύξηση του βάρους με την αυξανόμενη κατανάλωση τροφών με ζάχαρη και κυρίως αναψυκτικών (80% προέρχονταν από αναψυκτικά) και μείωση του βάρους σε αυτούς

που κατανάλωσαν αναψυκτικά με υποκατάστατα ζάχαρης(Lobstein et al., 2004).

Η αύξηση της παχυσαρκίας στα παιδιά έχει συνδεθεί εν μέρει με την κατανάλωση αναψυκτικών με ζάχαρη. Για κάθε πρόσθετο αναψυκτικό που καταναλώνεται, έχει παρατηρηθεί αύξηση του δείκτη μάζας σώματος (BMI) και της συχνότητας αύξησης της παχυσαρκίας(Ludwig et al., 2001).

Σύμφωνα με τις παραπάνω μελέτες, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η αυξημένη κατανάλωση αναψυκτικών σχετίζεται με την αντικατάσταση του γάλατος στη δίαιτα των παιδιών και την αυξημένη ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη με αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους των παιδιών αυτών, αλλά και το χαμηλό δείκτη υγείας(Mrdjenovic et al., 2003;Rodriguez-Artalejo et al., 2003). Σημαντικές συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ του BMI, των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης και την κατανάλωση αναψυκτικών. Βρέθηκε ότι ο χρόνος τηλεθέασης και ο αριθμός των αναψυκτικών που καταναλώνονται, σχετίζονται σημαντικά με την παχυσαρκία (Giammattei et al., 2003).

Σύμφωνα με τα παραπάνω ευρήματα, καταλήγουμε ότι τα αναψυκτικά είναι μια πηγή αυξημένης πρόσληψης ζάχαρης αλλά και ενέργειας με αποτέλεσμα την αύξηση της παχυσαρκίας. Επίσης, αυξημένη πρόσληψη αναψυκτικών οδήγησε σε αντικατάσταση του γάλατος από τη διατροφή των παιδιών, το οποίο και πάλι οδηγεί σε αυξημένη πρόσληψη λίπους και βάρους στα παιδιά αυτά.

5.4.3 Φυσική δραστηριότητα και Παχυσαρκία

Έχει γίνει η υπόθεση ότι μία σταθερή μείωση στη φυσική δραστηριότητα σε όλες τις ηλικιακές ομάδες έχει συμβάλει καθοριστικά στην αύξηση της παχυσαρκίας σε όλο τον κόσμο. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι οι καθιστικές δραστηριότητες, όπως παρακολούθηση τηλεόρασης ή υπολογιστής, συσχετίζονται με την αύξηση στον επιπολασμό της παχυσαρκίας(Swinburn B, 2002). Επιπλέον οι γονείς δηλώνουν ότι προτιμούν τα παιδιά τους να παρακολουθούν τηλεόραση στο σπίτι παρά να παίζουν έξω χωρίς

παρακολούθηση καθώς έτσι οι γονείς μπορούν να ασχολούνται με τις δουλειές τους και ταυτόχρονα να προσέχουν τα παιδιά. Επιπλέον, τα αυξημένα ποσοστά παιδιών που πηγαίνουν στο σχολείο με κάποιο μεταφορικό μέσο και η χαμηλή συμμετοχή σε αθλήματα και στη φυσική αγωγή, ειδικά των έφηβων κοριτσιών, συσχετίζονται επίσης με αυξημένο επιπολασμό παχυσαρκίας. Από τη στιγμή που οι επιλογές τόσο των γονιών όσο και των παιδιών διαμορφώνουν τέτοιες συμπεριφορές, δεν είναι περίεργο που τα υπέρβαρα παιδιά τείνουν να έχουν υπέρβαρους γονείς και που τα ίδια είναι πιο πιθανό να εξελιχθούν σε υπέρβαρους ενήλικες σε σχέση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους(*Carriere, 2003*).

Το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας ενός ατόμου επηρεάζει σε αξιοσημείωτο βαθμό την συνολική ενεργειακή του κατανάλωση και επομένως το ενεργειακό του ισοζύγιο. Χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας έχουν συσχετιστεί με παχυσαρκία στα παιδιά και στους εφήβους και μπορεί αν αποτελούν τόσο αιτία όσο και επίπτωση της παχυσαρκίας. Πέρα από το άμεσο αποτέλεσμα της αύξησης της ενεργειακής κατανάλωσης, τα υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας βελτιώνουν επίσης την μυϊκή μάζα και επομένως την ενεργειακή κατανάλωση ηρεμίας και την οξειδωση μυϊκού λίπους(*Goldberg, 1990*).

Το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας ενός παιδιού σχετίζεται με το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, τις συνθήκες ζωής, την πίεση από συνομήλικους και με το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των γονέων.⁶⁸ Ως αποτέλεσμα μιας ολοένα και πιο καθιστικής ζωής, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των παιδιών και εφήβων έχει μειωθεί σε μερικές χώρες τις τελευταίες δεκαετίες. Σε μερικές μελέτες, ο κίνδυνος για παχυσαρκία ενός παιδιού έχει συσχετιστεί με το χρόνο που αφιερώνουν στο να παρακολουθούν τηλεόραση, δηλαδή χρόνο με χαμηλό επίπεδο φυσική δραστηριότητας και χαμηλή ενεργειακή κατανάλωση(*Deheeger et al., 1997*).

5.5 Συσχέτιση παιδικής παχυσαρκίας με παχυσαρκία ενηλίκων

Είναι πολλές οι μελέτες που σχετίζουν την παιδική και εφηβική παχυσαρκία με την παχυσαρκία των ενηλίκων (*Wright et al., 2001; Wang et al., 2000; Blane et al., 1996*).

Έρευνες έδειξαν ότι κοινωνικοοικονομική κατάσταση επηρεάζει το βάρος και το ύψος των εφήβων αλλά και την σταθερότητα του δείκτη μάζας σώματος (*BMI*). Η ηλικία των 6 με 7 ετών είναι κρίσιμη για το βάρος και το ύψος των εφήβων. Φάνηκε ότι το βάρος και το ύψος της νηπιακής-παιδικής ηλικίας έχει σημαντική συσχέτιση με το μέγεθος του σώματος στη μετέπειτα ηλικία κυρίως στα αγόρια (*Tienboon et al., 2002*).

Σε μελέτες παχύσαρκων παιδιών στην Ιαπωνία, βρέθηκε ότι είχαν αυξημένο κίνδυνο να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες ακόμα και αφού είχαν λάβει θεραπεία κατά της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία. Ο κίνδυνος της παχυσαρκίας στην ενήλικη ζωή ήταν διπλάσιος σε παχύσαρκα αγόρια απ'ότι κορίτσια (*Togashi et al., 2002*).

Επίσης άλλες μελέτες έδειξαν ότι τα υπέρβαρα παιδιά έχουν 1,5 με 2 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να γίνουν υπέρβαροι ενήλικες και οι υπέρβαροι ενήλικες έχουν 2,4 φορές περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν αυξημένη χοληστερόλη ορού και 43,5 φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρδιαγγειακές παθήσεις (*Blane et al., 1996*).

Η σταθερότητα του *BMI* από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή, φαίνεται ότι μπορεί να προβλεφθεί από την ηλικία των 7 χρόνων. Μελέτες έδειξαν ότι ο μέσος όρος βάρους, ύψους, *BMI* των ατόμων που αργότερα έγιναν παχύσαρκα, ξεπερνούσε το μέσο όρο και παρέμεινε πάνω από το μέσο όρο καθ'όλη την διάρκεια από τα 7 έως τα 15 χρόνια τους. Επειδή η παχυσαρκία ξεκινάει πολύ νωρίς στη ζωή, είναι πολύ σημαντική η πρόωρη πρόληψη για την θεραπεία της (*Eriksson et al., 2001*).

Σύμφωνα με όλες τις παραπάνω μελέτες, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά που είναι παχύσαρκα έχουν αυξημένες πιθανότητες να παραμείνουν παχύσαρκοι και ως ενήλικες. Η πρόωρη πρόληψη είναι η πιο σωστή θεραπεία κατά της παχυσαρκίας.

6. Ελλειποβαρή

6.1 Ορισμός Ελλειποβαρούς

Το πλήθος των ερευνητικών δεδομένων που αφορούν στην παιδική παχυσαρκία, σε αντίθεση με τα ελάχιστα ερευνητικά δεδομένα τα οποία έχουμε και αφορούν το πρόβλημα του χαμηλού σωματικού βάρους σε παιδιά σε συνάρτηση με την ηλικία, μπορεί να αποδοθούν στις τεράστιες επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας τόσο στον τομέα της υγείας όσο και στην οικονομία μιας χώρας.

Ωστόσο η παρουσία χαμηλού σωματικού βάρους, αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία και παρόλο που φαινομενικά είναι μικρότερος ο αριθμός των ελλειποβαρών παιδιών σε σύγκριση με τον αριθμό των παχύσαρκων, παιδιά τα οποία χαρακτηρίζονται από ισχνότητα μέτριου βαθμού βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο νοσηρότητας και θνησιμότητας, καθώς και σκελετικών ανωμαλιών στην μετέπειτα ζωή(*Doak et al., 2000*).

Όταν αναφερόμαστε σε ελλειποβαρή παιδιά, αναφερόμαστε σε χαμηλό ΔΜΣ για την συγκεκριμένη ηλικία(*Cole et al., 2007*). Αυτό που είναι ιδιαίτερα σημαντικό ωστόσο, είναι ότι η ισχνότητα δεν είναι απλά το αντίθετο του πάχους, καθώς ένας χαμηλός ΔΜΣ σχετίζεται περισσότερο με την ισχνή μάζα σώματος παρά με την λιπώδη μάζα (*Freeman et al., 2005*). Ως ισχνά λοιπόν, χαρακτηρίζονται τα άτομα τα οποία εκτός από χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους και λιπώδους μάζας σε σχέση με τα φυσιολογικού βάρους παιδιά, παρουσιάζουν και χαμηλότερη άλιπη μάζα σώματος. Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι η ισχνότητα σχετίζεται με μειωμένο σωματικό βάρος ως αποτέλεσμα μείωσης τόσο της λιπώδους μάζας όσο και της μυϊκής μάζας του σώματος, χωρίς ωστόσο να σημειώνεται κάποια επίδραση στο ύψος(*Marques Vidal et al., 2008*).

Πρόσφατα για τον καθορισμό των ελλειποβαρών παιδιών αναπτύχθηκαν όρια που στηρίζονται στον ΔΜΣ για παιδιά ηλικίας 2 έως 18 ετών και είναι αντίστοιχα με τα όρια τα οποία έχουν δημιουργηθεί για τον προσδιορισμό των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών. Το σύστημα αυτό το οποίο αναπτύχθηκε από το IOTF χρησιμοποιεί συγκεκριμένα όρια ΔΜΣ ανά ηλικία και φύλο και κατατάσσει τα παιδιά σε 3 επίπεδα ισχνότητας. Ο διαχωρισμός

στις 3 αυτές υποομάδες αντιστοιχεί στα όρια του ΔΜΣ για ελλειποβαρή άτομα ηλικίας 18 ετών(Cole et al., 2007).

- 1ου βαθμού: ΔΜΣ = 17-18,5 kg/m²
- 2ου βαθμού: ΔΜΣ = 16- 17kg/m²
- 3ου βαθμού: ΔΜΣ <16 kg/m²

6.2 Παράγοντες που σχετίζονται με χαμηλό δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ)

Παρόλο που ο χαμηλός ΔΜΣ για μια συγκεκριμένη ηλικία αποτελεί έναν αξιόπιστο δείκτη ισχνότητας, υπάρχουν καθορισμένοι παράγοντες καθένας από τους οποίους επηρεάζεται γενετικά και μπορεί να συνεισφέρει στην ανάπτυξη του γνωρίσματος. Σε αυτούς τους παράγοντες συμπεριλαμβάνονται ένα ευνοϊκό κλάσμα άλιπης προς λιπώδη μάζα, η γενετική επίτευξη υψηλών επιπέδων δραστηριότητας, η αποτελεσματική διαδικασία κορεσμού, η μειωμένη προτίμηση για κατανάλωση πλούσιων σε λίπη και υδατάνθρακες τροφίμων και ο υψηλός μεταβολισμός(Bulik et al., 2001).

Ο μηχανισμός ο οποίος είναι υπεύθυνος για την παρουσία χαμηλού σωματικού βάρους ως προς την ηλικία, είναι σχετικά άγνωστος στα μεγαλύτερα παιδιά και ιδιαίτερα περίπλοκος, ωστόσο φαίνεται ότι υπάρχει κάποια συσχέτιση με την παρουσία ισχνότητας στην προσχολική ηλικία(Armstrong et al., 2003). Επίσης η παρουσία ασθένειας ή διαταραχής φαίνεται ότι συμβάλλει στην αύξηση του επιπολασμού των ελλειποβαρών παιδιών, εφόσον συχνά οδηγεί στην εμφάνιση χαμηλού σωματικού βάρους, μια σχέση αμφίδρομη(Caulfield et al., 2004).

6.3 Επιπτώσεις χαμηλού δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ)

Ο υποσιτισμός των παιδιών και των εφήβων αποτελεί ένα αρκετά μεγάλο πρόβλημα υγείας διεθνώς, καθώς στον αναπτυσσόμενο κόσμο η νευρική ανορεξία αποτελεί την τρίτη πιο κοινή χρόνια πάθηση των εφήβων (Lucas et al., 1991). Το χαμηλό σωματικό βάρος σε παιδιά προσχολικής ηλικίας έχει συνδεθεί με μειωμένη υγεία των οστών και ελλιπή ανάπτυξη, καθώς και ενδεχόμενη μειωμένη εργασιακή απόδοση κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής (Alderman et al., 2006). Επιπρόσθετα, η παρουσία ισχνότητας σχετίζεται συχνά με την εμφάνιση διατροφικών ελλείψεων, αναιμίας (Mista et al., 2004).

Η ισχνότητα φαίνεται να σχετίζεται επίσης με χαμηλή οστική πυκνότητα και αυξημένο κίνδυνο οστεοπόρωσης κατά την ενήλικη ζωή (Asomaning et al., 2006). Ωστόσο είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ο χαμηλός ΔΜΣ αποτελεί από μόνος του ένα σημαντικό παράγοντα κινδύνου θνησιμότητας ανεξάρτητα από την παρουσία σοβαρών ασθενειών (Flegal et al., 2007).

7. ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

7.1 Σκοπός:

Ο σκοπός της μελέτης είναι η αξιολόγηση της θρεπτικής κατάστασης των παιδιών στους παιδικούς σταθμούς Άργους καθώς και η αξιολόγηση του διατροφικού σχήματος των παιδικών σταθμών που μελετήθηκαν.

7.2 Δείγμα:

Το δείγμα από τη μελέτη αποτέλεσαν 80 παιδιά ηλικίας 3 - 5 ετών εκ των οποίων τα 40 ήταν αγόρια και τα 40 ήταν κορίτσια.

7.3 Μεθοδολογία:

Στη μελέτη αυτή πραγματοποιήθηκαν σωματικές μετρήσεις όπως: καταγραφή βάρους και ύψους. Για τις μετρήσεις αυτές χρησιμοποιήθηκαν ηλεκτρονικός ζυγός ακριβείας και λυγιζόμενη μετρική ταινία, αντίστοιχα.

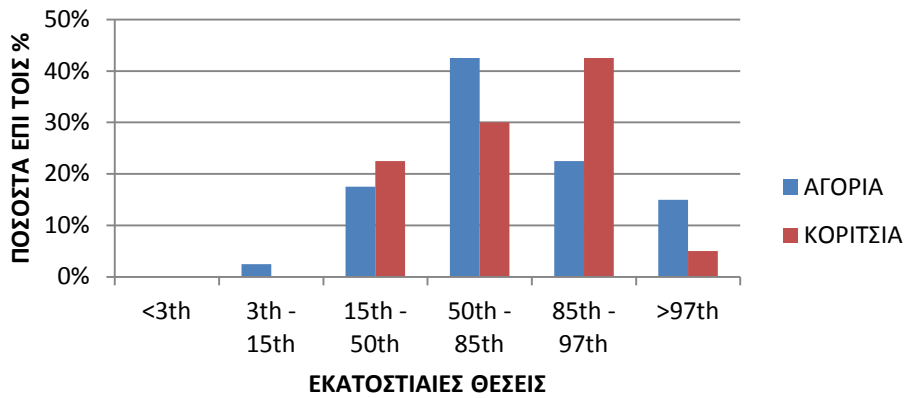
Η εκτίμηση των ανθρωπομετρικών δεδομένων έγινε με την χρήση των καμπυλών ανάπτυξης του WHO, ηλικίας από την γέννηση έως 5 ετών, όπου βρέθηκαν οι εκατοστιαίες θέσεις των παιδιών για βάρος, ύψος και Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ).

Όσον αφορά την διατροφική κατάσταση των παιδιών δόθηκε σε κάθε παιδί ατομικό ερωτηματολόγιο για την καταγραφή 24ώρου δυο ημερών καθημερινής, στις οποίες συνυπολογίστηκε και η διατροφή τους στον παιδικό σταθμό και μιας ημέρας Σαββατοκύριακου. Στην συνέχεια έγινε ανάλυση των δειγμάτων στο food processor για την εκτίμηση της κάλυψης των θρεπτικών συστατικών.

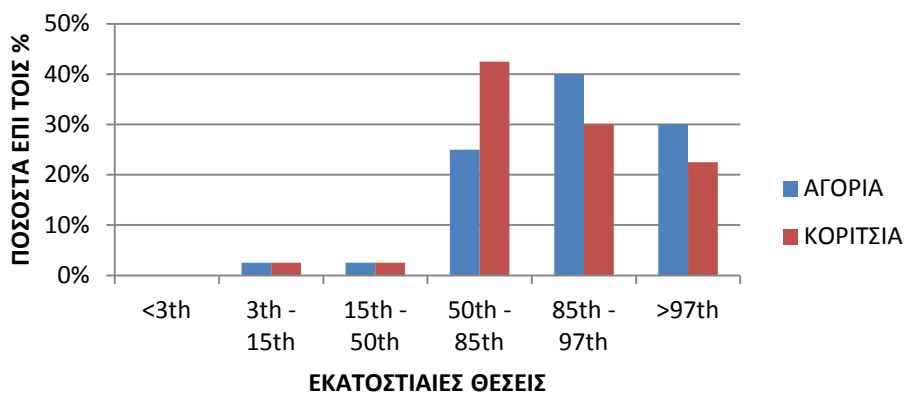
Τέλος έγινε καταγραφή και ανάλυση του εβδομαδιαίου σχήματος που χορηγήθηκε στα παιδιά από τους παιδικούς σταθμούς όπου περιείχε πρωινό και μεσημεριανό, για να υπολογιστεί η κάλυψη τους σε μακροθρεπτικά συστατικά.

7.4 Αποτελέσματα:

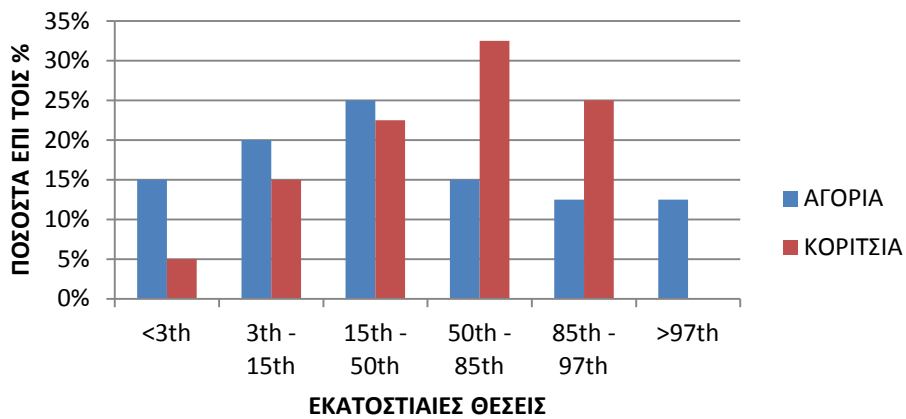
ΓΡΑΦΗΜΑ ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΑΣ ΘΕΣΗΣ ΒΑΡΟΥΣ - ΗΛΙΚΙΑΣ



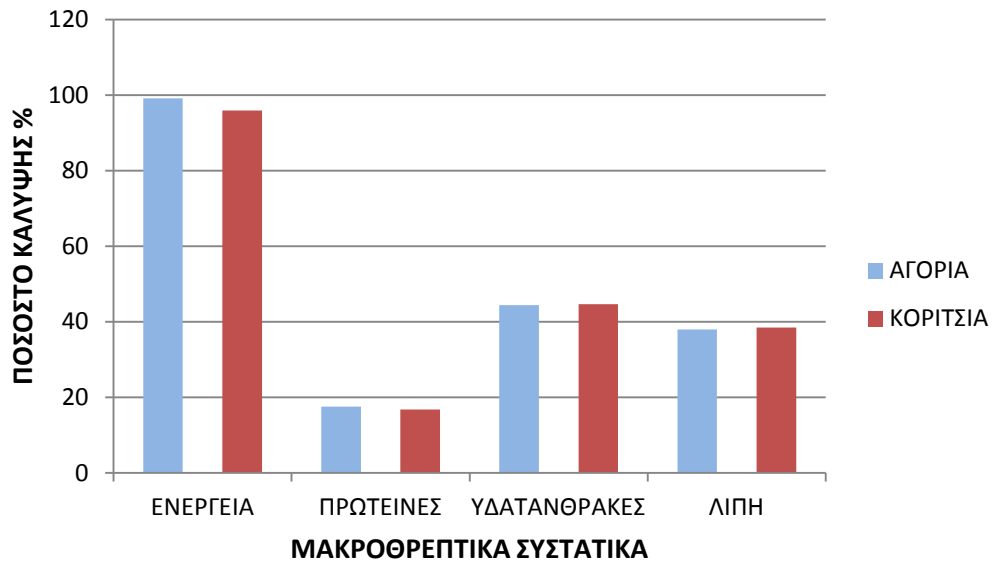
ΓΡΑΦΗΜΑ ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΑΣ ΘΕΣΗΣ ΥΨΟΥΣ - ΗΛΙΚΙΑΣ



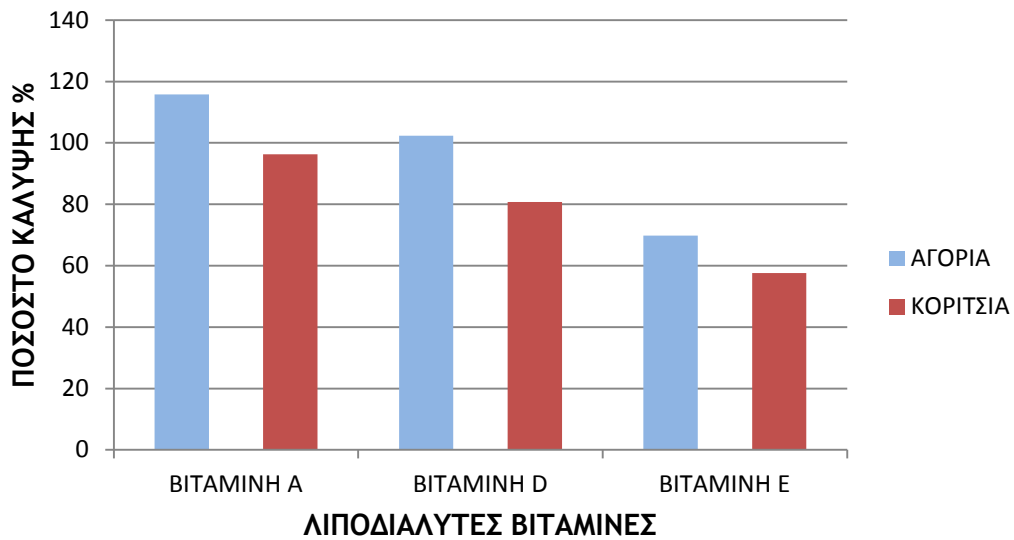
ΓΡΑΦΗΜΑ ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΑΣ ΘΕΣΗΣ ΒΜΙ - ΗΛΙΚΙΑΣ



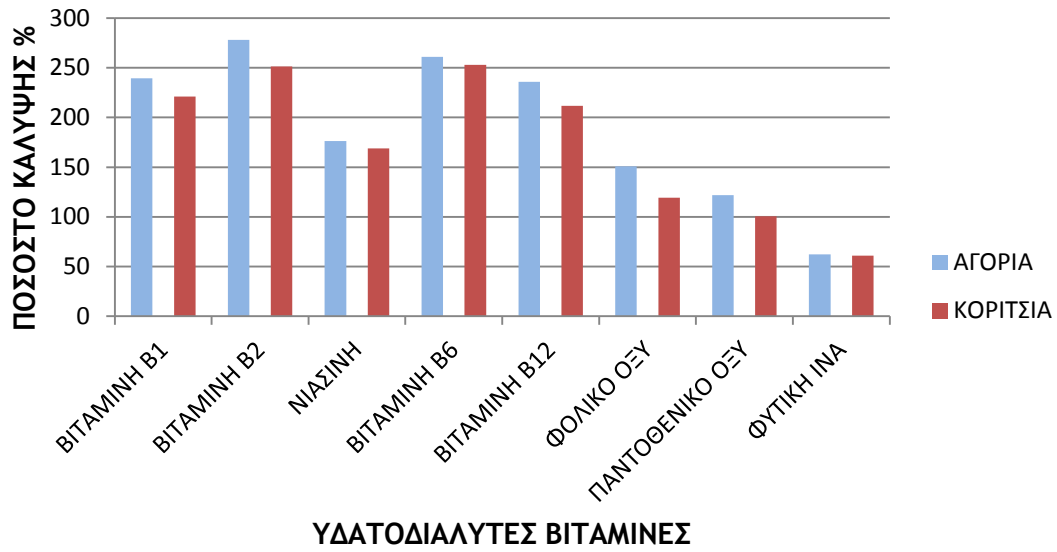
ΚΑΛΥΨΗ ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ (ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΤΡΙΗΜΕΡΟΥ)



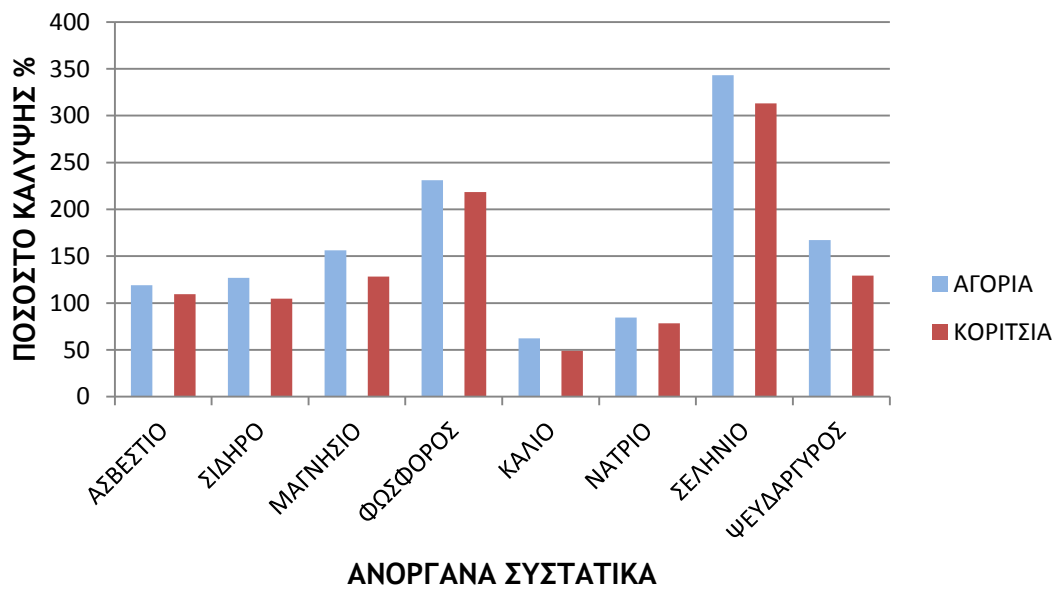
ΚΑΛΥΨΗ ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ (ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΤΡΙΗΜΕΡΟΥ)



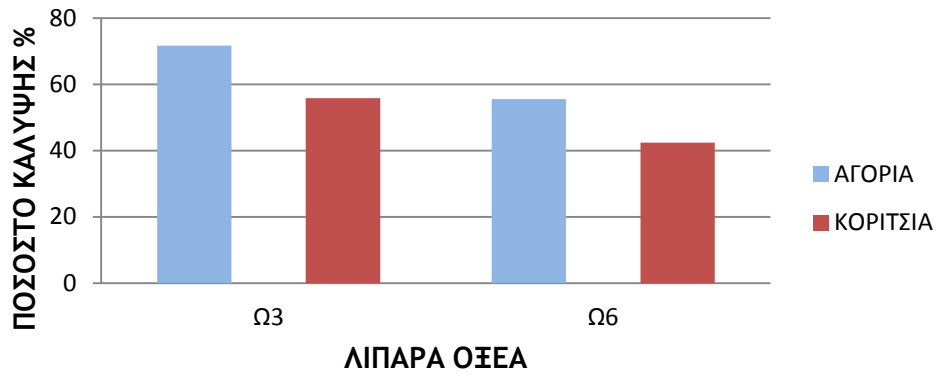
ΚΑΛΥΨΗ ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ (ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΤΡΙΗΜΕΡΟΥ)



ΚΑΛΥΨΗ ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ (ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΤΡΙΗΜΕΡΟΥ)



**ΚΑΛΥΨΗ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ
(ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΤΡΙΗΜΕΡΟΥ)**



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ

| ΗΜΕΡΑ | ΠΡΩΙΝΟ | ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ |
|-----------|---|---|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 1 φλιτζάνι γάλα ½ φλιτζάνι δημητριακά (corn flakes) | 90 γρ. χοιρινό λεμονάτο 1 φλιτζάνι άσπρο ρύζι 1 φέτα άσπρο ψωμί Χυμός πορτοκαλι (220ml) |
| ΤΡΙΤΗ | 1 φλιτζάνι γάλα 1 φέτα τυρόψωμο (45γρ) | 1 πιάτο μακαρόνια (240γρ) 2 κουταλιές κιμά μοσχαρίσιο <u>Σαλάτα :</u> Ντομάτα και αγγούρι (200γρ) 1 κουταλιά ελαιόλαδο 1 αχλάδι |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 1 φλιτζάνι γάλα 1 φέτα άσπρο ψωμί με Μαργαρίνη και μέλι | 1 πιάτο φακές (150γρ) 1 αυγό 1 φέτα άσπρο ψωμί 1 μικρό μήλο |
| ΠΕΜΠΤΗ | 1 φλιτζάνι γάλα 1 φέτα κέικ Βανίλια (40γρ) | 100 γρ. ψάρι στο φούρνο Με πατάτες (60γρ) <u>Σαλάτα:</u> 1 φλιτζάνι μαρούλι 1 κουταλιά ελαιόλαδο 1 φέτα άσπρο ψωμί 1 μικρή μπανάνα |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 1 φλιτζάνι γάλα 2 κουλουράκια πορτοκαλιού | 1 πιάτο αρακά με καρότο και πατάτα (240γρ) 30 γρ. κίτρινο τυρί 1 φέτα άσπρο ψωμί Χυμός ροδάκινο (220ml) |

Πινάκας 7 .4. 6 Ανάλυση εβδομαδιαίου διαιτολογίου του παιδικού σταθμού

| | ΔΕΥΤΕ ΡΑ | ΤΡΙΤ Η | ΤΕΤΑΡ ΤΗ | ΠΕΜΠ ΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕ ΥΗ | Μ.Τ | ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙ ΣΗ |
|---------------------|-------------|-----------|-------------|------------|---------------|--------|------------------------|
| ΘΕΡΜΙΔΕΣ | 949,29 | 1002,7 | 898,10 | 896,63 | 855,54 | 920,45 | 56,73 |
| ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ | 45,98 | 38,98 | 42,85 | 42,83 | 34,79 | 41,8 | 4,3 |
| ΥΔΑΤΑΝΘΡΑ ΚΕΣ | 124,49 | 123,82 | 121,06 | 102,19 | 112,27 | 116,76 | 9,49 |
| ΦΥΤΙΚΗ ΙΝΑ | 2,13 | 13,49 | 42 | 6,52 | 16,38 | 16,1 | 15,5 |
| ΛΙΠΗ | 28,62 | 43,25 | 27,06 | 36,43 | 32,06 | 33,48 | 6,53 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α | 302,51 | 236,2 | 254,35 | 305,63 | 614,93 | 342,72 | 155,11 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1 | 1,05 | 0,58 | 0,65 | 0,64 | 1,01 | 0,78 | 0,22 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 | 0,92 | 0,84 | 1,05 | 0,97 | 1,15 | 0,98 | 0,11 |
| ΝΙΑΣΙΝΗ | 9,20 | 5,57 | 4,91 | 7,38 | 9,07 | 7,22 | 1,96 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 | 0,55 | 0,50 | 0,24 | 1,25 | 0,78 | 0,66 | 0,37 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 | 0,95 | 1,73 | 1,50 | 2,13 | 1,41 | 1,54 | 0,43 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ C | 125,05 | 33,90 | 6,78 | 32,88 | 59,65 | 51,65 | 45,08 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ D | 2,95 | 2,65 | 3,10 | 3,53 | 2,72 | 2,99 | 0,35 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ E | 2,17 | 4,24 | 2,48 | 5,79 | 6,66 | 4,26 | 1,97 |
| ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ | 286,61 | 54,19 | 128,17 | 102,71 | 212,05 | 156,74 | 92,43 |
| ΠΑΝΤΟΘΕΝΙ ΚΟ ΟΞΥ | 2,21 | 2,26 | 1,86 | 1,70 | 1,85 | 1,97 | 0,24 |
| ΑΣΒΕΣΤΙΟ | 401,68 | 478,64 | 471,30 | 572,16 | 650,63 | 514,88 | 97,12 |
| ΣΙΔΗΡΟΣ | 9,91 | 5,48 | 7,79 | 4,22 | 6,09 | 6,69 | 2,20 |
| ΜΑΓΝΗΣΙΟ | 120,35 | 133,72 | 63,67 | 137,10 | 162,96 | 123,56 | 36,86 |
| ΦΩΣΦΟΡΟ | 644,68 | 605,45 | 1466,05 | 733,29 | 773,97 | 844,68 | 353,81 |
| ΚΑΛΙΟ | 1398,01 | 1290,5 | 1027,26 | 1986,65 | 1686,04 | 1477,6 | 369,7 |
| ΣΕΛΗΝΙΟ | 76,55 | 68,93 | 217,70 | 74,89 | 27,64 | 93,14 | 72,45 |
| ΝΑΤΡΙΟ | 353,53 | 348, | 248,71 | 429,73 | 969,74 | 470 | 286,62 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 67 | | | | | |
| ΨΕΥΔΑΡΓΥΡ ΟΣ | 4,47 | 5,68 | 2,10 | 2,55 | 5,20 | 4 | 1,59 |
| Ω-3 | 0,16 | 0,22 | 0,25 | 0,67 | 0,22 | 0,3 | 0,2 |
| Ω-6 | 1,48 | 2,97 | 2,22 | 2,55 | 1,74 | 2,19 | 0,6 |

Πίνακας 7. 4. 7 Ποσοστά κάλυψης του RDA από τα γεύματα του παιδικού σταθμού

| | ΘΕΡΜΙΔΕΣ | ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ | ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ | ΛΙΠΗ |
|------------------|-----------------|------------------|---------------------|-------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 61,4% | 126% | 98% | 77% |
| ΤΡΙΤΗ | 65% | 100% | 87,2% | 105,7% |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 58,1% | 126% | 98% | 77% |
| ΠΕΜΠΤΗ | 58% | 126% | 83,3% | 103% |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 55,3% | 106% | 94,5% | 91,4% |
| Μ.Ο | 59,56% | 116,8% | 92,2% | 90,82% |

7.5 Συζήτηση:

Αποτελέσματα αντίστοιχης έρευνας αυτής έδειξαν ότι τα παιδιά ανεξαρτήτως φύλου, υποκαταναλώνουν την ομάδα των λαχανικών ενώ ταυτόχρονα υπερκαταναλώνουν ολικό λίπος και κορεσμένα. Ταυτόχρονα, παρατηρείται μια μέτρια πρόσληψη της ομάδας αμύλου και φρούτου. Τα αποτελέσματα αυτά βρίσκονται σε συμφωνία με άλλες παρόμοιες μελέτες όπου τα παιδιά φάνηκε να προσλαμβάνουν αυξημένες ποσότητες λίπους ενώ η πρόσληψη φρούτων και λαχανικών βρέθηκε κάτω από τις συστάσεις. Μάλιστα στην έρευνα των Munoz και των συνεργατών του φάνηκε πως μόλις το 1% των παιδιών ηλικίας 2-19 ετών κατανάλωνε διατροφή με βάση τις συστάσεις.

Παρόμοια μελέτη που έλαβε χώρα στην Ελλάδα (*Roma-Giannikou et al., 1997*) παρουσίαζε πρόσληψη ολικού λίπους που έφτανε στο 40% για αντίστοιχες ηλικίες καθώς και πρόσληψη κορεσμένου λίπους που έφτανε στο 15%.

Επίσης μελέτη του Weker και των συνεργατών του έδειξε ότι τα παιδιά έτρωγαν πολύ λιγότερο τα λαχανικά και τα φρούτα και έπιναν λιγότερο γάλα ενώ δεν έπιναν ποτέ το γάλα που έχει υποστεί ζύμωση. Η ενέργεια και θρεπτική αξία των τροφίμων διέφεραν σημαντικά από τα πρότυπα για την πλειοψηφία των θρεπτικών συστατικών ενώ η πρόσληψη των πρωτεϊνών ήταν τρεις φορές υψηλότερη από ό, τι τα τρέχοντα πρότυπα (*Weker et al., 2011*).

Στην παρούσα πτυχιακή, όμως, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά υπερκαλύπτουν τις ανάγκες τους σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Οι υδατάνθρακες είναι ελαφρώς πιο κάτω από τα φυσιολογικά όρια και τις τρεις ημέρες, πιο πολύ την ημέρα του Σαββατοκύριακου. Η μείωση αυτή των υδατανθράκων την τρίτη ημέρα οφείλεται στο γεγονός της μειωμένης κατανάλωσης φρούτων συγκριτικά με τις υπόλοιπες ημέρες. Σαν τελικό αποτέλεσμα όμως, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι αρκετά κοντά στις συστάσεις.

Στις παραπάνω έρευνες βρέθηκε ότι η πρόσληψη λίπους των παιδιών αγγίζει το 40% με αρκετά αυξημένα τα κορεσμένα λιπαρά. Τα αποτελέσματα της παρούσα έρευνας συμβαδίζουν με τις αντίστοιχες έρευνες όσων αφορά τα λίπη. Η πρόσληψη λίπους των

παιδιών φάνηκε να φτάνει κατά μέσο όρο τις τρεις ημέρες το 38% χωρίς σημαντική διαφορά μεταξύ των δυο φύλων.

Τέλος η κάλυψη των πρωτεϊνών αγγίζει κατά μέσο όρο το 17,5% στα αγόρια και 16,8% στα κορίτσια.

7.6 Συμπεράσματα:

Η παρούσα εργασία παρέχει στοιχεία διατροφικής εκτίμηση σε παιδικούς σταθμούς του Άργους. Το σύνολο του δείγματος είναι 80 παιδιά, εκ των οποίων τα 40 είναι αγόρια και τα υπόλοιπα 40 είναι κορίτσια. οι ηλικίες των παιδιών κυμαίνονται από τα 3 έως τα 5 έτη.

Από τις ανθρωπομετρικές μετρήσεις (που έγιναν με τις καμπύλες ανάπτυξης του WHO για ηλικία από την γέννηση έως τα 5 έτη) παρατηρήθηκαν τα εξής:

➤ Βάρος / Ηλικία

Στα αγόρια εντός των φυσιολογικών ορίων βρίσκεται το 85% των αγοριών, ενώ το υπόλοιπο 15% ήταν πάνω από τα φυσιολογικά όρια.

Στα κορίτσια εντός των φυσιολογικών ορίων βρίσκεται το 95% των κοριτσιών ενώ μόλις το 5% του δείγματος ξεπερνούσε τα φυσιολογικά όρια.

➤ Ύψος / Ηλικία

Στα αγόρια εντός των φυσιολογικών ορίων βρίσκεται το 70% των αγοριών, ενώ το υπόλοιπο 30% ήταν πάνω από τα φυσιολογικά όρια.

Στα κορίτσια εντός των φυσιολογικών ορίων βρίσκεται το 77,5% των κοριτσιών και το υπόλοιπο 22,5% ήταν πάνω από τα φυσιολογικά όρια.

➤ BMI / Ηλικία

Στα αγόρια εντός των φυσιολογικών ορίων βρίσκεται το 72,5% των αγοριών. Το 12,5% των αγοριών βρίσκεται πάνω από τα φυσιολογικά όρια και το 15% βρίσκεται κάτω από τα φυσιολογικά όρια.

Στα κορίτσια εντός των φυσιολογικών ορίων βρίσκεται το 95% των κοριτσιών και μόλις το 5% βρίσκεται κάτω από τα φυσιολογικά όρια.

Στα παιδιά δόθηκαν ατομικά διαιτολόγια 24ωρου για 3 ημέρες, δύο καθημερινές και μια ημέρα από το Σαββατοκύριακο. Τα διατροφικά δεδομένα ήταν τα εξής:

Στα αγόρια οι θερμίδες καλύπτονται τις τρεις ημέρες. Οι πρωτεΐνες είναι ελαφρώς αυξημένες και τις 3 ημέρες. Οι υδατάνθρακες είναι ελαφρώς πιο κάτω από τα φυσιολογικά όρια και τις τρεις ημέρες, πιο πολύ την ημέρα του Σαββατοκύριακο. Ενώ τα λίπη είναι στα φυσιολογικά όρια τις δυο ημέρες της καθημερινής, ενώ το Σαββατοκύριακο υπερκαλύπτονται.

Στα κορίτσια οι θερμίδες υπερκαλύπτονται μόνο μια ημέρα ενώ τις άλλες δυο (*μιας καθημερινής και του Σαββατοκύριακου*) είναι σε χαμηλά ποσοστά. Οι πρωτεΐνες είναι κοντά στα φυσιολογικά όρια και τις τρεις ημέρες. Οι υδατάνθρακες είναι λίγο πιο κάτω από τα φυσιολογικά όρια όλες τις ημέρες. Τέλος τα λίπη είναι στα φυσιολογικά όρια τις καθημερινές ενώ την ημέρα του Σαββατοκύριακου είναι αρκετά αυξημένα.

Και στα δυο φύλα λοιπόν παρατηρούνται τα εξής κοινά, οι κάλυψη των μακροθρεπτικών βρίσκεται στα ίδια ποσοστά όλες τις ημέρες, εκτός των λιπών τα οποία υπερκαλύπτονται την ημέρα του Σαββατοκύριακου. Σημαντική διαφορά παρουσιάζεται στην κάλυψη των θερμίδων, στα κορίτσια τα ποσοστά τις δυο από τις τρεις ημέρες είναι αρκετά χαμηλά.

Στις λιποδιαλυτές βιταμίνες τα ποσοστά υπερκαλύπτονται στην βιταμίνη A ενώ στις άλλες δυο είναι αρκετά αυξημένα στα αγόρια. Στα κορίτσια όμως τα ποσοστά σε βιταμίνη A και βιταμίνη D είναι αυξημένα και τις τρεις ημέρες, ενώ σε βιταμίνη E είναι χαμηλά.

Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες υπερκαλύπτονται και στα δυο φύλα και τις τρεις ημέρες. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα ποσοστά των φυτικών ινών είναι αρκετά χαμηλά δυο από τις τρεις ημέρες και στα δυο φύλα. Τα ποσοστά κυμαίνονται στα ίδια επίπεδα και για τα δυο φύλα.

Τα ανόργανα συστατικά υπερκαλύπτονται στα αγόρια αλλά και στα κορίτσια. Μοναδική εξαίρεση αποτελεί και για τους δυο τα κάλιο και το νάτριο τα οποία είναι σε χαμηλά επίπεδα. Αξίζει να σημειωθεί ότι η πρόσληψη Νατρίου, αν και παραμένει κάτω από τα όρια, συγκριτικά με τις υπόλοιπες ημέρες αυξάνεται την ημέρα του Σαββατοκύριακου.

Η πρόσληψη των λιπαρών οξέων είναι χαμηλή και στα δυο φύλα ενώ τα ποσοστά των λιπών υπερκαλύπτονται και τις τρεις ημέρες.

Εκτός από την τριήμερη καταγραφή των παιδιών έγινε και ξεχωριστή ανάλυση των γευμάτων του παιδικού σταθμού για πιο σαφή εικόνα της διατροφικής κάλυψης των παιδιών. Τα αποτελέσματα αυτής της ανάλυσης ακολουθούν παρακάτω.

Τα ποσοστά κάλυψης των μακροθρεπτικών συστατικών, στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του παιδικού σταθμού, έδειξαν τα εξής. Οι πρωτεΐνες είναι αυξημένες τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Επίσης οι υδατάνθρακες και τα λίπη είναι στα φυσιολογικά όρια τις τρεις από τις πέντε ημέρες, ενώ τις άλλες δυο είναι κάτω από τα όρια.

Σημαντική αναφορά πρέπει να γίνει για τα ποσοστά κάλυψης του RDA από τα γεύματα του παιδικού σταθμού. Πριν την ανάλυση των συμπερασμάτων πρέπει να σημειωθεί ότι το εβδομαδιαίο διαιτολόγιο του παιδικού σταθμού περιλαμβάνει μόνο πρωινό και μεσημεριανό. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο από τα γεύματα του παιδικού σταθμού υπάρχει θερμιδική κάλυψη πάνω από 55% ημερησίως. Οι πρωτεΐνες επίσης υπερκαλύπτονται όλες τις ημέρες. Ενώ οι υδατάνθρακες και τα λίπη βρίσκονται σε υψηλά ποσοστά.

7.7 Προτάσεις:

Η σωστή διατροφή στην παιδική ηλικία είναι υψίστης σημασίας. Μαθαίνοντας στα παιδιά να τρέφονται σωστά από μικρά βοηθάμε στην σωστή διαμόρφωση του διατροφικού χαρακτήρα τους και κατ' επέκταση στην ανάπτυξη ενός υγιούς ενήλικα. Στις ημέρες μας η παραπληροφόρηση για την «σωστή» διατροφή είναι πολύ μεγάλη. Ο ρόλος του διαιτολόγου στην εκμάθηση των παιδιών είναι πολύ σημαντικός. Να προσεγγίσει τα παιδιά και να τους μάθει τον ρόλο της διατροφής μέσω του παιχνιδιού και διαφόρων δραστηριοτήτων. Ένα μεγάλο μέρος της προσοχής πρέπει να δοθεί και στους γονείς αφού είναι οι πρώτοι που θα επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και μετά ο άμεσος περίγυρος.

Η παρουσία διαιτολόγου σε παιδικούς σταθμούς θα έδινε την δυνατότητα να υλοποιηθούν όλα τα παραπάνω. Μαθαίνοντας σε γονείς και δασκάλους επί της ουσίας τι είναι σωστή διατροφή, βοηθώντας τους να αποφύγουν τα συχνά λάθη των γονέων που γίνονται από άγνοια ή από άλλα βαθύτερα ψυχολογικά αίτια. Βοηθώντας τους δασκάλους όποτε κρίνεται απαραίτητο. Μαθαίνοντας με διασκεδαστικό τρόπο τα παιδιά τα τρόφιμα και τα ωφέλη τους και τέλος βοηθώντας στην κατάρτιση των εβδομαδιαίων διαιτολογίων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alderman H., Hoddinott J. and Kinsey B.: Long term consequences of early childhood malnutrition. Oxford Econ. Pap., 2006;58:450-474
- Armstrong J., Dorosty A.R., Reilly J.J., and Emmett P.M.: Coexistence of social inequalities in undernutrition and obesity in preschool children: population based cross sectional study. Arch. Dis. Child, 2003;88:671-675
- Asomaning K., Bertone-Johnson E.R., Nasca P.C., Hooven F., Pekow P.S.: The association between body mass index and osteoporosis in patients referred for a bone mineral density examination. J. Womens Health, 2006;15:1028-34
- Bartkiw TP. Children's eating habits: a question of balance. World Health Forum. 1993, 14(4):404-6
- Bier DM, Brosnan JT, Flatt JP et al. Report of the IDECG Working group on lower and upper limits of carbohydrate and fat intake. Eur J Clin Nutr, 1999; 53suppl: S177-S178
- Birch L.L., Fisher J.O. (2000) Mother's child feeding practices influence daughters' eating and weight. *American Journal and Clinical Nutrition*, 71,1054-1061
- Blane D., Hart CL, Davey Smith G, Gillis CR, Hole DJ, Hawthorne VM. Association of cardiovascular disease risk factors with socioeconomic position during childhood and during adulthood. Br Med J. 1996, 313:1434-8.
- Briefel R.R., Reidy K., Karwe V., Jankowski L., Hendricks K., (2004), Toddler's transition to table foods: impact on nutrient intakes food patterns, *Journal of American Dietetic Association*, 104(Suppl. 1), S38-S44
- Burke V, Beilin LG, Duncan RN, Kevan M. Associations between blood pressure and overweight defined by new standards for body mass index in childhood. Prev. Med.2004, 38 558-564
- Butte NF, Wong WW, Hopkinson JM. Energy requirements derived from total energy expenditure and energy deposition during the first 2y of life. Am J Clin Nutr, 2000; 72: 1558-69
- Carriere G: Parent and child factors associated with youth obesity. Statistics Canada; 2003.

- Caulfield L.E., Richard S.A. and Black R.E: Undernutrition as an underlying cause of malaria morbidity and mortality in children less than five years old. *Am. J. Trop. Med. Hyg.*, 2004;71:55-63
- Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH: Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000;320:1240-1243.
- Cole TJ, Flegal KM, Nicholis D, and Jackson AA: Body Mass Index cut offs to define thinness in children and adolescents: International Survey. *BMJ*, 2007;335:194
- Cross AT, Babicz D, Cushman LF. Snacking patterns among 1,800 adults and children. *J Am Diet Assoc.* 1994, 94(12):1398-403.
- Cullen KW, Himes JH, Baranowski T, Pettit J, Stevens M, Slawson DL, Obarzanek E, Murtaugh M, Matheson D, Sun W, Rochon J. Validity and reliability of a behavior-based food coding system for measuring fruit, 100% fruit juice, vegetable, and sweetened beverage consumption: results from the Girls Health Enrichment Multiple Studies. *Prev Med.* 2004, 38 Suppl:S24-33.
- Deheeger M, Rolland CM, Fontvieille AM. Physical activity and body composition in 10 year old French children: linkages with nutritional intake? *Int J Obes Relat Metab Disord* 1997;21(5): 372-9.
- Department of Health. Report on health and Social Subjects, 41. Dietary reference values for food energy and nutrients for the UK. Committee on medical Aspects of Food Policy. HMSO, London, 1991
- Dewey KG, Beaton G, Fjeld B. Protein requirements of infants and children. *Eur J Clin Nutr*, 1996; 50 (suppl 1): S119-S150
- Doak C.M., Adair L.S., Monteiro C and Popkin B.M: Overweight and underweight coexist within households in Brazil, China and Russia. *J. Nutr.* 2000;130:2965-2971
- Eriksso J, Forsen T, Tuomilehto J, Osmond C, Barker D. Size at birth, childhood growth and obesity in adult life. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2001, 25(5):735-40.

- European diet and public health: the continuing challenge. *Public Health Nutr* 2001, 4(2A): 275-292
- Fisher, J. O. & Birch, L. L. (1999) Restricting access to foods and children's eating. *Appetite*. 32:405-19
- Flegal K.M, Wei R and Ogden C.: Weight-for-stature compared with body mass index for- age growth charts for the United States from the Centers for Disease Control and Prevention. *Am J Clin Nutr*, 2002;75:761-6.
- Francis LA, Lee Y, Birch LL. Parental weight status and girls' television viewing, snacking, and body mass indexes. *Obes Res*. 2003, 11(1):143-51.
- Freeman D.S., Wang J., Maynard L.M., Thornton J.C., et al.: Relation of BMI to fat and fat-free mass among children and adolescents. *International Journal of Obesity*, 2005;29:1-8
- Gibson E.L., Wardle J., Watts C.J., (1998) Fruit and vegetable consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers and children, *Appetite*, 31, 205-228
- Giammattei J, Blix G, Marshak HH, Wollitzer AO, Pettitt DJ. Television watching and soft drink consumption: associations with obesity in 11- to 13-year-old schoolchildren. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2003, 157(9):882-6.
- Giugliano R, Caneiro EC. Factors associated with obesity in school children. *J Pediatr* 2004, 80(1): 17-22.
- Goldberg GR, Prentice AM, Davies HL, et al. Residual effect of graded levels of exercise on metabolic rate. *Eur J Clin Nutr* 1990;44(2):99-105.
- Gunnell J. David, Stephen J Frankel, Kiran Nanchahal, Tim J Peters and George Davey Smith. Childhood obesity and adult cardiovascular mortality: a 57-y follow-up study based on the Boyd Orr Cohort. *Am J Clin Nutr* 1998, 67: 1111-8.
- Gutin B, Barbeau P, Litaker MS, Ferguson M, Owens S. Heart rate variability in obese children: Relations to total body and visceral adiposity, and changes with physical training and detraining. *Obes Research*. 2000, 8(1):12-19.
- Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes. Applications in Dietary Assessment. National Academy Press. Washington, D.C. 2001

- Jequier E. Is fat intake a risk factor for fat gain in children?. *J Clin Endoc Metab* 2001, vol 86, no 3 980-983.
- Johnson S.L., Birch L.L., (1994). Parents' and children's adiposity and eating style. *Pediatrics*, 94, 653-661
- Jahns L, Siega-Riz AM, Pomkin BM. The increasing prevalence of snacking among US children from 1977 to 1996. *J Pediatr*. 2001, 138(4):493-8.
- J Reilly Obesity in childhood and adolescence: evidence based clinical and public health perspectives *Postgrad. Med. J.* 2006;82;429-437 doi:10.1136/pgmj.2005.043836
- Jequier E. Is fat intake a risk factor for fat gain in children? *J Clin Endoc Metab* 2001, vol 86, no 3 980-983.
- Klesges, R.C., Stein, R.J., Eck, L.H., Isbell, T.R. and Klesges, L.M.(1991) Parental influences on food selection in young children and its relationships to childhood obesity. *American Journal of Clinical Nutrition*, 534, 859-864.
- Lanigan JA et al. Systematic review concerning the age of introduction of complementary foods to the healthy full-term infant. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2001; 55: 309-320
- Lobstein T., L. Baur and R. Uauy. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews* 2004, 5 Suppl. 1, 4-85.
- Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*. 2001, 17;357(9255):490-1.
- Lucas A.R, Beard C.M, O' Fallon W.M and Kurland L.T.: 50-Year trends in the incidence of anorexia nervosa in Rochester, Minn.: A population - based study. *Am J Psychiatry*, 1991;148:917-922
- Manios Y, Yiannakouris N, Papoutsakis C, Moschonis G, Magkos F, Skenderi K, Zampelas A. Behavioral and physiological indices related to BMI in a cohort of primary schoolchildren in Greece. *Am. J. Hum. Biol.* 2004;16:639-647.

- Marques-Vidal P, Ferreira R, Oliveira J.M and Paccaud F.: Is thinness more prevalent than obesity in Portuguese adolescents? *Clinical Nutrition*, 2008;27:531-536
- Mrdjenovic G, Levitsky DA. Nutritional and energetic consequences of sweetened drink consumption in 6- to 13-year-old children. *J Pediatr*. 2003, 142(6):599-601.
- Misra M., Aggarwal A., Miller K.K., Almazan C., Worley M., Soyka L.A, et al.: Effects of anorexia nervosa on clinical, hematologic, biochemical, and bone density parameters in community-dwelling adolescent girls. *Pediatrics*, 2004;114:1574-83
- Must A., Dallas G.E., Dietz W.H.: Reference data for obesity: 85th and 95th percentiles of body mass index (wt/ht²) and triceps skin-fold thickness. *Am J Clin Nutr.*, 1991;53:839-846
- National Daily Council. Nutrition Service. Nutrition and children aged one to five. Fact File, No 2. National Daily Council, 1995
- National Research Council. Recommended Dietary Allowances. 10th Edition, National academy Press, Washington, D.C. 1989
- Nguyen VT, Larson DE, Johnson RK, Goran MI. Fat intake and adiposity in children of lean and obese parents. *Am J Clin Nutr*. 1996, 63:507-13.
- Nicklas TA, Farris RP, Smoak CG, Srinivasan SR, Webber LS, Berenson GS. Dietary factors relate to cardiovascular risk factors in early life. Bogalusa Heart Study. *Arteriosclerosis*. 1988 8(2):193-9.
- Nicklas TA, Morales M, Linates A, Yans SJ, Baranowski T, deMoor C, Berenson G. Children's meal patterns have changed over a 21-year period : The Bogalusa Heart Study. *J Am Diet Assoc*. 2004, 104:753-761.
- Niinikoski H et al. Prospective randomized trial of low-saturated-fat, lowcholesterol diet during the first 3 years of life. *Circulation*, 1996; 94: 1386-1393
- Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report a WHO consultation. World Health Organ Tech Rep Series, 2000;894:11-253.

- Rodriguez-Artalejo F, Garcia EL, Gorgojo L, Garces C, Royo MA, Martin Moreno JM, Benavente M, Macias A, De Oya M. Consumption of bakery products, sweetened soft drinks and yogurt among children aged 6-7 years: association with nutrient intake and overall diet quality. *Br J Nutr.* 2003, 89(3):419-29.
- Rolland-Cachera MF, Bellisle F, Sempe M. The prediction in boys and girls of the weight/height index and various skinfold measurements in adults: a two-decade follow-up study. *Int J Obes.* 1989, 13(3):305-11.
- Roma-Giannikou E, Adamidis D, Gianniou M, Nikolara R, Matsaniotis N. (1997). Nutritional survey in Greek children: nutrient intake. *European Journal of Clinical Nutrition.* 51: 273-285
- Simell O et al. Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project for babies (STRIP). *Am J Clin Nutr,* 2000; 72:1316S-1331S
- Sherry B., McDivitt, Birch L.L., Cook F.H., Sanders S., Prish J.L., Francis L.A., Scanlon K.S., (2004), Attitudes, practices and concerns about child feeding and child weight status among socioeconomically diverse White, Hispanic and African-American mother's. *Journal of American Dietetic Association,* 104, 215-221
- Steinbeck KS. The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: a review and an opinion. *Obes Rev.* 2001, 2(2):117-30.
- Sullivan S.A., Birch L.L., (1994) Infant dietary experience and acceptance of solid foods, *Pediatrics,* 93, 271-277
- Suskind RM, Lewinter-Suskind L. *Textbook of Pediatric Nutrition.* 2nd Edition, Raven Press, New York 1993
- Swinburn B, Egger G: Preventive strategies against weight gain and obesity. *Obes Rev* 2002, 3:289-301.
- Thomas B (in conjunction with the BDA). *Manual of Dietetic Practice.* 3rd Edition, Blackwell Scientific publications, Oxford, 2001

- Thomas Lob Corzilius: Overweight and obesity in childhood- A special challenge for public health. *Int. J. Environ. Health*, 2007;210:585-589
- Tomkins A. Vitamin and mineral nutrition for the health and development of the children of Europe. *Public Health Nutr* 2001, 4(1A): 91-99.
- Tienboon P, Wahlqvist ML. A prospective study of weight and height going from infancy to adolescence. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2002, 11(1):42-7.
- Thomson OM, Ballew C, Resnicow K, Must A, Bandini LG, Cyr H, Dietz WH. Food purchased away from home as a predictor of change in BMI z-score among girls. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2004, 28(2):282-9.
- Tokmakidis S, Kasambalis A, Christodoulos A. Fitness levels of primary Greek schoolchildren in relationship to overweight and obesity. *Eur J Pediatr* (2006) 165:867-874
- Togashi K, Masuda H, Rankinen T, Tanaka S, Bouchard C, Kamiya H. A 12-years follow-up study of treated obese children in Japan. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2002, 26(6):770-7.
- Treuth MS, Butte NF, Sorkin JD. Predictors of body fat gain in nonobese girls with a familial predisposition to obesity. *Am J Clin Nutr*. 2003, 78(6):1212-8.
- Trumbo P, Schlicker S, Yates A, Poos M. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. *Journal Am Diet Assoc*. 2002; 102 (11): 1621-1630
- Trumbo P, Yates AA, Schlicker S, Poos M. Dietary reference intakes: Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, 75 Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium and Zinc. *J Am Diet Assoc*, 2001; 101: 294-301
- USDA Center for Nutrition Policy and Promotion. (2001) Report card on the diet quality of children ages 2-9. *Nutrition Insights* 25.

- Wang Y, Ge K., Popkin BM. Tracking body mass index from childhood to adolescent: a 6-y follow-up study in china. *Am J Clin Nutr* 2000, 72: 1018-24.
- Wardle, J. (1995) Parental influences on children's diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 54, 747-758
- World Health Organization (WHO). Complementary feeding: family foods for breastfeed children (WHO/NHD/00.1), Geneva, *World Health Organization*, 2000.
- Wright MC, Parker L., Lamont D, Craft AW. Implications of childhood obesity for adult health: findings from thousand families cohort study. *BMJ* 2001, 323: 1280-1284
- Uauy R, Mize CE, Castillo-Duran C. Fat intake during childhood: metabolic responses and effects on growth. *Am J Clin Nutr*;2000 72suppl: 1354S-60S
- Young VR, Borgonha S. Nitrogen and amino acid requirements: the Massachusetts institute of technology amino acid requirement pattern. *J Nutr*, 2000; 130: 1841S-1849S
- Δημόπουλος ΚΑ, Ανδρικόπουλος Ν. Διατροφή. Αθήνα, 1996
- Ζαμπέλας Αντώνης. Διατροφή στα στάδια της ζωής. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδη, 2003

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

Πινάκας 7.4.3 (εκατοστιαίες θέσεις βάρους, ύψους και ΔΜΣ κοριτσιών)

| A/A | ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΒΑΡΟΣ - ΗΛΙΚΙΑ | ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΥΨΟΣ - ΗΛΙΚΙΑ | ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΒΜΙ - ΗΛΙΚΙΑ |
|-----|-------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 | 50th - 85th | 50th - 85th | 50th - 85th |
| 2 | 85th - 97th | 85th | 85th - 97th |
| 3 | >97th | 85th - 97th | 85th - 97th |
| 4 | 15th - 50th | 50th - 85th | 3th - 15th |
| 5 | 85th - 97th | 85th - 97th | 50th - 85th |
| 6 | 15th - 50th | 50th - 85th | 3th - 15th |
| 7 | 15th - 50th | 3th - 15th | 50th - 85th |
| 8 | 50th - 85th | 50th - 85th | 50th - 85th |
| 9 | 85th - 97th | >97th | 50th - 85th |
| 10 | 15th - 50th | >97th | <3th |
| 11 | 85th - 97th | 85th | 85th - 97th |
| 12 | 50th - 85th | 85th - 97th | 50th - 85th |
| 13 | 85th - 97th | >97th | 3th |
| 14 | 85th - 97th | >97th | 15th - 50th |
| 15 | 85th - 97th | >97th | 15th - 50th |
| 16 | 15th - 50th | 50th - 85th | 3th - 15th |
| 17 | 97th | 97th | 85th - 97th |
| 18 | 15th - 50th | 50th - 85th | 3th - 15th |
| 19 | 15th - 50th | 50th | 15th - 50th |
| 20 | 85th - 97th | 85th - 97th | 85th |
| 21 | 50th | 50th | 15th - 50th |
| 22 | 85th - 97th | 85th | 50th - 85th |
| 23 | 50th - 85th | 50th - 85th | 50th |
| 24 | 15th - 50th | 85th - 97th | <3th |
| 25 | 85th - 97th | >97th | 15th - 50th |
| 26 | 85th - 97th | >97th | 15th - 50th |
| 27 | 85th - 97th | 85th | 85th |
| 28 | 50th - 85th | 50th | 85th - 97th |
| 29 | >97th | 97th | 85th - 97th |
| 30 | 50th - 85th | 15th - 50th | 50th - 85th |
| 31 | 50th | 85th - 97th | 3th - 15th |
| 32 | 85th - 97th | 85th | 50th - 85th |
| 33 | 85th - 97th | 50th - 85th | 85th - 97th |
| 34 | 85th - 97th | 85th - 97th | 50th - 85th |
| 35 | 50th - 85th | 50th | 85th - 97th |
| 36 | 50th - 85th | 85th - 97th | 15th - 50th |
| 37 | 50th - 85th | 50th - 85th | 50th - 85th |
| 38 | 15th - 50th | 50th | 15th - 50th |
| 39 | 50th - 85th | 50th - 85th | 50th - 85th |
| 40 | 85th - 97th | 50th - 85th | 85th - 97th |

Πινάκας 7.4.4 (εκατοστιαίες θέσεις Βάρους, ύψους και ΔΜΣ αγοριών)

| A/A | ΑΓΟΡΙΑ ΒΑΡΟΣ - ΗΛΙΚΙΑ | ΑΓΟΡΙΑ ΥΨΟΣ - ΗΛΙΚΙΑ | ΑΓΟΡΙΑ ΒΜΙ - ΗΛΙΚΙΑ |
|-----|-----------------------|----------------------|---------------------|
| 1 | >97th | 85th - 97th | 97th |
| 2 | 15th - 50th | 50th - 85th | 3th - 15th |
| 3 | 50th - 85th | 50th - 85th | 50th - 85th |
| 4 | 50th - 85th | 85th - 97th | 3th - 15th |
| 5 | 50th - 85th | 50th - 85th | 50th - 85th |
| 6 | 85th - 97th | 50th | 85th - 97th |
| 7 | 50th | 85th | 3th - 15th |
| 8 | 15th - 50th | >97th | <3th |
| 9 | >97th | 97th | 85th |
| 10 | 85th - 97th | >97th | 15th - 50th |
| 11 | 50th - 85th | 85th - 97th | 15th - 50th |
| 12 | 85th - 97th | 85th - 97th | 85th - 97th |
| 13 | 85th - 97th | >97th | 15th - 50th |
| 14 | 50th - 85th | 85th | 15th - 50th |
| 15 | 85th - 97th | 85th - 97th | 3th |
| 16 | 3th - 15th | 3th - 15th | 15th - 50th |
| 17 | 50th - 85th | >97th | 3th |
| 18 | 50th - 85th | 85th - 97th | 15th |
| 19 | 15th - 50th | 50th | 3th - 15th |
| 20 | 15th - 50th | >97th | <3th |
| 21 | >97th | >97th | 85th - 97th |
| 22 | 50th - 85th | 85th | 15th - 50th |
| 23 | 50th - 85th | 85th - 97th | 15th - 50th |
| 24 | >97th | 50th - 85th | >97th |
| 25 | >97th | 85th - 97th | >97th |
| 26 | 50th - 85th | 50th - 85th | 50th - 85th |
| 27 | 50th - 85th | 97th | 3th - 15th |
| 28 | 15th - 50th | >97th | <3th |
| 29 | 85th - 97th | >97th | 50th - 85th |
| 30 | 50th - 85th | >97th | <3th |
| 31 | 50th - 85th | 50th - 85th | 15th - 50th |
| 32 | 50th - 85th | >97th | <3th |
| 33 | 50th - 85th | 85th - 97th | <3th |
| 34 | 15th - 50th | 85th | 3th - 15th |
| 35 | 85th - 97th | 50th - 85th | 85th - 97th |
| 36 | >97th | 85th - 97th | >97th |
| 37 | 85th | 85th | 50th - 85th |
| 38 | 50th - 85th | 85th | 50th - 85th |
| 39 | 85th - 97th | 50th - 85th | >97th |
| 40 | 50th - 85th | 15th - 50th | 15th - 50th |

Πινάκας 7.4.5 Προσλήψεις θρεπτικών συστατικών τριμήρου

| A/A | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ΒΑΡΟΣ | 21,1 | 16,8 | 18,1 | 18 | 17,8 | 16,6 | 14,2 | 13,3 | 18,1 | 17,1 | 15,8 | 19,7 | 17,8 | 14,6 | 16,9 | 12,3 | 15,7 | 15,8 | 16,3 | 16,2 |
| ΥΨΟΣ | 1,08 | 1,1 | 1,05 | 1,11 | 1,07 | 0,96 | 1 | 1,08 | 1,03 | 1,06 | 1,02 | 1,06 | 1,07 | 1 | 1,12 | 0,91 | 1,08 | 1,05 | 1,09 | 1,15 |
| ΗΛΙΚΙΑ | 4 | 4,5 | 4 | 4,5 | 4 | 2,5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3,5 | 5 | 5 |
| ΔΜΣ | 18,08 | 13,88 | 16,41 | 14,6 | 15,54 | 18,01 | 14,2 | 11,4 | 17,06 | 15,21 | 15,18 | 17,53 | 15,54 | 14,6 | 13,47 | 14,85 | 13,46 | 14,33 | 13,71 | 12,24 |
| ΒΑΡΟΣ-ΗΛΙΚΙΑ (th) | >97 | 15-50 | 50-85 | 50-85 | 50-85 | 85-97 | 50 | 15-50 | >97 | 85-97 | 50-85 | 85-97 | 85-97 | 50-85 | 85-97 | 3-15 | 50-85 | 50-85 | 15-50 | 15-50 |
| ΥΨΟΣ-ΗΛΙΚΙΑ (th) | 85-97 | 50-85 | 50-85 | 85-97 | 50-85 | 50 | 85 | >97 | 97 | >97 | 85-97 | 85-97 | >97 | 85 | 85-97 | 3-15 | >97 | 85-97 | 50 | >97 |
| ΒΜΙ-ΗΛΙΚΙΑ (th) | 97 | 3-15 | 50-85 | 3-15 | 50-85 | 85-97 | 3-15 | <3 | 85 | 15-50 | 15-50 | 85-97 | 15-50 | 15-50 | 3 | 15-50 | 3 | 15 | 3-15 | <3 |
| ΕΝΕΡΓΕΙΑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 1635,22 | 1074,7 | 1806,6 | 2113,2 | 1163,3 | 1278,8 | 1804,4 | 1651,9 | 1474,34 | 1233,7 | 1289,6 | 1479,2 | 1822 | 2556,9 | 1409,2 | 1658,1 | 1316,1 | 1198,2 | 1309,8 | 1621,9 |
| <i>2η ημέρα</i> | 1579,83 | 1440,4 | 1701,2 | 2288,5 | 1075,9 | 925,1 | 1510,6 | 1542,1 | 910,71 | 1273,4 | 1628,6 | 1616,6 | 1229 | 1671,6 | 1163,1 | 1295,7 | 1669,4 | 1543,4 | 1259,6 | 1236,6 |
| <i>3η ημέρα</i> | 1355,35 | 1002,1 | 579,9 | 1532,7 | 1339,8 | 1403,8 | 1909,9 | 1382,3 | 1857,37 | 1138,6 | 1591,2 | 2175,8 | 1687,3 | 1566,6 | 1404,2 | 1276,5 | 1205,8 | 1250,2 | 1041,3 | 1236,3 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 1523,5 | 1172,4 | 1362,5 | 1978,1 | 1193 | 1202,6 | 1741,6 | 1525,4 | 1414,14 | 1215,2 | 1503,1 | 1757,2 | 1579,4 | 1931,7 | 1325,5 | 1410 | 1397,1 | 1330,6 | 1203,6 | 1364,9 |
| ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 71,51 | 41,54 | 82,08 | 85,4 | 34,79 | 69,54 | 83,65 | 46,36 | 74,19 | 57,04 | 48,31 | 57,05 | 67,52 | 83,04 | 100,91 | 51,43 | 79,34 | 52 | 48,12 | 73,24 |
| <i>2η ημέρα</i> | 69,38 | 64,31 | 71,73 | 110,41 | 38,84 | 45,67 | 75,54 | 57,05 | 47,41 | 44,42 | 80,6 | 69,65 | 29,81 | 73,09 | 72,53 | 60,78 | 66,3 | 47,43 | 56,35 | 93,72 |
| <i>3η ημέρα</i> | 57,48 | 23,48 | 17,56 | 62,76 | 37,58 | 85,46 | 82,68 | 44,01 | 73,59 | 31,86 | 81,62 | 85,43 | 38,57 | 53,88 | 41,21 | 63,57 | 36,99 | 47,09 | 44,77 | 50,14 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 66,12 | 43,11 | 57,12 | 86,19 | 37,07 | 66,89 | 80,62 | 49,14 | 65,06 | 44,44 | 70,17 | 70,71 | 45,3 | 70 | 71,55 | 58,59 | 60,87 | 48,84 | 49,74 | 72,36 |
| ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 149,07 | 119,46 | 128,38 | 215,79 | 196,95 | 136,56 | 202,77 | 195,21 | 196,31 | 153,56 | 165,16 | 185,35 | 172,53 | 375,32 | 102,08 | 150,93 | 146,01 | 149,15 | 112,53 | 165,87 |
| <i>2η ημέρα</i> | 183,07 | 168,81 | 157,36 | 254,86 | 114,57 | 147,54 | 193,65 | 207,9 | 108,05 | 155,08 | 178,19 | 202,2 | 157,19 | 181,65 | 113,15 | 139 | 115,69 | 172,53 | 157,36 | 97,75 |
| <i>3η ημέρα</i> | 138,63 | 112,65 | 99,51 | 149,6 | 169,86 | 108,77 | 189,31 | 192,01 | 201,42 | 142,9 | 141,94 | 137,51 | 192,98 | 144,68 | 122,77 | 148,31 | 134,83 | 139,21 | 89,03 | 105,99 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------|
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 156,9 2 | 133,6 4 | 128,4 1 | 206,7 5 | 160,4 6 | 130,9 5 | 195,2 4 | 198,3 7 | 168,5 9 | 150,5 1 | 161,7 6 | 175,0 2 | 174,2 3 | 233,8 8 | 122,6 6 | 146,0 8 | 132,1 7 | 153,6 3 | 119,6 4 | 123,2 |
| ΛΙΠΗ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 84,64 | 49,36 | 108,4 1 | 103,2 3 | 26,06 | 50,05 | 75,84 | 81,4 | 45,1 | 45,2 | 49,61 | 59,03 | 96,94 | 80,38 | 65,44 | 96,47 | 46,44 | 45,34 | 77,34 | 75,74 |
| <i>2η ημέρα</i> | 65,25 | 58,4 | 90,37 | 94,08 | 53,11 | 15,74 | 50,85 | 58,16 | 37,44 | 54,21 | 66,05 | 64,62 | 56,3 | 73,17 | 46,1 | 54,63 | 106,2 8 | 77,47 | 45,59 | 52,3 |
| <i>3η ημέρα</i> | 65 | 54,86 | 12,45 | 78,23 | 58,29 | 67,83 | 96,59 | 54,65 | 89,21 | 51,52 | 81,45 | 143,8 6 | 87,71 | 89,35 | 84,87 | 49,12 | 60,36 | 58,26 | 57,44 | 68,85 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 71,63 | 54,2 | 70,41 | 91,84 | 45,82 | 44,54 | 74,42 | 64,73 | 57,25 | 50,31 | 65,7 | 89,17 | 80,31 | 80,96 | 65,47 | 66,74 | 71,02 | 60,35 | 60,12 | 65,63 |
| ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 15,71 | 5,66 | 15,67 | 16,06 | 3,14 | 0,22 | 21,85 | 25,12 | 18,38 | 16,1 | 15,2 | 17,23 | 22,48 | 22,64 | 14,6 | 26,34 | 15,21 | 15,65 | 21,92 | 20,29 |
| <i>2η ημέρα</i> | 19,75 | 15,45 | 19,77 | 22,43 | 11,69 | 0,03 | 24,58 | 31,47 | 19,62 | 21,71 | 19,92 | 26,06 | 10,81 | 29,19 | 14,23 | 22,11 | 32,21 | 22,28 | 14,79 | 21,75 |
| <i>3η ημέρα</i> | 10,17 | 19,99 | 0,2 | 16,9 | 13,59 | 0,73 | 27,32 | 24,17 | 31,62 | 17,29 | 25,28 | 46,43 | 20,74 | 31,24 | 19,9 | 26,07 | 16,38 | 13,12 | 16,42 | 27,87 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 15,21 | 13,7 | 11,88 | 18,46 | 9,47 | 0,32 | 24,58 | 26,92 | 23,2 | 18,36 | 20,13 | 29,9 | 18,01 | 27,69 | 16,24 | 24,84 | 21,26 | 17,01 | 17,71 | 23,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------|-------|-------|------------|-------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 259 | 111 | 156 | 245 | 48,69 | 707 | 565 | 304 | 388 | 434,8 | 225 | 1473 | 414 | 383 | 340 | 755 | 262 | 355 | 360 | 25 |
| <i>2η ημέρα</i> | 458,1 8 | 22,59 | 38,3 | 1779 | 6,2 | 132,5 2 | 963,6 1 | 426,7 6 | 309,1 9 | 269,4 | 427,4 3 | 368,2 9 | 205,5 9 | 442,2 4 | 269,6 4 | 291,8 2 | 478,8 8 | 258,7 4 | 195,5 7 | 373,6 9 |
| <i>3η ημέρα</i> | 1,75 | 67 | 0 | 484,8 6 | 34,54 | 223,9 5 | 458,7 2 | 363,9 4 | 416,0 9 | 287,8 5 | 347,6 9 | 311,2 | 468,7 7 | 639 | 185,6 7 | 242,3 4 | 882,3 1 | 1496, 1 | 160,0 1 | 500,7 1 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 239,7 4 | 67,02 | 64,81 | 836,5 4 | 29,81 | 354,5 8 | 662,4 5 | 365,1 9 | 371,1 | 330,6 8 | 333,4 9 | 717,6 4 | 362,9 8 | 488,3 9 | 265,4 2 | 429,7 9 | 541,2 6 | 703,3 2 | 238,7 7 | 375,1 7 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 1,72 | 0,57 | 1,65 | 3,32 | 0,15 | 6,49 | 5,5 | 4,65 | 5,46 | 6,3 | 5,21 | 5,65 | 3,95 | 6,25 | 3,37 | 8,15 | 5,39 | 4,86 | 5,85 | 3,44 |
| <i>2η ημέρα</i> | 2,14 | 0,4 | 0,27 | 4,16 | 0 | 0,88 | 9,6 | 10 | 4,93 | 7,5 | 7,27 | 7,91 | 1,81 | 5,52 | 3,57 | 7,26 | 5,46 | 5,11 | 2,91 | 6,21 |
| <i>3η ημέρα</i> | 0,53 | 3,98 | 0 | 2,27 | 0,53 | 3,78 | 7,1 | 7,79 | 5,8 | 5,11 | 69,15 | 5,8 | 6,59 | 6,28 | 3,4 | 7,63 | 5,02 | 3,79 | 2,75 | 6,71 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 1,46 | 1,65 | 0,64 | 3,25 | 0,22 | 3,71 | 7,4 | 7,48 | 5,39 | 6,3 | 27,21 | 6,45 | 4,11 | 6 | 3,44 | 7,68 | 5,29 | 4,58 | 3,83 | 5,45 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 5,34 | 2,74 | 7,93 | 6,41 | 2,18 | 4,24 | 7,38 | 9,76 | 2,58 | 4,34 | 5,28 | 6,48 | 9,86 | 7,48 | 5,93 | 10,09 | 4,26 | 4,08 | 7,93 | 5,68 |
| <i>2η ημέρα</i> | 3,06 | 4,11 | 5,75 | 6,09 | 3,39 | 0,74 | 3,07 | 2,41 | 0,84 | 3,15 | 6,96 | 3,26 | 7,69 | 4,82 | 3,29 | 3,54 | 9,07 | 7,57 | 3,52 | 3,54 |
| <i>3η ημέρα</i> | 5,55 | 2,3 | 0 | 3,22 | 5,44 | 5,06 | 9,96 | 4,19 | 5,64 | 3,95 | 6,24 | 13,48 | 14,61 | 6,37 | 8,13 | 2,35 | 6,9 | 8,19 | 5,37 | 4,9 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 4,65 | 3,05 | 4,56 | 5,24 | 3,67 | 3,34 | 6,8 | 5,45 | 3,02 | 3,81 | 6,16 | 7,74 | 10,72 | 6,22 | 5,78 | 5,32 | 6,74 | 6,61 | 5,6 | 4,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|-------|-------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------|------------|------------|------------|-------|------------|-------|-------|------------|-------|
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 0,93 | 0,3 | 1,29 | 0,58 | 0,45 | 1,31 | 1,56 | 1,09 | 1,64 | 1,38 | 1,55 | 1,83 | 1,74 | 3,5 | 1,16 | 1,37 | 1,42 | 1,2 | 0,88 | 1,37 |
| 2η ημέρα | 1,57 | 1,39 | 1,24 | 2,59 | 0,06 | 1,89 | 1,47 | 1,79 | 0,83 | 0,99 | 2,21 | 2,04 | 1,24 | 2,14 | 1,67 | 1,44 | 1,56 | 0,85 | 1,81 | 0,62 |
| 3η ημέρα | 0,9 | 0,09 | 1,2 | 0,61 | 0,92 | 2,43 | 1,02 | 1 | 2,02 | 0,92 | 3,01 | 0,96 | 1,49 | 1,24 | 0,63 | 0,98 | 0,99 | 1,02 | 0,67 | 0,73 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1,13 | 0,59 | 1,24 | 1,26 | 0,25 | 1,87 | 1,35 | 1,29 | 1,49 | 1,09 | 2,25 | 1,61 | 1,49 | 2,29 | 1,15 | 1,26 | 1,32 | 1,02 | 1,12 | 0,9 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1,57 | 0,28 | 0,86 | 1,06 | 0,24 | 2,49 | 1,63 | 1,43 | 2,21 | 1,91 | 1,63 | 1,81 | 1,74 | 3,25 | 1,67 | 2,03 | 1,67 | 1,88 | 1,66 | 1,41 |
| 2η ημέρα | 0,53 | 0,36 | 1,3 | 0,91 | 0,7 | 1,75 | 1,82 | 1,54 | 2,43 | 1,33 | 1,95 | 2,09 | 1,8 | 2,27 | 1,15 | 1,74 | 1,34 | 1,15 | 1,16 | 1,99 |
| 3η ημέρα | 1,39 | 0,57 | 0,37 | 2,05 | 0,03 | 1,36 | 2,47 | 2,13 | 1,17 | 1,62 | 2,2 | 2,28 | 1,11 | 2,07 | 1,67 | 1,9 | 1,86 | 1,38 | 1,24 | 1,58 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1,16 | 0,4 | 0,84 | 1,34 | 0,32 | 1,86 | 1,97 | 1,7 | 1,93 | 1,62 | 1,92 | 2,06 | 1,55 | 2,53 | 1,49 | 1,89 | 1,62 | 1,47 | 1,35 | 1,66 |
| ΝΙΑΣΙΝΗ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 9,12 | 0,03 | 6,47 | 0,08 | 6,89 | 8,36 | 11 | 9,58 | 15,06 | 8,82 | 11,77 | 12,47 | 17,14 | 25,66 | 22,23 | 10 | 22,77 | 7,67 | 5,58 | 8,69 |
| 2η ημέρα | 12,22 | 7,98 | 9,59 | 28,83 | 0,06 | 16,65 | 15,01 | 14,41 | 5,02 | 6,79 | 20,93 | 14,9 | 12,05 | 16,92 | 18,75 | 13,26 | 11,55 | 8,72 | 13,01 | 14,12 |
| 3η ημέρα | 8,63 | 0,7 | 14,9 | 10,64 | 7,35 | 12,36 | 11,59 | 7,89 | 15,58 | 6,94 | 23 | 13,8 | 15,86 | 21,2 | 7,48 | 12,97 | 6,94 | 19,4 | 9,18 | 7,31 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 9,99 | 2,9 | 10,32 | 13,18 | 4,76 | 12,45 | 12,53 | 10,62 | 11,88 | 7,51 | 18,56 | 13,72 | 15,01 | 21,26 | 16,15 | 12,07 | 13,75 | 11,93 | 9,25 | 10,04 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 0,23 | 0,36 | 1,13 | 0,75 | 0,52 | 0,94 | 1,43 | 1,29 | 1,73 | 0,93 | 0,64 | 1,38 | 1,13 | 0,95 | 1,41 | 1,16 | 1,29 | 0,74 | 0,87 | 0,81 |
| 2η ημέρα | 1,18 | 0,63 | 0,72 | 1,36 | 0,03 | 0,74 | 2,36 | 1,57 | 0,42 | 1,11 | 2,16 | 1,41 | 1 | 1,39 | 1,49 | 1,22 | 1,23 | 1,67 | 0,77 | 1,05 |
| 3η ημέρα | 0,28 | 0,07 | 0 | 0,85 | 0,51 | 1,29 | 1,75 | 1,2 | 1,89 | 0,83 | 39,21 | 1,8 | 0,94 | 2,21 | 0,53 | 1,21 | 0,63 | 1,79 | 0,85 | 0,76 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 0,56 | 0,35 | 0,61 | 0,98 | 0,35 | 0,99 | 1,84 | 1,35 | 1,34 | 0,95 | 14 | 1,53 | 1,02 | 1,51 | 1,14 | 1,19 | 1,05 | 1,4 | 0,83 | 0,87 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1,97 | 0,49 | 1,7 | 2,34 | 0,12 | 4,19 | 6,1 | 1,81 | 3,96 | 2,9 | 1,89 | 2,34 | 3,18 | 2,44 | 2,1 | 3,24 | 2,95 | 3,27 | 2,85 | 1,87 |
| 2η ημέρα | 1,52 | 0,76 | 0,65 | 3,75 | 0 | 1,02 | 5,29 | 3,15 | 2,07 | 2,68 | 3,96 | 3,87 | 1 | 3,41 | 2,33 | 4,18 | 3,31 | 3,17 | 2,06 | 3,04 |
| 3η ημέρα | 0,25 | 0,45 | 0,83 | 2,57 | 0,25 | 3,59 | 3,27 | 1,95 | 4,37 | 1,83 | 2,31 | 6,9 | 2,07 | 3,07 | 2,23 | 3,99 | 1,83 | 1,11 | 2,85 | 3,9 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1,24 | 0,56 | 1,06 | 2,88 | 0,12 | 2,93 | 4,88 | 2,3 | 3,46 | 2,47 | 2,72 | 4,37 | 2,08 | 2,97 | 2,22 | 3,8 | 2,69 | 2,51 | 2,58 | 2,93 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 30 | 68,68 | 76,41 | 225,2 | 256,8 2 | 127,3 2 | 271,0 2 | 174,4 8 | 143,4 8 | 154,8 4 | 16,5 | 171,8 8 | 160,8 8 | 136,2 9 | 63,59 | 104,9 8 | 78,3 | 123,1 | 84,54 | 36,62 |
| 2η ημέρα | 36,18 | 9,82 | 37,87 | 95,86 | 50,68 | 11,28 | 85,07 | 48,15 | 4,51 | 25,68 | 53,35 | 33,13 | 24,14 | 71,25 | 28,7 | 19,28 | 33,25 | 28,37 | 136,2 5 | 28,35 |
| 3η ημέρα | 8,76 | 0,43 | 0 | 105,3 4 | 94,77 | 14,79 | 168,8 4 | 40,91 | 62,1 | 43,19 | 3,44 | 56,32 | 38,73 | 48,36 | 23,43 | 82,65 | 107,8 | 64,09 | 26,95 | 16,98 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 24,98 | 26,31 | 38,09 | 142 | 134 | 51,13 | 174 | 87,84 | 70,03 | 74,57 | 24,43 | 87,11 | 74,58 | 85,30 | 38,57 | 68,97 | 73,11 | 71,85 | 82,58 | 27,31 |
| ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 158 | 19,39 | 53,33 | 58,08 | 245 | 599 | 714 | 488 | 532 | 610 | 536,1 | 605 | 615,4 | 916 | 451 | 368 | 576 | 444 | 428 | 148 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 2η ημέρα | 216,3 8 | 113,4 3 | 99,7 | 269,0 8 | 133,5 | 256,4 2 | 278,4 6 | 269,5 6 | 97,68 | 336,6 8 | 335,3 8 | 283,6 8 | 210,6 | 350,6 5 | 236,8 2 | 238,2 | 326,8 2 | 191,8 | 285,8 1 | 118,6 7 |
| 3η ημέρα | 127,9 | 19,1 | 166 | 101,9 9 | 241,5 4 | 44,11 | 200,4 | 159,6 | 308,0 8 | 159,4 7 | 186,5 9 | 223,6 8 | 292,1 6 | 283,3 3 | 142,9 1 | 107,1 3 | 310,5 1 | 192,6 6 | 77,37 | 169,7 1 |
| Μ.Ο Ζήμερου | 167,5 3 | 50,64 | 106,3 4 | 143,0 5 | 206,8 7 | 299,9 4 | 397,8 3 | 305,8 8 | 312,6 2 | 368,7 3 | 352,6 9 | 370,9 9 | 372,7 2 | 516,8 0 | 277,1 1 | 237,8 3 | 404,6 9 | 276,4 4 | 263,9 6 | 143,7 3 |
| ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1,85 | 0,62 | 2,46 | 1,85 | 1,31 | 6,65 | 5,95 | 4,03 | 5,07 | 5,2 | 3,41 | 5,15 | 4,06 | 5,67 | 5,85 | 4,94 | 4,65 | 4,85 | 4,75 | 2,83 |
| 2η ημέρα | 2,89 | 1,56 | 1,7 | 3,31 | 0,02 | 1,45 | 4,78 | 3,64 | 2,45 | 3,88 | 3,79 | 3,92 | 1,64 | 4,07 | 3,88 | 3,71 | 3,2 | 4,16 | 3,28 | 3,99 |
| 3η ημέρα | 1,08 | 0,52 | 0 | 0,86 | 1,07 | 1,44 | 5,34 | 3,3 | 5,05 | 2,74 | 3,07 | 4,22 | 2,83 | 3,66 | 2,27 | 2,12 | 3,07 | 3,19 | 1,68 | 4,27 |
| Μ.Ο Ζήμερου | 1,94 | 0,9 | 1,38 | 2 | 0,8 | 3,18 | 5,35 | 3,65 | 4,19 | 3,94 | 3,42 | 4,43 | 2,84 | 4,46 | 4 | 3,59 | 3,64 | 4,06 | 3,23 | 3,69 |
| ΦΥΤΙΚΗ ΙΝΑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 28,9 | 28,55 | 29,12 | 34,4 | 7,68 | 14,06 | 26,35 | 23,06 | 18,56 | 20,94 | 17,95 | 22,63 | 18,12 | 24,75 | 14,15 | 14,23 | 19,07 | 14,11 | 18,71 | 48,47 |
| 2η ημέρα | 8,63 | 9,89 | 14,08 | 16,62 | 5,64 | 5,64 | 11,1 | 13,49 | 5,6 | 11,27 | 7,18 | 11,39 | 8,31 | 6,67 | 7,33 | 3,93 | 9,85 | 10,41 | 6,8 | 6,65 |
| 3η ημέρα | 5 | 5,02 | 3 | 6,51 | 8,91 | 1,83 | 16,42 | 15,14 | 7,83 | 11,72 | 7,28 | 5,96 | 8,45 | 7,42 | 10,56 | 6,23 | 12,51 | 13,26 | 5,15 | 3,04 |
| Μ.Ο Ζήμερου | 14,17 | 14,48 | 15,40 | 19,17 | 7,41 | 7,17 | 17,95 | 17,23 | 10,66 | 14,64 | 10,80 | 13,32 | 11,62 | 12,94 | 10,68 | 8,13 | 13,81 | 12,59 | 10,22 | 19,38 |
| ΑΣΒΕΣΤΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1380, 5 | 805,2 2 | 1130, 1 | 1100, 3 | 328,5 3 | 501,3 3 | 762,0 4 | 567,3 4 | 900,9 2 | 728,5 3 | 681,1 5 | 752,1 8 | 428,2 4 | 1012, 6 | 392,4 8 | 989,3 5 | 681,2 5 | 980,9 1 | 857,8 6 | 650,3 5 |
| 2η ημέρα | 1106, 8 | 786,3 4 | 587,9 7 | 888,4 6 | 223 | 161,7 1 | 1103 | 839,4 4 | 1134, 76 | 974,9 3 | 793,5 7 | 1106, 9 | 194,9 2 | 1176, 4 | 364,2 8 | 906,1 3 | 1180, 8 | 760,3 7 | 566,9 4 | 818,7 9 |
| 3η ημέρα | 661,1 | 787,1 2 | 429,2 2 | 707,0 8 | 299,8 7 | 527,1 4 | 1000, 6 | 765,3 6 | 1279, 01 | 752,9 8 | 858,8 8 | 990,6 8 | 708,5 1 | 958,3 9 | 370,8 7 | 889,9 3 | 727,4 7 | 368,9 5 | 626,8 2 | 951,9 7 |
| Μ.Ο Ζήμερου | 1049, 5 | 792,9 | 715,8 | 898,6 | 283,8 | 396,7 | 955,2 | 724,0 | 1104, 0 | 818,8 | 777,9 | 949,9 | 443,9 | 1049, 1 | 375,9 | 928,5 | 863,2 | 703,4 | 683,9 | 807,0 |
| ΣΙΔΗΡΟΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 10,25 | 5,23 | 6,43 | 9,13 | 4,51 | 13,56 | 16,36 | 9,99 | 12,01 | 11,82 | 12,83 | 12,73 | 18,02 | 22,99 | 12,06 | 8,13 | 12,83 | 8,5 | 8,43 | 11,94 |
| 2η ημέρα | 15,84 | 7,54 | 7,56 | 12,46 | 3,65 | 12,47 | 11,96 | 15,04 | 4,73 | 7,62 | 17,6 | 11,88 | 12,64 | 13,05 | 11,63 | 8,49 | 11,35 | 6,98 | 8,19 | 5,59 |
| 3η ημέρα | 8,82 | 2,79 | 8 | 5,58 | 8,2 | 5,93 | 9,08 | 10,97 | 13,1 | 6,03 | 11,5 | 11,13 | 17,16 | 22,27 | 6,66 | 5,7 | 6,42 | 12,75 | 4,68 | 4,66 |
| Μ.Ο Ζήμερου | 11,63 | 5,18 | 7,33 | 9,05 | 5,45 | 10,65 | 12,46 | 12,00 | 9,94 | 8,49 | 13,97 | 11,91 | 15,94 | 19,43 | 10,11 | 7,44 | 10,20 | 9,41 | 7,10 | 7,39 |
| ΜΑΓΝΗΣΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 71,08 | 35,51 | 79,19 | 94,6 | 75,79 | 158,4 1 | 295,8 8 | 222,6 4 | 252,2 2 | 205,5 | 171,9 2 | 257,2 2 | 184,6 5 | 298,2 1 | 177,3 2 | 220,2 2 | 212,9 | 187,3 8 | 178,8 4 | 150,3 2 |
| 2η ημέρα | 117,5 6 | 92,96 | 113,5 5 | 177,9 | 44,65 | 97,98 | 286,3 9 | 199,4 | 131,6 4 | 190,8 | 219,9 7 | 170,7 | 107,7 2 | 190,9 3 | 140,1 7 | 184,6 2 | 177,1 6 | 222,5 6 | 166,8 8 | 186,2 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 3η ημέρα | 112,6 5 | 77,86 | 0,11 | 138,5 5 | 67,1 | 125,3 7 | 286,6 6 | 218,4 2 | 225,7 2 | 159,4 5 | 200,4 | 219,3 4 | 139,0 6 | 148,3 4 | 143,3 | 195,8 2 | 199,2 6 | 144,8 9 | 117,7 4 | 135,4 5 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 100,4 3 | 68,78 | 64,28 | 137,0 2 | 62,51 | 127,2 5 | 289,6 4 | 213,4 9 | 203,1 9 | 185,2 5 | 197,4 3 | 215,7 5 | 143,8 1 | 212,4 9 | 153,6 0 | 200,2 2 | 196,4 4 | 184,9 4 | 154,4 9 | 157,3 3 |
| ΦΩΣΦΟΡΟΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 2144 | 1253 | 1802 | 2035 | 232 | 1112 | 1389 | 964 | 1340 | 1131 | 1193 | 1158 | 909 | 1433 | 1108 | 1136 | 1203 | 1115 | 1067 | 1784 |
| 2η ημέρα | 1565 | 1187 | 1541 | 1497 | 978 | 495 | 1328 | 971 | 744 | 1071 | 1150 | 1064 | 867 | 1159 | 766 | 1034 | 1138 | 909 | 724 | 1230 |
| 3η ημέρα | 2632 | 685 | 297 | 1018 | 938 | 956 | 1296 | 873 | 1289 | 885 | 1194 | 1333 | 1347 | 995 | 603 | 1167 | 824 | 585 | 826 | 1029 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 2113 | 1042 | 1213 | 1517 | 716 | 854 | 1338 | 936 | 1124 | 1029 | 1179 | 1185 | 1041 | 1196 | 826 | 1112 | 1055 | 870 | 872 | 1348 |
| ΚΑΛΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 615,6 3 | 737,8 5 | 1500, 8 | 1383, 3 | 756,2 5 | 1845, 6 | 3471, 3 | 3314, 1 | 3112, 24 | 2519 | 1786, 5 | 2945, 4 | 2139, 3 | 2579, 2 | 1936, 8 | 2600, 8 | 2260, 9 | 2347, 4 | 2189, 4 | 1739, 4 |
| 2η ημέρα | 1376, 5 | 1121, 9 | 2336, 8 | 2516, 7 | 686,0 8 | 723,6 5 | 2984, 1 | 2154, 9 | 895,6 | 2016, 9 | 2765, 3 | 2265 | 1021, 4 | 1789, 8 | 1426, 4 | 1968, 6 | 1690, 4 | 1986, 2 | 1558, 6 | 2297, 7 |
| 3η ημέρα | 1415 | 486,5 | 0 | 1462, 3 | 1296, 2 | 1704, 4 | 2639, 4 | 1635 | 2821, 84 | 2035, 3 | 3656, 3 | 2796, 6 | 1645, 1 | 1661, 3 | 1033, 8 | 2696, 3 | 1933, 7 | 1930, 5 | 1988, 4 | 1652, 7 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 243,3 0 | 155,8 6 | 172,2 0 | 276,3 7 | 131,2 5 | 162,1 2 | 273,3 7 | 208,4 8 | 225,8 6 | 196,6 0 | 216,4 8 | 261,1 8 | 199,6 3 | 273,3 9 | 162,8 9 | 214,8 5 | 222,3 0 | 205,2 3 | 172,2 4 | 203,7 6 |
| ΝΑΤΡΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 916 | 242 | 596 | 534 | 291 | 612 | 1113 | 906 | 952 | 386 | 993 | 497 | 414 | 1025 | 409 | 602 | 492 | 429 | 403 | 591 |
| 2η ημέρα | 960 | 646 | 392 | 741 | 181 | 520 | 836 | 700 | 1284 | 983 | 719 | 1302 | 1686 | 701 | 520 | 930 | 625 | 334 | 793 | 601 |
| 3η ημέρα | 2092 | 308 | 700 | 475 | 2039 | 918 | 913 | 586 | 1512 | 1025 | 1251 | 2077 | 2417 | 1649 | 809 | 1325 | 494 | 603 | 988 | 951 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1323 | 398 | 563 | 584 | 837 | 683 | 954 | 731 | 1249 | 798 | 988 | 1292 | 1506 | 1125 | 579 | 952 | 537 | 455 | 728 | 714 |
| ΣΕΛΗΝΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 174,6 5 | 116,6 | 178,9 8 | 143,7 1 | 20,2 | 125,7 7 | 97,16 | 50,61 | 71,4 | 70,77 | 63,97 | 56,03 | 63,57 | 113,0 1 | 115 | 57,84 | 79,7 | 58,64 | 44,86 | 270,7 2 |
| 2η ημέρα | 174,1 3 | 175,7 2 | 56,38 | 112,2 2 | 3,28 | 84,08 | 52,9 | 72,1 | 66,03 | 39,51 | 136,0 4 | 76,51 | 67,36 | 103 | 109,8 3 | 59,54 | 73,02 | 74,65 | 80,72 | 100,3 2 |
| 3η ημέρα | 253,7 5 | 5,82 | 0 | 46,23 | 33,84 | 12,05 | 107,7 6 | 90,19 | 82,64 | 29,8 | 82,91 | 43 | 56,03 | 40,92 | 59,94 | 12,44 | 56,23 | 38,83 | 15,2 | 59,28 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 200,8 4 | 99,38 | 78,45 | 100,7 2 | 19,11 | 73,97 | 85,94 | 70,97 | 73,36 | 46,69 | 94,31 | 58,51 | 62,32 | 85,64 | 94,92 | 43,27 | 69,65 | 57,37 | 46,93 | 143,4 4 |
| ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 2,01 | 1,1 | 4,15 | 2,46 | 1,59 | 6,64 | 7,21 | 5,4 | 8,81 | 6,26 | 5,35 | 7,07 | 10,07 | 8,14 | 10,75 | 6,02 | 10,37 | 6,28 | 5,98 | 5,48 |
| 2η ημέρα | 4,19 | 4,04 | 3,28 | 9,47 | 0,24 | 7,34 | 13,22 | 8,8 | 4,33 | 5,17 | 9,02 | 9,04 | 3,92 | 10,14 | 9,67 | 9,01 | 9,36 | 7,63 | 7,88 | 7,39 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------|------|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|
| 3η ημέρα | 1,16 | 1,73 | 0 | 5,72 | 3,89 | 10,39 | 8,18 | 5,26 | 10,52 | 3,56 | 7,6 | 19,07 | 3,85 | 6,4 | 5,73 | 8,36 | 5,17 | 3,48 | 5,75 | 5,19 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 2,45 | 2,29 | 2,48 | 5,88 | 1,91 | 8,12 | 9,54 | 6,49 | 7,89 | 5,00 | 7,32 | 11,73 | 5,95 | 8,23 | 8,72 | 7,80 | 8,30 | 5,80 | 6,54 | 6,02 |
| Ω3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 0,51 | 0,17 | 0,47 | 0,63 | 0,2 | 0,51 | 1,52 | 0,69 | 0,56 | 0,56 | 0,79 | 0,68 | 0,8 | 1,03 | 0,7 | 0,91 | 0,55 | 0,53 | 0,83 | 0,56 |
| 2η ημέρα | 0,34 | 0,33 | 0,89 | 0,39 | 0,74 | 0,21 | 0,74 | 0,46 | 0,32 | 0,54 | 1,04 | 0,58 | 0,88 | 0,77 | 0,48 | 0,51 | 0,94 | 0,72 | 0,54 | 0,54 |
| 3η ημέρα | 0,96 | 0,15 | 0 | 0,14 | 0,83 | 0,39 | 0,98 | 0,52 | 0,76 | 0,66 | 0,62 | 1 | 1,28 | 0,66 | 0,83 | 0,33 | 0,69 | 0,54 | 0,5 | 0,63 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 0,60 | 0,22 | 0,45 | 0,39 | 0,59 | 0,37 | 1,08 | 0,56 | 0,55 | 0,59 | 0,82 | 0,75 | 0,99 | 0,82 | 0,67 | 0,58 | 0,73 | 0,60 | 0,62 | 0,58 |
| Ω6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 6,17 | 2,94 | 6,28 | 7,37 | 1,53 | 6,11 | 6,01 | 16,86 | 3,78 | 3,79 | 7,72 | 5,62 | 8,31 | 11,01 | 9,14 | 7,86 | 0,73 | 4,3 | 6,44 | 6,09 |
| 2η ημέρα | 4,66 | 4,49 | 6,03 | 5,39 | 3,45 | 2,01 | 2,71 | 2,61 | 0,98 | 2,23 | 5,54 | 3,15 | 11,63 | 5,32 | 4,89 | 2,49 | 7,88 | 5,96 | 4,32 | 4,01 |
| 3η ημέρα | 12,6 | 2,09 | 0 | 1,62 | 10,6 | 2,62 | 8,45 | 4,13 | 5,1 | 4,01 | 5,11 | 17,52 | 14,12 | 5,65 | 7,5 | 1,19 | 5,32 | 5,35 | 4,44 | 4,31 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 7,81 | 3,17 | 4,10 | 4,79 | 5,19 | 3,58 | 5,72 | 7,87 | 3,29 | 3,34 | 6,12 | 8,76 | 11,35 | 7,33 | 7,18 | 3,85 | 4,64 | 5,20 | 5,07 | 4,80 |

Συνέχεια Πίνακα

| Α/Α | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | ΣΥΝΟΛΟ |
|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| ΒΑΡΟΣ | 26,5 | 19,1 | 17 | 30,5 | 23,8 | 16,8 | 16,6 | 15,9 | 20,3 | 16,7 | 14,8 | 16,3 | 15,3 | 17 | 21,8 | 25,1 | 21 | 20,7 | 20,5 | 18,2 | |
| ΥΨΟΣ | 1,22 | 1,14 | 1,08 | 1,12 | 1,1 | 1,04 | 1,11 | 1,12 | 1,12 | 1,15 | 0,98 | 1,13 | 1,11 | 1,14 | 1,12 | 1,1 | 1,14 | 1,15 | 1,05 | 1,12 | |
| ΗΛΙΚΙΑ | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3,5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4,5 | 4 | |
| ΔΜΣ | 17,8 | 14,6 9 | 14,5 7 | 24,3 1 | 19,6 6 | 15,53 | 13,4 7 | 12,6 7 | 16,1 8 | 12,6 2 | 15,4 1 | 12,7 6 | 12,4 1 | 13,0 8 | 17,3 7 | 20,7 4 | 16,1 5 | 15,6 5 | 18,5 9 | 14,5 | |
| ΒΑΡΟΣ-ΗΛΙΚΙΑ (th) | >97 | 50- 85 | 50- 85 | >97 | >97 | 50-85 | 50- 85 | 15- 50 | 85- 97 | 50- 85 | 50- 85 | 50- 85 | 50- 85 | 15- 50 | 85- 97 | >97 | 85 | 50- 85 | 85- 97 | 50- 85 | |
| ΥΨΟΣ-ΗΛΙΚΙΑ (th) | >97 | 85 | 85- 97 | 50- 85 | 85- 97 | 50-85 | 97 | >97 | >97 | >97 | 50- 85 | >97 | 85- 97 | 85 | 50- 85 | 85- 97 | 85 | 85 | 50- 85 | 15- 50 | |
| ΒΜΙ-ΗΛΙΚΙΑ (th) | 85- 97 | 15- 50 | 15- 50 | >97 | >97 | 50 - 85 | 3-15 | <3 | 50- 85 | <3 | 15- 50 | <3 | <3 | 3-15 | 85- 97 | >97 | 50- 85 | 50- 85 | >97 | 15- 50 | |
| ΕΝΕΡΓΕΙΑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1637 | 1352 | 1516 | 1579 | 833, 8 | 784,4 | 888, 1 | 1144 | 769, 4 | 1301 | 1163 | 1097 | 1113 | 1562 | 971, 4 | 1537 | 1339 | 1132 | 1855 | 1620 | 1402,2 |
| 2η ημέρα | 889, 2 | 1221 | 1470 | 1667 | 608, 3 | 1473 | 1237 | 1380 | 842, 4 | 1492 | 1571 | 1408 | 1281 | 1423 | 1964 | 1955 | 1612 | 1462 | 1582 | 1855 | 1423,9 |
| 3η ημέρα | 977, | 1406 | 1470 | 1124 | 1032 | 1559 | 1495 | 1473 | 1904 | 1125 | 1756 | 1193 | 1079 | 1224 | 1198 | 1432 | 1349 | 1460 | 1205 | 1390 | 1369,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--|
| | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 1167 | 1326 | 1485 | 1457 | 824,6 | 1272 | 1207 | 1332 | 1172 | 1306 | 1497 | 1232 | 1158 | 1403 | 1378 | 1641 | 1433 | 1351 | 1547 | 1622 | 1398,6 | |
| ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 66,89 | 67,4 | 66,3 | 109,6 | 31,72 | 37,39 | 39,4 | 44,01 | 35,36 | 67,42 | 40,37 | 51,39 | 46,82 | 67,73 | 39,46 | 69,34 | 68,56 | 60,35 | 69,37 | 51,3 | 60,93 | |
| <i>2η ημέρα</i> | 47,62 | 44,84 | 80,82 | 59,92 | 41,06 | 69,72 | 62,47 | 71,98 | 58,24 | 66,3 | 66,21 | 82,55 | 75,69 | 66,26 | 102,5 | 105,2 | 81,86 | 58,35 | 63,6 | 43,5 | 65,59 | |
| <i>3η ημέρα</i> | 33,69 | 74,96 | 80,82 | 49,99 | 35,21 | 74,59 | 86,28 | 87,88 | 92,82 | 56,59 | 68,3 | 67,99 | 61,37 | 64,45 | 89,06 | 83,58 | 61,16 | 78,98 | 48,74 | 45,65 | 60,04 | |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 49,4 | 62,4 | 75,98 | 73,16 | 35,99 | 60,56 | 62,71 | 67,95 | 62,14 | 63,43 | 58,29 | 67,31 | 61,29 | 66,14 | 77 | 86,05 | 70,52 | 65,89 | 60,57 | 46,81 | 62,18 | |
| ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 165,6 | 155,9 | 173,5 | 116,4 | 102,5 | 95,84 | 126,3 | 155,6 | 102,2 | 138 | 156,3 | 114,4 | 135,3 | 207,2 | 138,9 | 212,6 | 195,7 | 170,2 | 208,3 | 204,8 | 162,36 | |
| <i>2η ημέρα</i> | 66,42 | 163,3 | 133,1 | 215,5 | 63,06 | 187,7 | 93,45 | 124,8 | 80,73 | 204,6 | 195,8 | 151,4 | 167,4 | 130,1 | 231,7 | 251,1 | 189,4 | 213,6 | 195,5 | 233,2 | 162,43 | |
| <i>3η ημέρα</i> | 113,6 | 141,5 | 133,1 | 99,83 | 105,8 | 228,1 | 122,1 | 117,8 | 197,1 | 71 | 159,9 | 106,6 | 109,2 | 155,4 | 86,01 | 167,6 | 133,5 | 190,8 | 180,7 | 183,2 | 141,61 | |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 115,2 | 153,6 | 146,6 | 143,9 | 90,45 | 170,5 | 113,9 | 132,7 | 126,7 | 137,9 | 170,7 | 124,1 | 137,3 | 164,2 | 152,2 | 210,4 | 172,9 | 191,5 | 194,9 | 207,1 | 155,46 | |
| ΛΙΠΗ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 80,29 | 54,81 | 61,94 | 74,26 | 34,37 | 28,57 | 26,74 | 40,58 | 24,79 | 53,96 | 43,71 | 48,88 | 43,02 | 52,21 | 29,76 | 50,66 | 33,07 | 26,11 | 86,55 | 73,22 | 58,23 | |
| <i>2η ημέρα</i> | 49,32 | 46,88 | 67,3 | 64,95 | 22,2 | 48,55 | 72,61 | 70,72 | 32,69 | 45,98 | 58,63 | 50,71 | 34,38 | 74,87 | 72,09 | 59,64 | 60,81 | 42,13 | 63,29 | 88,59 | 58,66 | |
| <i>3η ημέρα</i> | 47,32 | 66,94 | 67,3 | 59,94 | 56,49 | 44,06 | 75,02 | 73,3 | 85,58 | 68,41 | 98,81 | 55,55 | 44,59 | 41,65 | 58,55 | 49,32 | 63,65 | 42,82 | 34,17 | 64,09 | 65,18 | |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 58,97 | 56,21 | 65,51 | 66,38 | 37,68 | 40,39 | 58,12 | 61,53 | 47,68 | 56,11 | 67,05 | 51,71 | 40,66 | 56,24 | 53,46 | 53,2 | 52,51 | 37,02 | 61,33 | 75,3 | 60,69 | |
| ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 20,37 | 21,48 | 0,82 | 27,4 | 11,63 | 8,77 | 9,88 | 12,54 | 7,24 | 17,84 | 12,1 | 19,93 | 11,68 | 17,38 | 15,32 | 26,59 | 9,1 | 12,07 | 19,39 | 18,6 | 15,74 | |
| <i>2η ημέρα</i> | 15,87 | 19,04 | 0,84 | 23,65 | 11,44 | 16,89 | 27,87 | 28,14 | 16,49 | 19,43 | 19,53 | 18,48 | 12,29 | 31,94 | 24,91 | 23,58 | 23,45 | 0,44 | 8,51 | 20,23 | 19,072 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| 3η ημέρα | 17,9 2 | 25,1 7 | 0,84 | 20,8 5 | 19,9 1 | 19,35 | 26,7 3 | 2,07 | 30,4 | 27,6 8 | 37,3 6 | 20,0 7 | 14,5 6 | 9,46 | 18,1 3 | 19,6 4 | 17,7 2 | 22,6 3 | 9,81 | 19,0 3 | 19,619 |
| M.O 3ήμερου | 18,0 5 | 21,8 9 | 0,83 | 23,9 6 | 14,3 2 | 15 | 21,4 9 | 14,2 5 | 18,0 4 | 21,6 5 | 22,9 9 | 19,4 9 | 12,8 4 | 19,5 9 | 19,4 5 | 23,2 7 | 16,7 5 | 11,7 1 | 12,5 7 | 19,2 8 | 18,14 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 398, 2 | 373, 5 | 478, 9 | 369, 8 | 304, 9 | 219,2 | 325, 9 | 276, 1 | 89,7 9 | 325, 2 | 367, 4 | 254, 7 | 137, 8 | 689, 5 | 538, 4 | 546, 9 | 483, 1 | 415, 8 | 207, 8 | 147, 7 | 374,87 |
| 2η ημέρα | 123 | 208, 2 | 348 | 274 | 337, 6 | 458 | 516, 4 | 526, 2 | 322 | 468 | 406, 9 | 283 | 405, 8 | 245, 1 | 775, 6 | 1022 | 906, 7 | 309, 9 | 121, 8 | 76,5 3 | 396,29 |
| 3η ημέρα | 187, 1 | 224, 7 | 348 | 1359 | 362, 8 | 1393 | 407, 9 | 422, 9 | 424, 5 | 198, 5 | 548, 3 | 255, 7 | 323, 1 | 805, 8 | 498, 4 | 249, 4 | 2433 | 370, 4 | 293, 5 | 0 | 466,97 |
| M.O 3ήμερου | 236, 1 | 268, 8 | 391, 7 | 667, 6 | 335, 1 | 690,2 | 416, 7 | 408, 4 | 278, 8 | 330, 6 | 440, 8 | 264, 4 | 288, 9 | 580, 1 | 604, 1 | 606 | 1274 | 365, 4 | 207, 7 | 74,7 5 | 412,71 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 4,66 | 5,29 | 8,35 | 7,5 | 4,63 | 2,92 | 3,74 | 4,13 | 0,16 | 5,81 | 4,11 | 3 | 2,66 | 6,75 | 6,03 | 4,42 | 2,45 | 2,44 | 2,34 | 0,65 | 4,24 |
| 2η ημέρα | 3,09 | 5,29 | 6,65 | 5,66 | 4,82 | 4,03 | 3,86 | 3,76 | 2,65 | 5,16 | 6,14 | 5,12 | 5,57 | 5,44 | 8,82 | 6,55 | 8,07 | 4,88 | 0,27 | 0 | 4,71 |
| 3η ημέρα | 4,84 | 4,67 | 6,65 | 5,77 | 5,38 | 10,81 | 4,21 | 4,3 | 5,63 | 4,53 | 2,56 | 5,03 | 5,57 | 7,6 | 5,65 | 5,37 | 6,97 | 5,96 | 0 | 0 | 6,38 |
| M.O 3ήμερου | 4,19 | 5,08 | 7,21 | 6,31 | 4,94 | 5,92 | 3,93 | 4,06 | 2,81 | 5,16 | 4,27 | 4,38 | 4,6 | 6,59 | 6,83 | 5,44 | 5,83 | 4,42 | 0,87 | 0,21 | 5,11 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 7,73 | 3,18 | 4,37 | 4,36 | 3,01 | 2,66 | 2,4 | 3,89 | 1,51 | 4,48 | 4,98 | 3,23 | 2,27 | 3,72 | 1,38 | 1,82 | 3,32 | 1,44 | 4,27 | 5,17 | 4,73 |
| 2η ημέρα | 2,29 | 2,62 | 4,92 | 5,51 | 0,66 | 3,78 | 3,47 | 3,23 | 0,56 | 2,64 | 4,77 | 3,34 | 2,06 | 1,01 | 5,9 | 3,85 | 3,89 | 2,93 | 4,42 | 5,6 | 3,83 |
| 3η ημέρα | 2,77 | 3 | 4,92 | 3,92 | 3,6 | 2,96 | 5,05 | 5,05 | 4,12 | 2,59 | 5,33 | 4,35 | 3,71 | 10,3 2 | 5,44 | 2,77 | 7,8 | 1,7 | 0 | 0 | 5,03 |
| M.O 3ήμερου | 4,26 | 2,93 | 4,73 | 4,59 | 2,42 | 3,13 | 3,64 | 4,05 | 2,06 | 3,23 | 5,02 | 3,64 | 2,68 | 5,01 | 4,24 | 2,81 | 5 | 2,02 | 2,89 | 3,59 | 4,52 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ B1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1,06 | 1,4 | 0,92 | 2,22 | 0,63 | 0,4 | 0,6 | 0,84 | 0,48 | 0,84 | 1,19 | 0,81 | 0,69 | 2,71 | 0,98 | 1,71 | 1,66 | 1,27 | 0,49 | 0,49 | 1,20 |
| 2η ημέρα | 0,36 | 1,45 | 1,11 | 1,07 | 0,55 | 1,05 | 1,27 | 1,34 | 0,4 | 1,46 | 1,47 | 2,19 | 1,42 | 1,07 | 3,53 | 4,18 | 2,55 | 1,51 | 2,13 | 0,45 | 1,50 |
| 3η ημέρα | 0,83 | 1,52 | 1,11 | 0,78 | 0,87 | 2,86 | 2,09 | 1,7 | 1,79 | 0,99 | 1,39 | 0,69 | 0,63 | 0,86 | 0,95 | 1,37 | 1,65 | 2,64 | 0,97 | 0,28 | 1,22 |
| M.O 3ήμερου | 0,75 | 1,45 | 1,04 | 1,35 | 0,68 | 1,43 | 1,32 | 1,29 | 0,89 | 1,09 | 1,35 | 1,23 | 0,91 | 1,54 | 1,82 | 2,42 | 1,95 | 1,8 | 1,19 | 0,4 | 1,30 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ B2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1,62 | 1,55 | 1,79 | 2,43 | 1,05 | 0,81 | 1,08 | 1,13 | 0,8 | 1,59 | 1,31 | 1,52 | 1,14 | 2,47 | 1,42 | 1,82 | 1,48 | 1,11 | 0,69 | 0,36 | 1,49 |
| 2η ημέρα | 1,22 | 1,55 | 1,6 | 1,6 | 1,25 | 3,63 | 1,95 | 1,84 | 1,67 | 1,34 | 1,5 | 1,15 | 1,36 | 2,01 | 2,25 | 1,6 | 1,64 | 2,34 | 0,8 | 0,53 | 1,55 |
| 3η ημέρα | 0,69 | 1,78 | 1,6 | 1,48 | 1,1 | 1,35 | 1,41 | 1,52 | 1,09 | 2 | 1,52 | 1,63 | 1,69 | 1,64 | 3,15 | 3,4 | 2,56 | 1,41 | 1,04 | 0,4 | 1,57 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 1,17 | 1,62 | 1,66 | 1,83 | 1,13 | 1,93 | 1,48 | 1,49 | 1,18 | 1,64 | 1,44 | 1,43 | 1,39 | 2,04 | 2,27 | 2,27 | 1,89 | 1,62 | 0,84 | 0,43 | 1,54 |
| ΝΙΑΣΙΝΗ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 10,9 3 | 10 | 6,69 | 12,7 9 | 5,35 | 2,81 | 4,55 | 6,8 | 2,98 | 9,31 | 10,6 5 | 11,3 4 | 7,72 | 26,5 3 | 8,15 | 14,1 3 | 16,7 5 | 10,1 9 | 0,06 | 0,7 | 9,95 |
| <i>2η ημέρα</i> | 1,17 | 9,97 | 15,5 8 | 12,8 5 | 5,48 | 11,81 | 8,59 | 9,61 | 3,25 | 13,1 7 | 14,6 2 | 15,1 4 | 14 | 6,98 | 30,3 8 | 37,8 3 | 34,2 1 | 12,9 1 | 15,4 3 | 3,93 | 13,44 |
| <i>3η ημέρα</i> | 6 | 14,5 8 | 15,5 8 | 12,4 8 | 6,73 | 37,92 | 17,8 7 | 17,7 2 | 30,5 5 | 6,73 | 17,4 2 | 20,3 9 | 10,8 | 11,1 5 | 18,7 4 | 27,3 8 | 16,7 9 | 19,5 5 | 9,86 | 0 | 13,80 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 6,03 | 11,5 1 | 12,6 1 | 12,0 7 | 5,85 | 17,51 | 10,3 3 | 11,3 7 | 12,2 6 | 9,73 | 14,2 3 | 15,6 2 | 10,8 4 | 14,8 8 | 19,0 9 | 26,4 4 | 22,5 8 | 14,2 1 | 8,45 | 1,54 | 12,38 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 0,79 | 0,55 | 0,58 | 1,11 | 0,51 | 0,24 | 0,55 | 0,54 | 0,25 | 0,93 | 0,93 | 0,74 | 0,22 | 2,66 | 0,52 | 0,8 | 1,31 | 1,22 | 0,67 | 0,61 | 0,89 |
| <i>2η ημέρα</i> | 0,33 | 0,41 | 1,19 | 1,45 | 1,16 | 1,22 | 1,24 | 1,41 | 0,95 | 1,48 | 1,33 | 1,11 | 0,86 | 0,84 | 2,94 | 3,34 | 3,18 | 1,82 | 1,22 | 0,49 | 1,29 |
| <i>3η ημέρα</i> | 0,48 | 1,03 | 1,19 | 1,29 | 0,6 | 3,19 | 1,68 | 1,5 | 1,09 | 0,65 | 1,3 | 1,2 | 0,54 | 0,93 | 1,04 | 1,43 | 1,58 | 2,37 | 0,32 | 0,22 | 2,06 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 0,53 | 0,66 | 0,98 | 1,28 | 0,75 | 1,55 | 1,15 | 1,15 | 0,76 | 1,02 | 1,18 | 1,01 | 0,54 | 1,47 | 1,5 | 1,85 | 2,02 | 1,8 | 0,73 | 0,44 | 1,41 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 2,95 | 2,2 | 3,67 | 5,25 | 1,48 | 1,37 | 1,66 | 1,48 | 1,27 | 3,35 | 1,29 | 2,2 | 1,6 | 2,81 | 2,29 | 2,04 | 1,9 | 0,87 | 1,5 | 0,56 | 2,34 |
| <i>2η ημέρα</i> | 1,1 | 2,26 | 2,39 | 1,84 | 1,36 | 2,78 | 2,98 | 2,94 | 1,97 | 2,56 | 1,66 | 2,52 | 2,05 | 3,08 | 3,92 | 3,94 | 2,66 | 2,6 | 0,9 | 0 | 2,42 |
| <i>3η ημέρα</i> | 2,02 | 5,49 | 2,39 | 3,97 | 2,24 | 2,49 | 4,68 | 4,25 | 2,67 | 2,82 | 1,97 | 2,06 | 1,71 | 2,31 | 6,08 | 2,38 | 3,1 | 3,69 | 1,33 | 0 | 2,68 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 2,02 | 3,31 | 2,81 | 3,68 | 1,69 | 2,21 | 3,1 | 2,89 | 1,97 | 2,91 | 1,64 | 2,26 | 1,78 | 2,73 | 4,09 | 2,78 | 2,55 | 2,38 | 1,24 | 0,18 | 2,47 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 80,1 6 | 157, 2 | 17,8 2 | 24,8 6 | 23,9 8 | 12,97 | 33,5 | 35,7 9 | 17,3 5 | 16,3 8 | 51,4 1 | 19,1 3 | 13,3 8 | 54,1 4 | 136, 3 | 13,7 8 | 120, 5 | 18,6 5 | 147, 2 | 137, 7 | 90,93 |
| <i>2η ημέρα</i> | 83,0 4 | 14,1 3 | 37,1 3 | 74,4 1 | 25,7 8 | 18,33 | 40,7 | 51,5 1 | 25,4 1 | 34,4 7 | 172, 4 | 122, 9 | 142, 2 | 10,9 9 | 52,7 7 | 61,2 4 | 66,8 2 | 46,9 3 | 72,0 3 | 33,4 | 51,19 |
| <i>3η ημέρα</i> | 12,2 8 | 20,3 2 | 37,1 3 | 57,5 4 | 18,9 | 147,3 | 49,5 5 | 50,9 7 | 10,8 1 | 4,88 | 37,6 5 | 56,7 8 | 8,84 | 141, 2 | 107, 6 | 33,8 8 | 32,9 | 30,3 | 5,96 | 2,8 | 46,89 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 58,4 9 | 63,8 9 | 30,6 9 | 52,2 7 | 22,8 8 | 59,53 | 41,2 5 | 46,0 9 | 17,8 5 | 18,5 7 | 87,1 5 | 66,2 6 | 54,8 0 | 68,7 8 | 98,8 9 | 36,3 0 | 73,0 4 | 31,9 6 | 75,0 6 | 57,9 7 | 62,99 |
| ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 249, 4 | 322, 9 | 222, 6 | 119, 1 | 122, 1 | 84,04 | 129, 6 | 159 | 74,6 5 | 125, 8 | 242, 6 | 152, 7 | 119, 4 | 508, 6 | 204, 6 | 642, 3 | 632, 4 | 690, 4 | 38,7 2 | 43,7 6 | 336,26 |
| <i>2η ημέρα</i> | 54,0 9 | 247, 5 | 257, 4 | 272 | 135, 1 | 245,8 | 196, 9 | 219, 3 | 101, 6 | 362, 7 | 379, 4 | 325, 7 | 303, 1 | 127, 3 | 513, 8 | 644, 7 | 424, 4 | 457, 7 | 251, 4 | 89,8 5 | 256,48 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 3η ημέρα | 119,9 | 230,9 | 257,4 | 160,2 | 119,2 | 682,3 | 184,2 | 178,6 | 258,7 | 96,53 | 139 | 103,6 | 127,4 | 220,5 | 221,8 | 304,8 | 287,5 | 346,1 | 144,7 | 0 | 192,44 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 141 | 267 | 246 | 184 | 125 | 337 | 170 | 186 | 145 | 195 | 254 | 194 | 183 | 285 | 313 | 531 | 448 | 498 | 145 | 45 | 262 |
| ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 2,73 | 2,91 | 4,14 | 4,77 | 1,62 | 1,67 | 2,42 | 2,14 | 1,53 | 2,57 | 2,12 | 2,15 | 1,48 | 3,15 | 2,94 | 3,32 | 3,25 | 3,33 | 1,23 | 0,88 | 3,29 |
| 2η ημέρα | 1,22 | 2,31 | 4,05 | 3,02 | 1,52 | 2,57 | 1,56 | 1,55 | 2,23 | 4,09 | 3,12 | 2,82 | 2,88 | 1,85 | 4,21 | 4,86 | 3,96 | 3,86 | 1,46 | 0,67 | 2,88 |
| 3η ημέρα | 1,95 | 2,84 | 4,05 | 2,81 | 2,16 | 3,44 | 2,05 | 2,84 | 3,75 | 2,77 | 2,33 | 2,77 | 2,71 | 4,11 | 4,48 | 3,1 | 3,44 | 5,15 | 0,88 | 0 | 2,74 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1,96 | 2,68 | 4,08 | 3,53 | 1,76 | 2,56 | 2,01 | 2,17 | 2,5 | 3,14 | 2,52 | 2,58 | 2,35 | 3,03 | 3,87 | 3,76 | 3,55 | 4,11 | 1,19 | 0,51 | 2,96 |
| ΦΥΤΙΚΗ ΙΝΑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 45,42 | 7,81 | 42,33 | 42,4 | 29,44 | 41,77 | 38,76 | 48,23 | 28,99 | 44,16 | 38,4 | 18,48 | 26,65 | 9,17 | 5,07 | 23,7 | 25,36 | 29,09 | 42,87 | 32,14 | 26,60 |
| 2η ημέρα | 4,97 | 4,98 | 4,06 | 8,74 | 2,94 | 5,12 | 4,7 | 5,18 | 4 | 9,39 | 6,42 | 2,6 | 5,57 | 4,8 | 5,59 | 9,63 | 7,88 | 11,85 | 24,09 | 13,45 | 8,16 |
| 3η ημέρα | 4,11 | 4,69 | 4,06 | 9,14 | 5,24 | 12,06 | 8,29 | 7,63 | 4,61 | 2,4 | 8,31 | 9,04 | 3,92 | 13,38 | 6,79 | 6,62 | 7,02 | 6,77 | 7,54 | 4,67 | 7,44 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 18,16 | 5,82 | 16,81 | 20,09 | 12,54 | 19,65 | 17,25 | 20,34 | 12,53 | 18,65 | 17,71 | 10,04 | 12,04 | 9,11 | 5,81 | 13,31 | 13,42 | 15,90 | 24,83 | 16,75 | 14,06 |
| ΑΣΒΕΣΤΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 540,8 | 926,7 | 1229 | 936,1 | 559,1 | 389,5 | 531,7 | 644,4 | 632,5 | 786,3 | 540,2 | 726,6 | 398,8 | 481,9 | 835 | 945,5 | 544,7 | 767 | 446,6 | 383,1 | 721,91 |
| 2η ημέρα | 587,9 | 856,6 | 754,5 | 702,1 | 475,9 | 528,9 | 1159 | 1183 | 850,5 | 874,2 | 642 | 602,7 | 818,9 | 1180 | 1064 | 950,3 | 701,1 | 1089 | 786,3 | 910,7 | 809,84 |
| 3η ημέρα | 810,1 | 902,1 | 754,5 | 734,6 | 860 | 955,6 | 471,3 | 469,7 | 900,4 | 807,2 | 656,5 | 770,5 | 940 | 1264 | 1033 | 949,4 | 766,2 | 934,6 | 950,7 | 1247 | 795,98 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 646,3 | 895,1 | 912,6 | 790,9 | 631,7 | 624,7 | 720,7 | 765,7 | 794,5 | 822,6 | 612,9 | 699,9 | 719,2 | 975,4 | 977,2 | 948,4 | 670,7 | 930,3 | 727,9 | 847,0 | 775,9 |
| ΣΙΔΗΡΟΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 14,89 | 9,19 | 9,76 | 10,47 | 9,08 | 6,58 | 7,77 | 9,06 | 6,1 | 9 | 12,54 | 6,67 | 8,46 | 30,49 | 5,6 | 16,58 | 15,36 | 14,93 | 9,68 | 7,26 | 11,18 |
| 2η ημέρα | 3,91 | 7,58 | 11,82 | 11,45 | 9,97 | 12,94 | 13,84 | 15,02 | 6,5 | 16,21 | 16,57 | 12,54 | 12,26 | 8,22 | 30,68 | 35,71 | 29,63 | 8,5 | 10,38 | 5,45 | 12,14 |
| 3η ημέρα | 6,04 | 10,46 | 11,82 | 8,52 | 4,92 | 27,78 | 12,39 | 13,51 | 10,45 | 3,83 | 9,04 | 5,13 | 4,4 | 8,04 | 9,27 | 9,48 | 11,23 | 12,24 | 4,49 | 5,02 | 9,24 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 8,28 | 9,07 | 11,13 | 10,14 | 7,99 | 15,76 | 11,33 | 12,53 | 7,68 | 9,68 | 12,71 | 8,11 | 8,37 | 15,58 | 15,18 | 20,59 | 18,74 | 11,89 | 8,18 | 5,91 | 10,85 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--|
| ΜΑΓΝΗΣΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 120,7 | 192,6 | 157,5 | 163,9 | 76,51 | 55,25 | 108,7 | 124,2 | 80,26 | 140,9 | 137,5 | 105,9 | 65,44 | 166,6 | 139,4 | 209,8 | 221,7 | 194,4 | 92,45 | 71,35 | 153,87 | |
| 2η ημέρα | 117,8 | 125,8 | 182,7 | 195 | 106,7 | 152 | 131,4 | 164,8 | 120 | 203,1 | 207,7 | 180,8 | 188,3 | 143,5 | 205,4 | 220,2 | 186,3 | 214 | 142,8 | 90,05 | 162,45 | |
| 3η ημέρα | 100,8 | 139,8 | 182,7 | 197,2 | 103,5 | 281,6 | 194 | 169 | 144,7 | 121,5 | 156,3 | 141,2 | 129,6 | 238,3 | 246,6 | 185 | 212,7 | 230,7 | 85,1 | 113,5 | 160,73 | |
| Μ.Ο 3ήμερου | 113 | 153 | 174 | 185 | 96 | 163 | 145 | 153 | 115 | 155 | 167 | 143 | 128 | 183 | 197 | 205 | 207 | 213 | 107 | 92 | 159 | |
| ΦΩΣΦΟΡΟΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1664 | 1003 | 2096 | 2242 | 1134 | 1384 | 1331 | 1574 | 1203 | 1879 | 1264 | 1072 | 1055 | 824 | 717 | 1146 | 1052 | 882 | 1716 | 1132 | 1297 | |
| 2η ημέρα | 661 | 742 | 1092 | 1014 | 613 | 1037 | 968 | 1060 | 761 | 1101 | 1005 | 1158 | 1093 | 1036 | 1351 | 1375 | 1059 | 943 | 1031 | 739 | 1031 | |
| 3η ημέρα | 642 | 980 | 1092 | 971 | 810 | 1338 | 1073 | 1061 | 1118 | 866 | 860 | 871 | 878 | 1197 | 1374 | 1029 | 1101 | 1228 | 835 | 1268 | 1034 | |
| Μ.Ο 3ήμερου | 989 | 908 | 1427 | 1409 | 852 | 1253 | 1124 | 1232 | 1027 | 1282 | 1043 | 1034 | 1009 | 1019 | 1147 | 1183 | 1070 | 1018 | 1194 | 1046 | 1121 | |
| ΚΑΛΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1682 | 2421 | 1874 | 2447 | 1125 | 979 | 1730 | 1847 | 1082 | 2379 | 1596 | 1167 | 1219 | 1709 | 1923 | 2060 | 3047 | 2157 | 1674 | 1184 | 1927 | |
| 2η ημέρα | 1555 | 1180 | 2220 | 2777 | 1356 | 1576 | 1441 | 1907 | 1592 | 2025 | 2880 | 2130 | 2309 | 1632 | 2397 | 2380 | 2510 | 2278 | 2205 | 1752 | 1892 | |
| 3η ημέρα | 1314 | 1234 | 2220 | 2269 | 1536 | 1862 | 2130 | 1945 | 1642 | 1215 | 2293 | 1879 | 1117 | 2821 | 2456 | 2163 | 1900 | 2595 | 576 | 604 | 1807 | |
| Μ.Ο 3ήμερου | 164 | 192 | 225 | 230 | 139 | 214 | 186 | 200 | 173 | 199 | 203 | 178 | 173 | 223 | 231 | 256 | 255 | 218 | 197 | 188 | 206 | |
| ΝΑΤΡΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 553 | 1064 | 739 | 554 | 369 | 196 | 245 | 234 | 546 | 716 | 595 | 956 | 459 | 1061 | 1369 | 1914 | 1293 | 1361 | 349 | 449 | 686 | |
| 2η ημέρα | 549 | 1020 | 586 | 1130 | 543 | 1030 | 1419 | 1438 | 1043 | 975 | 683 | 1038 | 1041 | 1442 | 1767 | 2408 | 1204 | 1072 | 379 | 947 | 929 | |
| 3η ημέρα | 1269 | 1875 | 586 | 1090 | 1365 | 2432 | 1286 | 1131 | 2238 | 599 | 1429 | 1078 | 828 | 1705 | 1247 | 990 | 1147 | 635 | 1538 | 1056 | 1216 | |
| Μ.Ο 3ήμερου | 790 | 1319 | 637 | 925 | 759 | 1219 | 983 | 934 | 1275 | 763 | 902 | 1024 | 776 | 1403 | 1461 | 1771 | 1215 | 1022 | 755 | 817 | 944 | |
| ΣΕΛΗΝΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 214,5 | 78,08 | 232,6 | 298,4 | 135,7 | 203,9 | 171,9 | 204,9 | 133,7 | 209,7 | 149 | 120,2 | 132 | 104,5 | 42,29 | 51,93 | 46,13 | 44,75 | 130,2 | 123,5 | 120,03 | |
| 2η ημέρα | 49,7 | 26,95 | 106,8 | 85,85 | 53,43 | 77,21 | 49,72 | 64,08 | 56,47 | 134,3 | 98,37 | 89,14 | 89,29 | 25,44 | 155,6 | 165,8 | 98,92 | 64,25 | 56,18 | 16,06 | 82,02 | |
| 3η ημέρα | 14,53 | 56,37 | 106,8 | 26,87 | 20,99 | 89,53 | 15,32 | 64,34 | 96,34 | 75,85 | 33,72 | 55,31 | 39,67 | 29,74 | 70,81 | 101,7 | 115,1 | 124,6 | 53,54 | 0 | 57,95 | |
| Μ.Ο 3ήμερου | 93 | 54 | 149 | 137 | 70 | 124 | 79 | 111 | 96 | 140 | 94 | 88 | 87 | 53 | 90 | 106 | 87 | 78 | 80 | 47 | 87 | |
| ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|
| 1η ημέρα | 6,65 | 6,43 | 5,6 | 14,3 | 2,01 | 1,73 | 2,62 | 2,74 | 2,89 | 5,72 | 3,49 | 4,5 | 4,85 | 8,32 | 3,41 | 7,08 | 7,73 | 5,67 | 1,83 | 1,45 | 5,50 |
| 2η ημέρα | 4,28 | 3,96 | 8,51 | 6,2 | 3,99 | 10,23 | 6,69 | 7,83 | 5,2 | 6,93 | 6,89 | 9,11 | 8,11 | 9,08 | 8,13 | 10,76 | 6,45 | 6,53 | 5,65 | 2 | 6,99 |
| 3η ημέρα | 3,21 | 10,79 | 8,51 | 10,3 | 3,4 | 23,16 | 17,04 | 13,98 | 6,54 | 7,12 | 6,89 | 3,81 | 4,64 | 8,78 | 9,89 | 5,64 | 8,78 | 8,53 | 4,17 | 1,76 | 7,20 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 4,71 | 7,06 | 7,54 | 10,27 | 3,13 | 11,71 | 8,78 | 8,18 | 4,88 | 6,59 | 5,76 | 5,81 | 5,87 | 8,73 | 7,14 | 7,83 | 7,65 | 6,91 | 3,88 | 1,74 | 6,56 |
| Ω3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 0,79 | 0,61 | 0,79 | 0,69 | 0,43 | 0,38 | 0,48 | 0,61 | 0,18 | 0,59 | 0,51 | 0,63 | 0,33 | 0,46 | 0,37 | 0,4 | 0,23 | 0,29 | 0,68 | 0,39 | 0,58 |
| 2η ημέρα | 0,28 | 0,44 | 0,66 | 0,53 | 0,24 | 0,34 | 0,58 | 0,56 | 0,18 | 0,53 | 0,51 | 0,48 | 0,34 | 0,39 | 0,86 | 0,52 | 0,5 | 0,47 | 0,23 | 0,38 | 0,52 |
| 3η ημέρα | 0,41 | 0,46 | 0,66 | 0,58 | 0,58 | 0,52 | 0,37 | 0,38 | 0,9 | 0,55 | 0,64 | 0,58 | 0,5 | 0,48 | 2,1 | 0,51 | 1,02 | 0,45 | 0,22 | 0,23 | 0,62 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 0,49 | 0,50 | 0,70 | 0,60 | 0,42 | 0,41 | 0,48 | 0,52 | 0,42 | 0,56 | 0,55 | 0,56 | 0,39 | 0,44 | 1,11 | 0,48 | 0,58 | 0,40 | 0,38 | 0,33 | 0,57 |
| Ω6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 7,16 | 2,22 | 4,88 | 6,04 | 3,08 | 3,16 | 2,96 | 3,76 | 1,99 | 4,2 | 4,18 | 4,16 | 2,8 | 3,76 | 1,34 | 1,3 | 2,12 | 1,19 | 8,04 | 5,34 | 5,04 |
| 2η ημέρα | 1,44 | 2,17 | 4,79 | 8,76 | 0,44 | 2,23 | 2,51 | 2,12 | 0,33 | 2,59 | 3,56 | 3,24 | 2,41 | 1,1 | 4,34 | 4,83 | 3,72 | 4,36 | 2,98 | 8,7 | 3,91 |
| 3η ημέρα | 2,1 | 2,58 | 4,79 | 3,23 | 4,24 | 2,89 | 3,04 | 3,92 | 8,17 | 4,66 | 4,17 | 4,16 | 4,16 | 4,76 | 3,1 | 3,04 | 5,75 | 2,2 | 1,73 | 4,19 | 4,97 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 3,57 | 2,32 | 4,82 | 6,01 | 2,59 | 2,76 | 2,84 | 3,27 | 3,50 | 3,82 | 3,97 | 3,85 | 3,12 | 3,21 | 2,93 | 3,06 | 3,86 | 2,58 | 4,25 | 6,08 | 4,64 |

Κορίτσια

| Α/Α | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| ΒΑΡΟΣ | 19 | 21,7 | 21,7 | 15 | 20 | 16 | 16 | 18,9 | 17,6 | 12,8 | 20,4 | 15,7 | 16,6 | 16,6 | 16,3 | 16,3 | 24,2 | 17 | 17,8 | 22,5 | |
| ΥΨΟΣ | 1,09 | 1,1 | 1,12 | 1,04 | 1,13 | 1,08 | 1 | 1,08 | 1,05 | 1,05 | 1,07 | 1 | 1,12 | 1,08 | 1,04 | 1,12 | 1,18 | 1,13 | 1,09 | 1,15 | |
| ΗΛΙΚΙΑ | 4,5 | 4,5 | 4 | 4 | 4,5 | 4,5 | 4,6 | 4,5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| ΔΜΣ | 15,99 | 17,93 | 17,29 | 13,86 | 15,66 | 13,71 | 16 | 16,2 | 15,96 | 11,6 | 17,81 | 15,7 | 13,23 | 14,23 | 15,07 | 12,99 | 17,38 | 13,31 | 14,98 | 17,01 | |
| ΒΑΡΟΣ-ΗΛΙΚΙΑ (th) | 50-85 | 85-97 | >97 | 15-50 | 85-97 | 15-50 | 15-50 | 50-85 | 85-97 | 15-50 | 85-97 | 50-85 | 85-97 | 85-97 | 85-97 | 15-50 | 97 | 15-50 | 15-50 | 85-97 | |
| ΥΨΟΣ-ΗΛΙΚΙΑ (th) | 50-85 | 85 | 85-97 | 50-85 | 85-97 | 50-85 | 3-15 | 50-85 | >97 | >97 | 85 | 85-97 | >97 | >97 | >97 | 50-85 | 97 | 50-85 | 50 | 85-97 | |
| ΒΜΙ-ΗΛΙΚΙΑ (th) | 50-85 | 85-97 | 85-97 | 3-15 | 50-85 | 3-15 | 50-85 | 50-85 | 50-85 | <3 | 85-97 | 50-85 | 3 | 15-50 | 15-50 | 3-15 | 85-97 | 3-15 | 15-50 | 85 | |
| ΕΝΕΡΓΕΙΑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|
| 1η ημέρα | 1276,4 | 1503,7 | 1707 | 1526,9 | 1402,4 | 1654,2 | 1468,8 | 1591,4 | 1189,8 | 1792,7 | 1231,2 | 1390,9 | 1323,2 | 1422,1 | 1579,1 | 1402,1 | 1066,3 | 1285,5 | 1313,4 | 1244,7 |
| 2η ημέρα | 1678,9 | 1625,3 | 2127,1 | 1576,5 | 1467,8 | 1826,2 | 1918,3 | 1607,1 | 2453,7 | 1194,3 | 1113,2 | 827,43 | 1137,5 | 1445,7 | 1365,1 | 1505,7 | 1226,6 | 1345,3 | 733,52 | 1286,7 |
| 3η ημέρα | 1049,5 | 521,75 | 851,79 | 853,02 | 1890,7 | 1230 | 890,52 | 1354,4 | 749,23 | 1470,8 | 887,9 | 1094,2 | 1253,2 | 1071,3 | 949,28 | 883,35 | 881,15 | 789,03 | 846,03 | 781,07 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1334,92 | 1216,92 | 1561,95 | 1318,81 | 1586,96 | 1570,12 | 1425,87 | 6338,78 | 1464,25 | 1485,94 | 1077,42 | 1104,15 | 1237,94 | 1313,03 | 1297,82 | 1263,72 | 1058,03 | 1139,96 | 964,30 | 1104,15 |
| ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 65,55 | 68,76 | 66,66 | 73,84 | 49,27 | 75,72 | 49,66 | 46,94 | 55,5 | 63,56 | 45,38 | 53,02 | 49,21 | 49,9 | 65,13 | 62,12 | 46,28 | 76,38 | 47,34 | 57,62 |
| 2η ημέρα | 79,43 | 82,55 | 102,39 | 62,66 | 62,43 | 76,38 | 73,68 | 80,33 | 86,54 | 49,16 | 56,14 | 22,83 | 57,05 | 60,84 | 57,23 | 63,9 | 52,81 | 87,05 | 25,43 | 63,78 |
| 3η ημέρα | 65,84 | 26,81 | 35,66 | 21,44 | 101,44 | 36,01 | 39,55 | 47,47 | 24,17 | 46,02 | 31,32 | 48,4 | 47,74 | 30,44 | 31,74 | 35,76 | 38,76 | 42,29 | 50,2 | 38,56 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 70,27 | 59,37 | 68,24 | 52,65 | 71,05 | 62,70 | 54,30 | 58,25 | 55,40 | 52,91 | 44,28 | 41,42 | 51,33 | 47,06 | 51,37 | 53,93 | 45,95 | 68,57 | 40,99 | 53,32 |
| ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 123,22 | 147 | 183,75 | 138,6 | 128,63 | 147,8 | 149,76 | 165,37 | 169,41 | 231,26 | 170,51 | 157,21 | 168,91 | 157,35 | 205,26 | 143,49 | 117,42 | 113,03 | 146,76 | 129,75 |
| 2η ημέρα | 147,69 | 194,76 | 235 | 178,1 | 168,24 | 215,68 | 202,62 | 186,66 | 262,71 | 171,02 | 119,82 | 127,26 | 108,37 | 126,73 | 173,43 | 144,69 | 152,48 | 118,2 | 72,02 | 146,75 |
| 3η ημέρα | 102,91 | 65,82 | 80,8 | 68,66 | 166,21 | 143,91 | 81,88 | 161,8 | 86,84 | 140,18 | 113,48 | 66,96 | 102,48 | 96,21 | 89,78 | 102,7 | 131,6 | 61,32 | 84,62 | 72,22 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 124,61 | 135,86 | 166,52 | 128,45 | 154,36 | 169,13 | 144,75 | 171,28 | 172,99 | 180,82 | 134,60 | 117,14 | 126,59 | 126,76 | 156,16 | 130,29 | 133,83 | 97,52 | 101,13 | 116,24 |
| ΛΙΠΗ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 59,53 | 71,83 | 81,21 | 77,1 | 77,61 | 95,69 | 77,19 | 86,4 | 32,32 | 68,64 | 45,31 | 63,16 | 53,82 | 67,37 | 58,83 | 68,89 | 49,97 | 58,12 | 61,95 | 56,97 |
| 2η ημέρα | 87,25 | 59,34 | 89,35 | 70,83 | 63,18 | 73,59 | 94,09 | 67,31 | 126,24 | 35,96 | 48,75 | 27,34 | 54,09 | 77,33 | 50,34 | 75,17 | 48,17 | 58,14 | 41,85 | 50,18 |
| 3η ημέρα | 41,88 | 17,63 | 42,69 | 56,93 | 92,6 | 60,52 | 46,13 | 59,43 | 35,76 | 82,79 | 36,97 | 73,79 | 75,08 | 65,94 | 52,75 | 39,39 | 26,55 | 41,94 | 35,76 | 39,41 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 62,89 | 49,60 | 71,08 | 68,29 | 77,80 | 76,60 | 72,47 | 71,05 | 64,77 | 62,46 | 43,68 | 54,76 | 61,00 | 70,21 | 53,97 | 61,15 | 41,56 | 52,73 | 46,52 | 48,85 |
| ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 6,16 | 15,01 | 10,04 | 10,85 | 14,44 | 23,04 | 20,68 | 21,38 | 0,43 | 0,85 | 0,57 | 11,92 | 29,51 | 16,91 | 21,21 | 30,63 | 17,59 | 23,65 | 18,72 | 19,48 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2η ημέρα | 12,59 | 10,81 | 14,64 | 10,67 | 14,52 | 19,89 | 38,87 | 19,45 | 0,99 | 0,44 | 18,86 | 10,49 | 17,81 | 24,97 | 14,26 | 29,06 | 16,77 | 15,7 | 15,97 | 19,7 |
| 3η ημέρα | 1,93 | 5,98 | 5,09 | 6,01 | 37,99 | 9,75 | 5,58 | 25,27 | 1,03 | 0,86 | 13,04 | 18,81 | 23,18 | 25,58 | 14,76 | 9,17 | 9,68 | 14,37 | 10,68 | 17,61 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 6,89 | 10,60 | 9,92 | 9,18 | 22,32 | 17,56 | 21,71 | 22,03 | 0,82 | 0,72 | 10,82 | 13,74 | 23,50 | 22,49 | 16,74 | 22,95 | 14,68 | 17,91 | 15,12 | 18,93 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 79,32 | 112,27 | 422,14 | 377,9 | 147,84 | 176,24 | 76,02 | 212,06 | 357,8 | 444,65 | 376,42 | 173,25 | 432,83 | 1127,9 | 427,29 | 484,85 | 303,95 | 184,68 | 288,28 | 323,48 |
| 2η ημέρα | 301,5 | 227,1 | 243,75 | 339,3 | 178,75 | 11,8 | 34,8 | 8,2 | 390,1 | 509,98 | 251,34 | 224,25 | 340,34 | 414,85 | 853,49 | 349,15 | 175 | 269,18 | 154,07 | 277,78 |
| 3η ημέρα | 8,18 | 60,61 | 0 | 0 | 0 | 136,1 | 0,09 | 152,2 | 339,55 | 412,66 | 191,03 | 271,88 | 389 | 588,38 | 133,41 | 751,61 | 134,92 | 158,16 | 312,04 | 205,85 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 129,67 | 133,33 | 221,96 | 239,07 | 108,86 | 108,05 | 36,97 | 124,15 | 362,48 | 455,76 | 272,93 | 223,13 | 387,39 | 710,37 | 471,40 | 528,54 | 204,62 | 204,01 | 251,46 | 269,04 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 0,84 | 0,69 | 1,14 | 0,84 | 1,54 | 1,37 | 0,84 | 0,73 | 5,59 | 5,45 | 5,45 | 1,39 | 8,47 | 4,78 | 5,24 | 3,66 | 3,41 | 5,95 | 4,59 | 5,81 |
| 2η ημέρα | 1,34 | 1,34 | 1,78 | 1,34 | 1,84 | 0,27 | 2,75 | 0,54 | 5,89 | 5,47 | 5,32 | 2,57 | 2,04 | 5,3 | 3,33 | 5,79 | 2,98 | 4,68 | 3,4 | 5,72 |
| 3η ημέρα | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,57 | 0 | 0,37 | 2,79 | 5,14 | 4,91 | 3,43 | 3,95 | 5,46 | 2,69 | 8 | 1,41 | 3,09 | 3,64 | 4,19 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 0,82 | 0,68 | 0,97 | 0,73 | 1,13 | 0,74 | 1,20 | 0,55 | 4,76 | 5,35 | 5,23 | 2,46 | 4,82 | 5,18 | 3,75 | 5,82 | 2,60 | 4,57 | 3,88 | 5,24 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 4,05 | 4,52 | 5,74 | 7,24 | 4,36 | 5,2 | 4,16 | 6,08 | 1,97 | 9,49 | 3,88 | 7,31 | 2,27 | 7,95 | 4,58 | 5,45 | 3,71 | 2,8 | 5,98 | 3,99 |
| 2η ημέρα | 4,13 | 2 | 4,67 | 4,93 | 3,11 | 3,64 | 4,38 | 4,07 | 8,31 | 2,66 | 3,18 | 1,93 | 4,06 | 4,49 | 4,95 | 5,27 | 2,93 | 5,7 | 2,6 | 3,3 |
| 3η ημέρα | 0,93 | 0 | 1,67 | 5,02 | 0 | 3,96 | 2,24 | 1,26 | 0,78 | 7,27 | 3,56 | 8,88 | 7,24 | 5,22 | 4,64 | 4,68 | 1,61 | 3,11 | 5,6 | 0,64 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 3,04 | 2,17 | 4,03 | 5,73 | 2,49 | 4,27 | 3,59 | 3,80 | 3,69 | 6,47 | 3,54 | 6,04 | 4,52 | 5,89 | 4,72 | 5,13 | 2,75 | 3,87 | 4,73 | 2,64 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ B1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 0,12 | 0,71 | 0,41 | 1,21 | 0,56 | 0,51 | 0,6 | 0,53 | 1,67 | 1,37 | 1,27 | 0,94 | 0,76 | 1,63 | 1,47 | 1,26 | 1,09 | 0,68 | 0,67 | 0,6 |
| 2η ημέρα | 1,58 | 2,16 | 1,64 | 1,65 | 1,16 | 1,69 | 1,5 | 1,39 | 2,64 | 1,65 | 1,53 | 0,87 | 1,23 | 1,63 | 2,25 | 1,71 | 1,77 | 0,62 | 0,72 | 0,89 |
| 3η ημέρα | 0,07 | 0,82 | 0 | 0,17 | 0,17 | 0,34 | 0,06 | 0,51 | 0,51 | 1,01 | 0,73 | 0,64 | 1,01 | 0,83 | 0,55 | 0,33 | 0,92 | 0,66 | 0,51 | 0,4 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 0,59 | 1,23 | 0,68 | 1,01 | 0,63 | 0,85 | 0,72 | 0,81 | 1,61 | 1,34 | 1,18 | 0,82 | 1,00 | 1,36 | 1,42 | 1,10 | 1,26 | 0,65 | 0,63 | 0,63 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ B2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|------------|------------|------------|-------|------------|------------|-------|-------|------------|------------|------------|-------|-------|------------|
| 1η ημέρα | 0,35 | 0,43 | 0,6 | 0,77 | 0,55 | 0,52 | 0,38 | 0,46 | 1,89 | 1,67 | 1,64 | 0,72 | 1,62 | 1,95 | 1,92 | 1,99 | 1,42 | 1,09 | 1,17 | 1,46 |
| 2η ημέρα | 0,93 | 1,47 | 0,97 | 0,88 | 0,82 | 0,99 | 0,92 | 0,54 | 2,35 | 1,81 | 1,79 | 0,99 | 1,33 | 1,73 | 1,57 | 2,07 | 1,23 | 1,22 | 0,9 | 1,29 |
| 3η ημέρα | 0,16 | 0,9 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0,5 | 0,02 | 0,6 | 0,94 | 1,49 | 1,05 | 0,79 | 1,7 | 1,22 | 0,87 | 1,45 | 1,13 | 1,04 | 1,05 | 1,15 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 0,48 | 0,93 | 0,52 | 0,57 | 0,48 | 0,67 | 0,44 | 0,53 | 1,73 | 1,66 | 1,49 | 0,83 | 1,55 | 1,63 | 1,45 | 1,84 | 1,26 | 1,12 | 1,04 | 1,30 |
| ΝΙΑΣΙΝΗ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 7,65 | 20,4 | 0,96 | 5,76 | 1,19 | 0,16 | 1,91 | 2,8 | 12,06 | 11,55 | 8,72 | 14,33 | 5,7 | 12,32 | 9,46 | 9,97 | 7,4 | 7,95 | 4,68 | 3,5 |
| 2η ημέρα | 12,69 | 19,34 | 19,82 | 13,28 | 7,14 | 14,37 | 11,59 | 17,53 | 21,48 | 13,66 | 11,58 | 8,05 | 14,1 | 14,61 | 16,15 | 10,97 | 21,28 | 23,37 | 4,96 | 5,88 |
| 3η ημέρα | 7,76 | 9,88 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 9,27 | 3,66 | 6,81 | 3,8 | 7,57 | 6,63 | 6,78 | 7,23 | 2,29 | 7,33 | 9,99 | 6,22 | 1,36 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 9,37 | 16,54 | 6,93 | 6,35 | 2,78 | 5,24 | 4,50 | 9,87 | 12,40 | 10,67 | 8,03 | 9,98 | 8,81 | 11,24 | 10,95 | 7,74 | 12,00 | 13,77 | 5,29 | 3,58 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 0,37 | 0,57 | 0,5 | 0,91 | 0,73 | 0,73 | 0,99 | 0,59 | 0,68 | 0,96 | 0,67 | 0,78 | 0,37 | 0,83 | 0,81 | 0,77 | 0,57 | 0,61 | 0,34 | 0,61 |
| 2η ημέρα | 1,4 | 1,89 | 1,4 | 1,18 | 0,63 | 0,53 | 0,55 | 0,99 | 2,35 | 1,42 | 1,26 | 0,97 | 1,31 | 1,37 | 1,74 | 1,02 | 0,7 | 1,36 | 0,22 | 0,49 |
| 3η ημέρα | 0,32 | 1,1 | 0 | 0,07 | 0,07 | 0,66 | 0,03 | 0,71 | 0,71 | 0,39 | 0,46 | 0,39 | 0,94 | 0,72 | 0,74 | 0,29 | 0,77 | 0,93 | 0,54 | 0,55 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 0,70 | 1,19 | 0,63 | 0,72 | 0,48 | 0,64 | 0,52 | 0,76 | 1,25 | 0,92 | 0,80 | 0,71 | 0,87 | 0,97 | 1,10 | 0,69 | 0,68 | 0,97 | 0,37 | 0,55 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 0,7 | 0,77 | 0,98 | 1,14 | 1,49 | 0,98 | 0,54 | 0,76 | 2,5 | 2,27 | 2,31 | 0,61 | 2,29 | 2,03 | 2,97 | 3,27 | 2,28 | 4,09 | 1,73 | 2,4 |
| 2η ημέρα | 0,65 | 1,06 | 0,92 | 1,05 | 1,35 | 1,06 | 1,13 | 0,85 | 3,54 | 2,35 | 2,84 | 1,33 | 3,58 | 4,03 | 2,01 | 4,15 | 2,29 | 2,32 | 1,34 | 2,25 |
| 3η ημέρα | 0,21 | 0,55 | 0 | 0 | 0 | 0,49 | 0 | 0,61 | 1,66 | 1,93 | 1,83 | 2,84 | 2,64 | 2,23 | 2,15 | 1,28 | 1,81 | 2,57 | 2,21 | 2,03 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 0,52 | 0,79 | 0,63 | 0,73 | 0,95 | 0,84 | 0,56 | 0,74 | 2,57 | 2,18 | 2,33 | 1,59 | 2,84 | 2,76 | 2,38 | 2,90 | 2,13 | 2,99 | 1,76 | 2,23 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 9 | 25,24 | 40,39 | 80,86 | 93,68 | 142 | 147,6 2 | 120,7 7 | 126,7 9 | 94,13 | 133,9 1 | 132,2 9 | 9,3 | 79,27 | 141,8 2 | 17,65 | 15,7 | 68,6 | 20,2 | 52,43 |
| 2η ημέρα | 48,45 | 49,23 | 24,68 | 33,84 | 23,79 | 14,43 | 18,87 | 18,78 | 78,39 | 31,91 | 26,15 | 16,96 | 28,15 | 26,81 | 53,47 | 150,6 5 | 135,8 1 | 28,35 | 9,43 | 137,8 5 |
| 3η ημέρα | 5,56 | 50,98 | 0 | 0 | 0 | 128,9 8 | 1,59 | 140,7 4 | 10,38 | 21,02 | 104,5 1 | 7,3 | 91,45 | 86,91 | 41,74 | 14,11 | 19,98 | 30,68 | 49,5 | 70,59 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 21,00 | 41,82 | 21,69 | 38,23 | 39,16 | 95,14 | 56,03 | 93,43 | 71,85 | 49,02 | 88,19 | 52,18 | 42,97 | 64,33 | 79,01 | 60,80 | 57,16 | 42,54 | 26,38 | 86,96 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 22,06 | 21,39 | 50,13 | 45,62 | 41,12 | 39,16 | 33,17 | 45,55 | 577,6 | 468,2 5 | 424,4 7 | 432,1 4 | 142,0 6 | 635,6 9 | 581,3 | 440,1 2 | 375,3 4 | 178,9 | 143,7 6 | 103,7 3 |
| 2η ημέρα | 198,9 | 263,1 | 191,2 5 | 188,7 2 | 102,0 6 | 158 | 129,6 | 155,8 | 314,2 2 | 300,1 2 | 195,4 5 | 222,3 2 | 154,9 1 | 256,4 1 | 344,7 2 | 282,6 2 | 266,6 9 | 106,6 7 | 93,83 | 227,4 3 |
| 3η ημέρα | 12,85 | 109,6 | 0 | 0 | 0 | 89,24 | 0,32 | 116,0 2 | 79,9 | 204,9 8 | 116,4 8 | 89,51 | 501,8 | 167,6 6 | 79,44 | 87,13 | 177,2 1 | 60,8 | 56,38 | 63,49 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 77,94 | 131,3 6 | 80,46 | 78,11 | 47,73 | 95,47 | 54,36 | 105,7 9 | 323,9 1 | 324,4 5 | 245,4 7 | 247,9 9 | 266,2 6 | 353,2 5 | 335,1 5 | 269,9 6 | 273,0 8 | 115,4 6 | 97,99 | 131,5 5 |
| ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚ Ο ΟΞΥ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1,13 | 0,9 | 1,56 | 1,77 | 1,48 | 1,29 | 1,37 | 1,54 | 4,19 | 5,1 | 3,77 | 2,75 | 2,35 | 3,76 | 4,88 | 3,32 | 3,11 | 2,9 | 2,24 | 2,63 |
| 2η ημέρα | 1,54 | 1,25 | 1,85 | 1,28 | 2,27 | 1,15 | 1,4 | 2,31 | 3,16 | 3,27 | 2,95 | 2,3 | 1,99 | 3,37 | 3,72 | 4,79 | 2,97 | 3,44 | 1,13 | 3,09 |
| 3η ημέρα | 0,61 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,21 | 0,01 | 2,89 | 1,66 | 2,4 | 2,85 | 1,16 | 3,95 | 2,21 | 1,38 | 2,97 | 1,94 | 0,98 | 2,26 | 2,08 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1,09 | 0,72 | 1,14 | 1,02 | 1,25 | 1,22 | 0,93 | 2,25 | 3,00 | 3,59 | 3,19 | 2,07 | 2,76 | 3,11 | 3,33 | 3,69 | 2,67 | 2,44 | 1,88 | 2,60 |
| ΦΥΤΙΚΗ ΙΝΑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 28,72 | 33,55 | 36,01 | 31,26 | 31,34 | 32,94 | 36,15 | 33,12 | 15,22 | 20,41 | 16,61 | 14,21 | 7,69 | 15,9 | 17,96 | 14,3 | 12,6 | 2,68 | 48,06 | 48,19 |
| 2η ημέρα | 7,15 | 10,84 | 11,05 | 11,42 | 10,79 | 14,41 | 13,95 | 15,25 | 14,39 | 8 | 5,61 | 2,87 | 8,45 | 5,19 | 20,81 | 4,15 | 4,38 | 43,2 | 1,81 | 7,94 |
| 3η ημέρα | 3,89 | 5,96 | 3,97 | 4,59 | 4,59 | 8,63 | 3,63 | 8,79 | 3,27 | 12,42 | 6,46 | 1,99 | 19,05 | 8,15 | 5,94 | 3,98 | 7,82 | 3,76 | 4,97 | 5,16 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 13,25 | 16,78 | 17,01 | 15,76 | 15,57 | 18,66 | 17,91 | 19,05 | 10,96 | 13,61 | 9,56 | 6,36 | 11,73 | 9,75 | 14,90 | 7,48 | 8,27 | 16,55 | 18,28 | 20,43 |
| ΑΣΒΕΣΤΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 746,2 5 | 812,2 3 | 1229, 4 | 1052, 3 | 514,7 3 | 856,7 8 | 1059, 6 | 529,9 3 | 780,3 | 724,9 | 719,5 5 | 247,0 1 | 1358, 2 | 709,8 3 | 1406, 6 | 1142 | 702,5 5 | 640,7 3 | 503,2 8 | 881,9 3 |
| 2η ημέρα | 1350, 5 | 1316, 1 | 1373, 2 | 859,3 3 | 982,1 6 | 1086, 4 | 1584, 6 | 403,6 4 | 967,1 1 | 624,9 6 | 728,2 | 486,6 2 | 276,2 4 | 546,7 7 | 489,7 9 | 1078, 3 | 566,4 2 | 576,3 8 | 582,9 5 | 899,5 4 |
| 3η ημέρα | 1359, 4 | 681,6 1 | 1136, 8 | 637,1 1 | 1249, 5 | 400,0 3 | 1069, 8 | 285,8 9 | 605,7 6 | 691,3 3 | 646,8 2 | 568,3 8 | 771,8 8 | 541,9 6 | 410,6 6 | 1243, 5 | 484,9 | 457,4 8 | 897,8 6 | 883,4 5 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1152, 03 | 936,6 5 | 1246, 45 | 849,5 6 | 915,4 6 | 781,0 5 | 1238, 00 | 406,4 9 | 784,3 9 | 680,4 0 | 698,1 9 | 434,0 0 | 802,1 0 | 599,5 2 | 769,0 1 | 1154, 57 | 584,6 2 | 558,2 0 | 661,3 6 | 888,3 1 |
| ΣΙΔΗΡΟΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 4,96 | 8,25 | 8,32 | 7,49 | 7,35 | 9,9 | 11,18 | 7,08 | 11,69 | 13,87 | 8,87 | 9,43 | 5,21 | 14,52 | 10,94 | 10,74 | 8,79 | 7,37 | 8,69 | 8,51 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 2η ημέρα | 14,17 | 18,14 | 17,12 | 15,3 | 5,15 | 9,71 | 13,29 | 8,07 | 17,51 | 11,41 | 7,53 | 8,94 | 10,8 | 12,84 | 10,35 | 6,97 | 7,7 | 8,86 | 3,97 | 5,69 |
| 3η ημέρα | 2,04 | 6,72 | 1,45 | 2,04 | 10,89 | 4,02 | 2,08 | 5,34 | 2,44 | 7,96 | 3,98 | 3,83 | 10,36 | 7,6 | 4,31 | 3,21 | 6,64 | 3,98 | 4,1 | 3,75 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 7,06 | 11,04 | 8,96 | 8,28 | 7,80 | 7,88 | 8,85 | 6,83 | 10,55 | 11,08 | 6,79 | 7,40 | 8,79 | 11,65 | 8,53 | 6,97 | 7,71 | 6,74 | 5,59 | 5,98 |
| ΜΑΓΝΗΣΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 37,4 | 112,68 | 94,05 | 83,62 | 71,29 | 118,11 | 122 | 85,93 | 184,4 | 207,94 | 156,24 | 141,16 | 150,98 | 240,21 | 229,43 | 135,7 | 118,83 | 162,41 | 100,12 | 129,69 |
| 2η ημέρα | 73,8 | 81,3 | 118,2 | 84,48 | 76,92 | 106 | 153,15 | 173 | 223,88 | 172,12 | 164,34 | 98,28 | 114,78 | 133,54 | 220,6 | 185,52 | 119,74 | 132,63 | 62,97 | 181,76 |
| 3η ημέρα | 51,54 | 20,4 | 34,65 | 25,22 | 160,7 | 64,34 | 42,24 | 118,2 | 89,92 | 132,33 | 158,84 | 78,86 | 173,32 | 120,93 | 103,15 | 133,38 | 135 | 116,57 | 121,75 | 118,71 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 54,25 | 71,46 | 82,30 | 64,44 | 102,97 | 96,15 | 105,80 | 125,71 | 166,07 | 170,80 | 159,81 | 106,10 | 146,36 | 164,89 | 184,39 | 151,53 | 124,52 | 137,20 | 94,95 | 143,39 |
| ΦΩΣΦΟΡΟΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1313,5 | 1976,1 | 2011,7 | 1689,4 | 1414,9 | 1911 | 1874 | 999,92 | 1043,1 | 1017,2 | 844,69 | 713,42 | 828,44 | 898,45 | 1237,5 | 1120,1 | 820,65 | 1022,9 | 1556,2 | 1769,4 |
| 2η ημέρα | 1345,2 | 1450 | 1671,6 | 922,48 | 1045,2 | 1122,6 | 2220,8 | 623,33 | 1230,1 | 791,45 | 843,95 | 463,01 | 611,77 | 809,01 | 864,26 | 1122 | 677,36 | 1870,3 | 441,59 | 983,4 |
| 3η ημέρα | 1323 | 714,6 | 1067,6 | 459,49 | 3742,1 | 485,72 | 1152,7 | 859,3 | 527,23 | 666,8 | 825,16 | 566,95 | 997,85 | 549,12 | 528,89 | 912,98 | 565,91 | 643,49 | 904,07 | 687,98 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1327,24 | 1380,24 | 1583,60 | 1023,79 | 2067,40 | 1173,11 | 1749,18 | 827,52 | 933,45 | 825,16 | 837,93 | 581,13 | 812,69 | 752,19 | 876,88 | 1051,69 | 687,97 | 1178,88 | 967,28 | 1146,92 |
| ΚΑΛΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 866,74 | 1122,4 | 1338,8 | 1696,4 | 1271,5 | 2259,4 | 1847 | 1496,3 | 1978,7 | 2305,2 | 2158,8 | 1549 | 1361,8 | 2077 | 2587,3 | 1357,2 | 1392,5 | 1815,5 | 1261 | 6802,6 |
| 2η ημέρα | 1338,7 | 1036,2 | 1294,5 | 1167,8 | 1532,5 | 1821,2 | 1771,4 | 2239,6 | 3988,8 | 1749 | 1657,4 | 936,88 | 1714,5 | 1544,9 | 2210,8 | 2103,5 | 1534,2 | 2027,4 | 668,89 | 1967,9 |
| 3η ημέρα | 381,65 | 624,05 | 122,85 | 117 | 891,9 | 1422,7 | 157,54 | 1771,9 | 1021,1 | 1024,9 | 1305,1 | 1025,5 | 1954,1 | 1285 | 1450 | 1814,9 | 1140,7 | 1811,4 | 1779,8 | 1444,2 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 862,36 | 927,54 | 918,72 | 993,73 | 1231,96 | 1834,44 | 1258,66 | 1835,92 | 2329,54 | 1693,02 | 1707,09 | 1170,46 | 1676,79 | 1635,62 | 2082,71 | 1758,54 | 1355,78 | 1884,74 | 1236,58 | 3404,88 |
| ΝΑΤΡΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 202,77 | 589,39 | 313,67 | 301,74 | 754,9 | 901,91 | 621,82 | 818,39 | 805,24 | 972,02 | 531,87 | 313,86 | 1180 | 583,37 | 772,57 | 1829,5 | 994,28 | 370,83 | 341,44 | 1079,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| 2η ημέρα | 498,3 1 | 960,7 6 | 957,7 6 | 558,5 | 357,8 6 | 788,1 1 | 1106 | 814,4 | 1266, 5 | 740,6 | 735,6 2 | 756,5 | 808,8 2 | 1626, 2 | 447,1 | 999,4 1 | 939,9 | 370,9 1 | 1077, 7 | 598,1 3 |
| 3η ημέρα | 65,7 | 506,5 | 91,36 | 243,0 8 | 1614, 5 | 171,8 7 | 164,0 6 | 928,4 9 | 847,5 8 | 1375, 7 | 649,6 4 | 1404, 5 | 895,6 2 | 935,2 5 | 702,3 9 | 1077, 8 | 684,2 6 | 809,7 8 | 1213, 3 | 1343, 8 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 255,5 9 | 685,5 5 | 454,2 6 | 367,7 7 | 909,0 9 | 620,6 3 | 630,6 1 | 853,7 6 | 973,1 1 | 1029, 43 | 639,0 4 | 824,9 5 | 961,4 8 | 1048, 29 | 640,6 9 | 1302, 21 | 872,8 1 | 517,1 7 | 877,4 8 | 1007, 14 |
| ΣΕΛΗΝΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 138,9 2 | 165,6 6 | 131,1 | 160,4 7 | 141,5 9 | 130,4 8 | 117,6 1 | 119,4 6 | 79,3 | 72,14 | 52,85 | 41,78 | 44,24 | 78 | 49,99 | 65,21 | 43,44 | 67,72 | 231,4 | 209,7 1 |
| 2η ημέρα | 54,39 | 155,1 6 | 178,9 7 | 54,08 | 67,15 | 98,8 | 54,72 | 87,35 | 69,65 | 65,42 | 60,24 | 35,81 | 46,66 | 73,44 | 72,66 | 73,68 | 59,73 | 245,2 6 | 10,5 | 97,39 |
| 3η ημέρα | 69,25 | 112,5 | 0 | 0 | 387,6 | 15,27 | 0,01 | 29,91 | 30,18 | 63,52 | 69,14 | 30,22 | 47,83 | 16,5 | 12,33 | 18,11 | 14,52 | 6,19 | 74,18 | 11,66 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 87,52 | 144,4 4 | 103,3 6 | 71,52 | 198,7 8 | 81,52 | 57,45 | 78,91 | 59,71 | 67,03 | 60,74 | 35,94 | 46,24 | 55,98 | 44,99 | 52,33 | 39,23 | 106,3 9 | 105,3 6 | 106,2 5 |
| ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟ Σ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1,56 | 2,27 | 1,85 | 3,91 | 2,22 | 2,62 | 1,87 | 2,04 | 5,97 | 6,78 | 4,39 | 4,13 | 4,15 | 5,58 | 7,14 | 7,56 | 4,97 | 11,39 | 2,88 | 4,89 |
| 2η ημέρα | 5,83 | 3,55 | 4,75 | 4,65 | 4,01 | 3,76 | 3,9 | 6,57 | 11,36 | 6,66 | 8,69 | 2,69 | 10,57 | 9,14 | 8,99 | 9,9 | 7,35 | 4 | 2,36 | 6,06 |
| 3η ημέρα | 1,04 | 0,21 | 0,01 | 0,65 | 0,63 | 3,66 | 0,23 | 3,85 | 2,77 | 3,59 | 3,76 | 2,4 | 6,41 | 4,72 | 4,55 | 3,96 | 5,33 | 5,62 | 3,6 | 5,36 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 2,81 | 2,01 | 2,20 | 3,07 | 2,29 | 3,35 | 2,00 | 4,15 | 6,70 | 5,68 | 5,61 | 3,07 | 7,04 | 6,48 | 6,89 | 7,14 | 5,88 | 7,00 | 2,95 | 5,44 |
| Ω3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 0,29 | 0,55 | 0,57 | 0,28 | 0,6 | 0,58 | 0,43 | 0,36 | 0,5 | 0,68 | 0,51 | 0,56 | 0,32 | 0,74 | 0,63 | 0,68 | 0,48 | 0,41 | 0,6 | 0,6 |
| 2η ημέρα | 0,2 | 0,22 | 0,39 | 0,2 | 0,19 | 0,3 | 0,62 | 0,61 | 0,71 | 0,47 | 0,53 | 0,28 | 0,28 | 0,87 | 0,49 | 0,73 | 0,38 | 0,66 | 0,29 | 0,59 |
| 3η ημέρα | 0,13 | 0,12 | 0,26 | 0,24 | 0,81 | 0,18 | 0,28 | 0,41 | 0,51 | 0,96 | 0,51 | 0,4 | 0,78 | 0,66 | 0,43 | 0,35 | 0,27 | 0,28 | 0,61 | 0,25 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 0,21 | 0,30 | 0,41 | 0,24 | 0,53 | 0,35 | 0,44 | 0,46 | 0,57 | 0,70 | 0,52 | 0,41 | 0,46 | 0,76 | 0,52 | 0,59 | 0,38 | 0,45 | 0,50 | 0,48 |
| Ω6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 3,32 | 6,78 | 6,86 | 4,64 | 6,01 | 5,72 | 3,52 | 4,65 | 3,34 | 6,42 | 4,09 | 6,87 | 2,29 | 6,53 | 4,58 | 4,36 | 4,03 | 2,11 | 5,66 | 3,9 |
| 2η ημέρα | 3,08 | 2,65 | 4,99 | 2,96 | 3,18 | 4,2 | 4,77 | 9,7 | 5,98 | 5,5 | 2,81 | 1,42 | 2,38 | 5,72 | 4,03 | 4,42 | 2,72 | 5,76 | 1,77 | 2,98 |
| 3η ημέρα | 12,17 | 0,87 | 2,51 | 3,16 | 10,79 | 2,39 | 2,85 | 6,02 | 1,3 | 7,02 | 3,9 | 3,49 | 5,22 | 3,79 | 4,21 | 4,33 | 2,33 | 1,69 | 1,17 | 0,44 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 6,19 | 3,43 | 4,79 | 3,59 | 6,66 | 4,10 | 3,71 | 6,79 | 3,54 | 6,31 | 3,60 | 3,93 | 3,30 | 5,35 | 4,27 | 4,37 | 3,03 | 3,19 | 2,87 | 2,44 |

Συνέχεια Πίνακα

| Α/Α | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | ΣΥΝΟΛΟ |
|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|
| ΒΑΡΟΣ | 18 | 21,8 | 17,3 | 14,6 | 20 | 19,8 | 19,3 | 16,1 | 18,5 | 15,5 | 13,8 | 21,7 | 23,4 | 19,9 | 20,7 | 19,6 | 18,7 | 17,6 | 19 | 21,7 | |
| ΥΨΟΣ | 1,09 | 1,14 | 1,06 | 1,05 | 1,16 | 1,15 | 1,07 | 0,95 | 1,02 | 0,98 | 1 | 1,14 | 1,13 | 1,1 | 1,09 | 1,15 | 1,1 | 1,09 | 1,09 | 1,1 | |
| ΗΛΙΚΙΑ | 5 | 5 | 4 | 3,5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4,5 | 4,5 | |
| ΔΜΣ | 15,1 5 | 16,7 7 | 15,3 9 | 13,2 4 | 14,8 6 | 14,9 7 | 16,8 5 | 17,8 3 | 17,7 8 | 16,1 3 | 13,8 | 16,6 9 | 18,3 2 | 16,4 4 | 17,4 2 | 14,8 2 | 15,4 5 | 14,8 1 | 15,9 9 | 17,9 3 | |
| ΒΑΡΟΣ-ΗΛΙΚΙΑ (th) | 50 | 85-97 | 50-85 | 15-50 | 85-97 | 85-97 | 85-97 | 50-85 | >97t | 50-85 | 50 | 85-97 | 85-97 | 85-97 | 50-85 | 50-85 | 50-85 | 15-50 | 50-85 | 85-97 | |
| ΥΨΟΣ-ΗΛΙΚΙΑ (th) | 50 | 85 | 50-85 | 85-97 | >97 | >97 | 85 | 50 | 97 | 15-50 | 85-97 | 85 | 50-85 | 85-97 | 50 | 85-97 | 50-85 | 50 | 50-85 | 50-85 | |
| ΒΜΙ-ΗΛΙΚΙΑ (th) | 15-50 | 50-85 | 50 | <3 | 15-50 | 15-50 | 85 | 85-97 | 85-97 | 50-85 | 3th -15 | 50-85 | 85-97 | 50-85 | 85-97 | 15-50 | 50-85 | 15-50 | 50-85 | 85-97 | |
| ΕΝΕΡΓΕΙΑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 1183,9 | 1088,6 | 903,64 | 877,41 | 876,9 | 1036,5 | 1013,7 | 1322,5 | 1283,3 | 1264,6 | 979,13 | 1191 | 1316,5 | 883,12 | 1235,2 | 1447 | 1416,7 | 1122,8 | 1340,2 | 1440,6 | 1289,87 |
| <i>2η ημέρα</i> | 1842,3 | 1498,6 | 1103,3 | 891,01 | 1445,8 | 1465,2 | 1485,7 | 954,87 | 1342,1 | 915,7 | 1263,3 | 1500,9 | 1533,6 | 1447,4 | 1943,8 | 1520,4 | 1497,3 | 1336,7 | 1266,7 | 1787 | 1799,18 |
| <i>3η ημέρα</i> | 1518,7 | 907,62 | 867,71 | 899,41 | 967,65 | 1272,9 | 1106,5 | 895,56 | 1458,2 | 1221,8 | 972,68 | 1307,4 | 1240,6 | 1483,5 | 1129,7 | 1199,5 | 1333,9 | 1318,2 | 1209,7 | 1688,5 | 1107,44 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 1514,96 | 1164,95 | 958,21 | 889,28 | 1096,78 | 1258,20 | 1201,97 | 1057,63 | 1361,18 | 1134,03 | 1071,71 | 1333,11 | 1363,52 | 1271,35 | 1436,20 | 1388,96 | 1415,98 | 1259,25 | 1272,22 | 1638,70 | 1398,83 |
| ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 43,94 | 51,74 | 39,81 | 30,1 | 39,6 | 50,6 | 67,97 | 52,49 | 63,83 | 38,49 | 36,21 | 45,62 | 49,69 | 35,43 | 66,74 | 72,06 | 44,18 | 50,12 | 64,21 | 58,48 | 54,229 |
| <i>2η ημέρα</i> | 86,24 | 84,34 | 51,75 | 46,81 | 42,39 | 67,78 | 85,75 | 45,56 | 77,31 | 33,38 | 56,23 | 69,05 | 70,53 | 59,24 | 101,61 | 75,15 | 67,9 | 67,26 | 57,5 | 76,82 | 65,63 |
| <i>3η ημέρα</i> | 58,95 | 69,16 | 31,8 | 52,22 | 42,74 | 63,83 | 56,67 | 30,99 | 59,45 | 70,49 | 31,65 | 43,41 | 46,52 | 71,57 | 74,23 | 54,45 | 77,53 | 69,02 | 43,98 | 75,96 | 49,106 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 63,04 | 68,41 | 41,12 | 43,04 | 41,58 | 60,74 | 70,13 | 43,01 | 66,86 | 47,45 | 41,36 | 52,69 | 55,58 | 55,41 | 80,86 | 67,22 | 63,20 | 62,13 | 55,23 | 70,42 | 56,32 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|
| ΥΔΑΤΑΝΘΡΑ ΚΕΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 135, 67 | 129, 04 | 118, 44 | 108, 81 | 113, 55 | 114, 73 | 64,8 2 | 145, 83 | 149, 2 | 190, 15 | 114, 81 | 197, 7 | 139, 36 | 128, 08 | 168, 86 | 162, 55 | 220, 43 | 187, 67 | 168, 83 | 179, 66 | 150,8 2 | |
| 2η ημέρα | 180, 46 | 150, 64 | 92,2 2 | 108, 22 | 166, 91 | 170, 08 | 109, 52 | 116, 74 | 132, 23 | 140, 63 | 158, 34 | 200, 11 | 191, 89 | 212, 24 | 224, 35 | 198, 9 | 238, 57 | 166, 41 | 173, 1 | 215, 95 | 164,9 9 | |
| 3η ημέρα | 145, 35 | 84,7 9 | 117, 15 | 87,2 4 | 85,1 9 | 160, 07 | 114, 87 | 93,2 2 | 173, 47 | 135, 16 | 120, 87 | 158, 21 | 192, 2 | 146, 7 | 120, 1 | 73,8 | 121, 3 | 170, 68 | 135, 31 | 157, 29 | 115,3 3 | |
| Μ.Ο 3ήμερου | 153, 83 | 121, 49 | 109, 27 | 101, 42 | 121, 88 | 148, 29 | 96,4 0 | 118, 60 | 151, 63 | 155, 31 | 131, 34 | 185, 34 | 174, 48 | 162, 34 | 171, 10 | 145, 08 | 193, 43 | 174, 92 | 159, 08 | 184, 30 | 143,7 1 | |
| ΛΙΠΗ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 56,1 2 | 41,7 7 | 31,3 | 37,3 6 | 31,0 2 | 42,4 7 | 53,7 6 | 59,6 7 | 48,4 8 | 44,0 2 | 47 | 26,8 8 | 64,4 9 | 25,5 6 | 34,0 8 | 58,2 8 | 42,5 | 20,9 5 | 46,7 6 | 55,5 | 54,49 7 | |
| 2η ημέρα | 86,4 9 | 61,4 3 | 60,1 4 | 30,5 5 | 71,3 4 | 57,4 1 | 79,2 5 | 34,2 | 56,7 2 | 27,0 5 | 44,4 9 | 50,5 7 | 52,9 | 42,8 1 | 71,7 8 | 48,0 6 | 29,8 5 | 44,0 7 | 40,8 8 | 70,5 4 | 58,97 6 | |
| 3η ημέρα | 81,0 2 | 32,5 7 | 34,1 | 39,2 3 | 52,7 3 | 45,4 7 | 53,5 1 | 46,2 3 | 62,0 8 | 45,6 7 | 41,8 6 | 59,2 6 | 32,7 3 | 74,5 1 | 42,7 8 | 80,2 1 | 60,8 | 41,1 6 | 57,3 7 | 86,8 5 | 52,35 2 | |
| Μ.Ο 3ήμερου | 74,5 4 | 45,2 6 | 41,8 5 | 35,7 1 | 51,7 0 | 48,4 5 | 62,1 7 | 46,7 0 | 55,7 6 | 38,9 1 | 44,4 5 | 45,5 7 | 50,0 4 | 47,6 3 | 49,5 5 | 62,1 8 | 44,3 8 | 35,3 9 | 48,3 4 | 70,9 6 | 55,27 | |
| ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 23,6 8 | 0,66 | 12,1 | 11,3 2 | 7,39 | 10,6 | 21,2 7 | 22,0 3 | 14,7 2 | 8,36 | 13,0 6 | 13,0 9 | 21,7 9 | 10,0 8 | 17,3 7 | 18,8 7 | 14,9 6 | 7,24 | 18,8 5 | 13,2 4 | 14,84 4 | |
| 2η ημέρα | 24,1 7 | 1,98 | 17,4 1 | 13,4 4 | 22,9 3 | 19,3 1 | 33,6 4 | 15,5 3 | 16,6 3 | 10,1 4 | 16,5 6 | 19,6 2 | 23,1 7 | 23,7 4 | 23,6 6 | 20,0 8 | 14,2 8 | 16,7 1 | 15,3 5 | 31,5 4 | 17,65 9 | |
| 3η ημέρα | 36,5 1 | 15,4 1 | 15,9 6 | 15,4 7 | 18,9 9 | 27,0 5 | 24,9 3 | 21,9 9 | 17,7 6 | 17,6 4 | 11,3 1 | 19,6 3 | 14,6 | 39,3 2 | 13,2 6 | 33,7 8 | 16,8 5 | 19,5 1 | 17,9 6 | 39,4 2 | 17,34 3 | |
| Μ.Ο 3ήμερου | 28,1 2 | 6,02 | 15,1 6 | 13,4 1 | 16,4 4 | 18,9 9 | 26,6 1 | 19,8 5 | 16,3 7 | 12,0 5 | 13,6 4 | 17,4 5 | 19,8 5 | 24,3 8 | 18,1 0 | 24,2 4 | 15,3 6 | 14,4 9 | 17,3 9 | 28,0 7 | 16,62 | |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 433, 8 | 405, 51 | 313, 89 | 172, 6 | 210, 44 | 232, 37 | 340, 26 | 936, 14 | 206 | 146, 79 | 271, 92 | 153, 4 | 347, 96 | 393, 37 | 255, 44 | 426, 06 | 185, 28 | 157, 91 | 388, 66 | 217, 85 | 318,1 2 | |
| 2η ημέρα | 365, 68 | 316, 05 | 133, 98 | 248, 4 | 145, 72 | 424, 64 | 272, 53 | 367, 38 | 1257 ,4 | 149, 32 | 353, 42 | 847, 45 | 250 | 351, 24 | 818, 17 | 601, 14 | 701, 8 | 341, 78 | 280, 04 | 382, 7 | 354,0 9 | |
| 3η ημέρα | 564, 44 | 168, 86 | 311, 87 | 131, 75 | 370, 72 | 1290 ,6 | 257, 81 | 308, 15 | 126, 08 | 271, 22 | 311, 07 | 189, 23 | 89,0 6 | 384, 2 | 3419 ,6 | 310, 36 | 658, 81 | 310, 66 | 688, 24 | 488, 49 | 372,4 2 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 454,64 | 296,81 | 253,25 | 184,25 | 242,29 | 649,20 | 290,20 | 537,22 | 529,82 | 189,11 | 312,14 | 396,69 | 229,01 | 376,27 | 1497,75 | 445,85 | 515,30 | 270,12 | 452,31 | 363,01 | 348,21 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 5,85 | 6,84 | 5,14 | 3,1 | 0,68 | 0,82 | 6,25 | 5,16 | 3,94 | 0 | 2,8 | 2,77 | 2,44 | 3,99 | 2,71 | 5,17 | 0 | 2 | 0,82 | 2,74 | 3,275 |
| <i>2η ημέρα</i> | 6,08 | 6,99 | 3,36 | 3,67 | 0,5 | 6,16 | 5,6 | 5,19 | 3,25 | 3,2 | 5,89 | 7,72 | 5,5 | 7,65 | 5,73 | 9 | 7,66 | 5,3 | 3,11 | 7,88 | 4,3283 |
| <i>3η ημέρα</i> | 6,62 | 5,61 | 5,33 | 3,46 | 5,44 | 10,22 | 5,37 | 4,94 | 4 | 6,28 | 4,7 | 5,01 | 2,59 | 6,64 | 20,65 | 2,85 | 12,05 | 7,59 | 4,38 | 6,97 | 4,5153 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 6,18 | 6,48 | 4,61 | 3,41 | 2,21 | 5,73 | 5,74 | 5,10 | 3,73 | 3,16 | 4,46 | 5,17 | 3,51 | 6,09 | 9,70 | 5,67 | 6,57 | 4,96 | 2,77 | 5,86 | 4,04 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 2,97 | 3,72 | 2,39 | 3,47 | 3,35 | 4,22 | 3,53 | 4,84 | 3,91 | 4,88 | 5,55 | 0,95 | 4,52 | 2,31 | 1,56 | 4,73 | 5,09 | 1 | 2,96 | 5,61 | 4,3073 |
| <i>2η ημέρα</i> | 7,47 | 3,18 | 3,22 | 1,38 | 5,12 | 4,4 | 2,93 | 2,16 | 3,93 | 2,03 | 4,57 | 2,91 | 2,64 | 1,4 | 5,14 | 3,15 | 1,41 | 3,36 | 2,49 | 4,8 | 3,7 |
| <i>3η ημέρα</i> | 3,8 | 2,4 | 0,88 | 2,3 | 2,46 | 6,12 | 1 | 2,74 | 5,93 | 3,07 | 4,94 | 2,32 | 3,33 | 1,45 | 7,81 | 2,88 | 4,25 | 3,04 | 4,76 | 4,37 | 3,454 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 4,75 | 3,10 | 2,16 | 2,38 | 3,64 | 4,91 | 2,49 | 3,25 | 4,59 | 3,33 | 5,02 | 2,06 | 3,50 | 1,72 | 4,84 | 3,59 | 3,58 | 2,47 | 3,40 | 4,93 | 3,82 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ B1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 0,71 | 0,63 | 0,64 | 0,44 | 0,45 | 0,89 | 0,45 | 1,08 | 0,87 | 1,32 | 0,74 | 1,79 | 0,91 | 0,99 | 1,25 | 1,15 | 1,44 | 1,39 | 0,64 | 1,11 | 0,9238 |
| <i>2η ημέρα</i> | 1,23 | 1,81 | 0,6 | 0,69 | 0,97 | 1,36 | 1,12 | 1,06 | 1,14 | 0,68 | 1,29 | 3,19 | 2,79 | 1,68 | 3,18 | 2,69 | 2,99 | 2,28 | 1,52 | 1,35 | 1,5975 |
| <i>3η ημέρα</i> | 0,92 | 0,48 | 0,98 | 1,46 | 0,66 | 1,12 | 1,15 | 0,67 | 0,75 | 0,87 | 1,28 | 1,52 | 1,66 | 0,87 | 1,17 | 0,18 | 0,53 | 1,09 | 1,1 | 1,68 | 0,7595 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 0,95 | 0,97 | 0,74 | 0,86 | 0,69 | 1,12 | 0,91 | 0,94 | 0,92 | 0,96 | 1,10 | 2,17 | 1,79 | 1,18 | 1,87 | 1,34 | 1,65 | 1,59 | 1,09 | 1,38 | 1,09 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ B2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 1,51 | 1,5 | 1,13 | 0,78 | 0,54 | 0,98 | 1,56 | 1,94 | 1,22 | 0,92 | 1,02 | 1,66 | 1,19 | 1,42 | 1,36 | 1,55 | 0,85 | 1,22 | 0,89 | 1,37 | 1,1803 |
| <i>2η ημέρα</i> | 1,96 | 1,92 | 1,02 | 1,13 | 0,56 | 1,7 | 1,67 | 1,39 | 1,22 | 0,94 | 1,42 | 2,83 | 1,8 | 2,12 | 2,84 | 2,65 | 2,65 | 1,83 | 1,18 | 1,65 | 1,507 |
| <i>3η ημέρα</i> | 2,41 | 1,12 | 1,36 | 1,3 | 1,19 | 3,68 | 1,87 | 1,57 | 1,13 | 1,41 | 1,34 | 1,61 | 1,43 | 1,76 | 2,55 | 0,75 | 2,13 | 1,81 | 1,47 | 2,49 | 1,264 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 1,96 | 1,51 | 1,17 | 1,07 | 0,76 | 2,12 | 1,70 | 1,63 | 1,19 | 1,09 | 1,26 | 2,03 | 1,47 | 1,77 | 2,25 | 1,65 | 1,88 | 1,62 | 1,18 | 1,84 | 1,32 |
| ΝΙΑΣΙΝΗ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1η ημέρα</i> | 4,68 | 4,17 | 5,31 | 3,35 | 3,56 | 5,43 | 17,21 | 7,46 | 13,97 | 11,65 | 5,28 | 14,29 | 10,48 | 9,43 | 14,64 | 12,7 | 13,83 | 11,59 | 5,49 | 9,72 | 8,3178 |
| <i>2η ημέρα</i> | 12,1 | 14,1 | 8,84 | 6,09 | 10,1 | 12,8 | 8,24 | 7,65 | 12,7 | 6,43 | 10,6 | 28,6 | 21,8 | 14,2 | 30,9 | 22,1 | 26,5 | 18,7 | 12,9 | 18,3 | 14,65 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 9 | 7 | | | 3 | 4 | | | 2 | | 2 | 6 | 3 | 4 | 3 | | 4 | 2 | 8 | 2 | 2 |
| 3η ημέρα | 7,28 | 24,6 2 | 8,41 | 8,14 | 12,3 8 | 11,6 5 | 7,27 | 4,31 | 13,1 1 | 12,8 8 | 8,93 | 9,62 | 13,0 4 | 8,76 | 12,9 6 | 4,13 | 9,43 | 23,1 6 | 19,0 6 | 11,5 3 | 8,211 3 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 8,05 | 14,3 2 | 7,52 | 5,86 | 8,69 | 9,97 | 10,9 1 | 6,47 | 13,2 7 | 10,3 2 | 8,28 | 17,5 2 | 15,1 2 | 10,8 1 | 19,5 1 | 12,9 8 | 16,6 0 | 17,8 2 | 12,5 1 | 13,1 9 | 10,39 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 0,96 | 0,6 | 0,52 | 0,49 | 0,27 | 0,49 | 1,28 | 0,88 | 1,06 | 0,88 | 0,28 | 0,24 | 0,52 | 0,8 | 1,28 | 1,3 | 1,12 | 0,89 | 0,79 | 0,39 | 0,710 8 |
| 2η ημέρα | 0,69 | 1,56 | 1,13 | 1,07 | 0,97 | 1,39 | 1,2 | 0,66 | 1,13 | 0,7 | 0,8 | 2,88 | 1,56 | 1,03 | 3,35 | 2,44 | 2,54 | 1,9 | 0,67 | 1,57 | 1,300 5 |
| 3η ημέρα | 1,22 | 1,75 | 0,78 | 0,92 | 1,23 | 2,14 | 0,69 | 0,6 | 1,58 | 1,12 | 0,66 | 0,59 | 1,1 | 0,64 | 1,88 | 0,4 | 0,96 | 2,07 | 1,94 | 2,04 | 0,867 5 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 0,96 | 1,30 | 0,81 | 0,83 | 0,82 | 1,34 | 1,06 | 0,71 | 1,26 | 0,90 | 0,58 | 1,24 | 1,06 | 0,82 | 2,17 | 1,38 | 1,54 | 1,62 | 1,13 | 1,33 | 0,96 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 2,53 | 2,77 | 1,66 | 1,38 | 0,78 | 1,72 | 3,52 | 3,25 | 1,65 | 0 | 1,45 | 1,35 | 2,19 | 1,82 | 3,32 | 4,11 | 0 | 0,71 | 1,68 | 1,79 | 1,844 8 |
| 2η ημέρα | 4,84 | 3,34 | 1,39 | 1,56 | 0,12 | 1,94 | 3,36 | 2,1 | 3,22 | 1,1 | 1,87 | 2,53 | 2,94 | 3,53 | 5,15 | 3,13 | 6,44 | 2,75 | 1,24 | 2,21 | 2,371 5 |
| 3η ημέρα | 4,61 | 2,35 | 1,89 | 2,71 | 1,25 | 7,75 | 2,94 | 2,75 | 2,5 | 4,26 | 1,47 | 1,97 | 1,37 | 4,98 | 26,3 7 | 3,59 | 3,45 | 2,92 | 1,29 | 4,04 | 2,787 5 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 3,99 | 2,82 | 1,65 | 1,88 | 0,72 | 3,80 | 3,27 | 2,70 | 2,46 | 1,79 | 1,60 | 1,95 | 2,17 | 3,44 | 11,6 1 | 3,61 | 3,30 | 2,13 | 1,40 | 2,68 | 2,33 |
| ΒΙΤΑΜΙΝΗ C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 21,2 1 | 23,9 1 | 22,2 | 20,9 | 17,6 4 | 22,4 4 | 24,0 3 | 140, 38 | 40,6 | 31,3 2 | 31,8 7 | 2,35 | 17,3 4 | 9,47 | 39,2 6 | 42,7 4 | 159, 11 | 25,9 5 | 20,5 9 | 14,9 8 | 56,99 9 |
| 2η ημέρα | 15,7 2 | 27,7 7 | 104, 74 | 19,8 1 | 23,2 | 36,1 1 | 14,4 9 | 191, 41 | 174, 92 | 40,1 | 140, 06 | 57,7 9 | 24,4 2 | 26,2 8 | 77,3 3 | 42,5 9 | 51,4 8 | 41,2 9 | 168, 42 | 148, 82 | 59,56 9 |
| 3η ημέρα | 30,6 9 | 41,9 | 72,8 7 | 10,5 7 | 38,7 9 | 127, 58 | 16,7 1 | 93,9 5 | 15,7 7 | 98,5 4 | 156, 15 | 4,59 | 10,9 5 | 35,3 3 | 43,6 9 | 10,9 1 | 21,4 5 | 105, 62 | 44,7 1 | 41,1 9 | 47,45 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 22,5 4 | 31,1 9 | 66,6 0 | 17,0 9 | 26,5 4 | 62,0 4 | 18,4 1 | 141, 91 | 77,1 0 | 56,6 5 | 109, 36 | 21,5 8 | 17,5 7 | 23,6 9 | 53,4 3 | 32,0 8 | 77,3 5 | 57,6 2 | 77,9 1 | 68,3 3 | 54,67 |
| ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 136, 63 | 114, 07 | 123, 32 | 63,6 2 | 83,0 3 | 93,6 7 | 78,1 1 | 256, 66 | 142, 92 | 272, 73 | 152, 02 | 350, 57 | 125, 32 | 190, 83 | 429, 07 | 420, 65 | 588, 32 | 622, 53 | 145, 23 | 240, 4 | 235,7 8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2η ημέρα | 241,23 | 261,43 | 73,02 | 155,84 | 238,85 | 344,15 | 129,33 | 271,83 | 319,31 | 125,82 | 329,62 | 529,52 | 287,84 | 367,36 | 474,48 | 655,69 | 593,69 | 380,94 | 362,09 | 339,32 | 265,85 |
| 3η ημέρα | 191,21 | 65,19 | 187,01 | 64,83 | 127,15 | 290,16 | 157,36 | 140,72 | 120,31 | 155,98 | 244,26 | 226,23 | 271,46 | 192,96 | 651,6 | 26,32 | 91,83 | 179,12 | 203,68 | 143,43 | 143,59 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 189,69 | 146,90 | 127,78 | 94,76 | 149,68 | 242,66 | 121,60 | 223,07 | 194,18 | 184,84 | 241,97 | 368,77 | 228,21 | 250,38 | 518,38 | 367,55 | 424,61 | 394,20 | 237,00 | 241,05 | 215,08 |
| ΠΑΝΤΟΘΕΝΙ ΚΟ ΟΞΥ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1,99 | 3,32 | 1,76 | 2 | 1,51 | 1,96 | 4,28 | 4,21 | 2,79 | 0,91 | 1,72 | 1,92 | 1,42 | 3,27 | 2,46 | 3,23 | 2,35 | 2,81 | 1,73 | 2,19 | 2,4968 |
| 2η ημέρα | 4,4 | 4,07 | 2,29 | 2,32 | 1,24 | 3,15 | 3,52 | 3,04 | 2,75 | 1,57 | 3,21 | 3,25 | 4,28 | 3,79 | 4,28 | 4,87 | 3,48 | 3,6 | 2,37 | 3,39 | 2,8525 |
| 3η ημέρα | 4,6 | 3,18 | 2,1 | 1,84 | 2,36 | 4,47 | 2,96 | 2,56 | 3,66 | 3,85 | 2,29 | 1,97 | 2,65 | 2,52 | 3,89 | 1,13 | 4,94 | 3,78 | 1,41 | 3,02 | 2,2435 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 3,66 | 3,52 | 2,05 | 2,05 | 1,70 | 3,19 | 3,59 | 3,27 | 3,07 | 2,11 | 2,41 | 2,38 | 2,78 | 3,19 | 3,54 | 3,08 | 3,59 | 3,40 | 1,84 | 2,87 | 2,53 |
| ΦΥΤΙΚΗ ΙΝΑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 4,36 | 43,51 | 42,16 | 30,27 | 45,06 | 42,61 | 3,33 | 26,37 | 32,58 | 38,03 | 20,94 | 6,77 | 7,26 | 4,29 | 20,15 | 19,67 | 21,94 | 25,95 | 44,7 | 46,65 | 25,588 |
| 2η ημέρα | 7,12 | 5,51 | 7,84 | 3,73 | 16,68 | 8,77 | 3,85 | 2,41 | 8,6 | 14,15 | 3,12 | 5,7 | 6,95 | 6,8 | 9,63 | 17,15 | 9,3 | 12,73 | 7,84 | 7,79 | 9,6833 |
| 3η ημέρα | 12,34 | 4,14 | 4,05 | 3,12 | 6,4 | 7,6 | 12,84 | 2,34 | 11,74 | 7,48 | 13,94 | 5,96 | 11,37 | 6,6 | 15,79 | 1,75 | 5,88 | 9,44 | 9,21 | 9,83 | 7,221 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 7,94 | 17,72 | 18,02 | 12,37 | 22,71 | 19,66 | 6,67 | 10,37 | 17,64 | 19,89 | 12,67 | 6,14 | 8,53 | 5,90 | 15,19 | 12,86 | 12,37 | 16,04 | 20,58 | 21,42 | 14,16 |
| ΑΣΒΕΣΤΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1145,7 | 869,7 | 647,36 | 528,44 | 272,89 | 360,56 | 907,75 | 824,02 | 528,32 | 256,72 | 493,28 | 629,8 | 539,73 | 416,66 | 399,24 | 703,54 | 329,23 | 440,26 | 1057,6 | 379,78 | 708,71 |
| 2η ημέρα | 759,25 | 812,03 | 686,85 | 582,74 | 87,02 | 663,2 | 996,48 | 769,75 | 467,16 | 407,07 | 715,09 | 702,57 | 717,38 | 1240,7 | 678,43 | 889,08 | 640,61 | 605,84 | 557,78 | 738,96 | 762,43 |
| 3η ημέρα | 1441,5 | 657,63 | 799,26 | 622,65 | 456,5 | 1194,5 | 1278 | 925,57 | 537,77 | 961,83 | 581,23 | 861,89 | 644,48 | 1167,8 | 1393,4 | 614,59 | 1634,7 | 968,42 | 460,52 | 1128,2 | 833,86 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1115,48 | 779,79 | 711,16 | 577,94 | 272,14 | 739,41 | 1060,73 | 839,78 | 511,08 | 541,87 | 596,53 | 731,42 | 633,86 | 941,73 | 823,68 | 735,74 | 868,19 | 671,51 | 691,96 | 748,97 | 768,33 |
| ΣΙΔΗΡΟΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 5,17 | 7,3 | 10,4 | 4,65 | 7,74 | 7,91 | 3,04 | 7,64 | 8,65 | 10,8 | 7,09 | 11,8 | 6,73 | 6,42 | 14,4 | 13,2 | 12,1 | 14,5 | 8,53 | 11,5 | 9,077 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | 4 | | | | | | 6 | | 5 | | | 8 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 5 | |
| 2η ημέρα | 13,1 9 | 12,1 | 6,06 | 8,14 | 12,5 4 | 15,8 8 | 6,26 | 8,54 | 14,0 5 | 4,4 | 12,0 6 | 34,5 6 | 9,42 | 10,6 6 | 32,0 7 | 26,1 3 | 31,2 1 | 13,5 | 12,4 9 | 12,7 8 | 12,73 9 |
| 3η ημέρα | 6,92 | 3,72 | 8,86 | 5,06 | 12,8 1 | 24,8 6 | 7,17 | 2,95 | 7,25 | 4,31 | 7,72 | 8,49 | 9,06 | 9 | 20,0 2 | 5,85 | 6,96 | 7,07 | 16,5 6 | 8,03 | 6,985 3 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 8,43 | 7,71 | 8,45 | 5,95 | 11,0 3 | 16,2 2 | 5,49 | 6,38 | 9,98 | 6,52 | 8,96 | 18,3 0 | 8,40 | 8,69 | 22,1 9 | 15,0 7 | 16,7 7 | 11,7 0 | 12,5 3 | 10,7 8 | 9,60 |
| ΜΑΓΝΗΣΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 135, 4 | 125, 16 | 83,7 1 | 86,5 7 | 63,8 1 | 70,6 7 | 151, 52 | 132, 5 | 135, 8 | 93,9 4 | 78,3 | 104, 94 | 101, 87 | 113, 29 | 204, 6 | 207, 42 | 196, 92 | 182, 19 | 86,1 7 | 100, 62 | 128,4 4 |
| 2η ημέρα | 143, 86 | 201, 28 | 162, 46 | 136, 87 | 102, 25 | 184, 54 | 196, 22 | 154, 25 | 205, 61 | 105 | 185, 91 | 105, 27 | 192, 17 | 184, 47 | 220, 88 | 233, 2 | 202, 26 | 217, 68 | 142, 92 | 238, 53 | 154,8 2 |
| 3η ημέρα | 175, 53 | 170, 28 | 106, 21 | 128, 19 | 126, 4 | 252, 05 | 204, 62 | 104, 65 | 209, 3 | 167, 12 | 152, 01 | 116, 36 | 175, 71 | 146, 58 | 540, 13 | 60,4 8 | 227, 58 | 247, 93 | 125, 6 | 212, 81 | 141,2 4 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 151, 60 | 165, 57 | 117, 46 | 117, 21 | 97,4 9 | 169, 09 | 184, 12 | 130, 47 | 183, 57 | 122, 02 | 138, 74 | 108, 86 | 156, 58 | 148, 11 | 321, 87 | 167, 03 | 208, 92 | 215, 93 | 118, 23 | 183, 99 | 141,5 0 |
| ΦΩΣΦΟΡΟΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 884, 3 | 1792 | 152 5 | 113 4 | 1352 | 1497 | 1063 | 1375 | 1379 | 912, 9 | 856, 2 | 608, 5 | 593, 9 | 620, 9 | 974, 2 | 1117 | 625 | 874, 6 | 1644 | 1529 | 1211 |
| 2η ημέρα | 1983 | 1180 | 728, 9 | 744, 9 | 411, 2 | 976, 4 | 1289 | 820, 6 | 926, 5 | 541, 8 | 948, 8 | 876, 6 | 1112 | 1053 | 2550 | 1279 | 971, 3 | 1004 | 746, 9 | 1193 | 1061 |
| 3η ημέρα | 1326 | 952, 9 | 643, 3 | 888, 9 | 569, 3 | 1431 | 1127 | 708, 7 | 907, 1 | 1043 | 781, 8 | 739, 7 | 738, 8 | 1146 | 1481 | 589, 6 | 1392 | 1213 | 574, 5 | 1345 | 944,5 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1397 ,6 | 1308 ,4 | 965, 9 | 922, 5 | 777, 5 | 1301 ,7 | 1159 ,7 | 968, 0 | 1071 ,0 | 832, 5 | 862, 3 | 741, 6 | 815, 0 | 939, 9 | 1668 ,4 | 995, 1 | 996, 0 | 1030 ,4 | 988, 6 | 1355 ,8 | 1072, 1 |
| ΚΑΛΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1445 | 1909 | 128 9 | 134 2 | 771, 9 | 1304 | 2050 | 1838 | 2246 | 1176 | 1026 | 605 | 1509 | 1336 | 2544 | 2934 | 2469 | 1757 | 1105 | 1110 | 1758 |
| 2η ημέρα | 1760 | 2367 | 232 0 | 154 8 | 1413 | 1907 | 2389 | 1973 | 2510 | 1511 | 1842 | 1659 | 2384 | 2046 | 3184 | 2493 | 1766 | 2011 | 1711 | 2658 | 1894 |
| 3η ημέρα | 2106 | 2503 | 136 2 | 156 2 | 1286 | 2905 | 1528 | 1359 | 1501 | 2337 | 1628 | 1402 | 1377 | 1751 | 3610 | 949, 8 | 2710 | 3934 | 1717 | 2739 | 1570 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1770 ,3 | 2259 ,6 | 165 6,9 | 148 3,8 | 1156 ,9 | 2038 ,5 | 1989 ,0 | 1723 ,2 | 2085 ,5 | 1674 ,6 | 1498 ,5 | 1222 ,0 | 1756 ,7 | 1710 ,7 | 3112 ,7 | 2125 ,8 | 2315 ,1 | 2567 ,4 | 1511 ,0 | 2168 ,9 | 1740, 7 |
| ΝΑΤΡΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|
| 1η ημέρα | 1278 | 391,9 | 399,4 | 262,4 | 136,8 | 461,8 | 498,1 | 890,8 | 330,4 | 673,8 | 696,8 | 1014 | 911,7 | 866,2 | 1023 | 994,9 | 1212 | 1174 | 454 | 384,5 | 708,3 |
| 2η ημέρα | 486,5 | 597,3 | 749,7 | 674,5 | 274,3 | 716,4 | 857,4 | 942,6 | 642,5 | 246,5 | 633,5 | 1777 | 540,5 | 1093 | 1368 | 1289 | 1095 | 799,8 | 1107 | 1121 | 835,5 |
| 3η ημέρα | 1568 | 546,6 | 109,3 | 109,0 | 620,4 | 1545 | 2404 | 934,3 | 427,5 | 477,7 | 378,7 | 819,7 | 763,7 | 1142 | 3280 | 903,6 | 833,4 | 643,3 | 1780 | 1677 | 966,3 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 1110,8 | 511,9 | 747,5 | 675,7 | 343,8 | 907,8 | 1253,0 | 922,6 | 466,8 | 466,0 | 569,6 | 1203,5 | 738,6 | 1033,8 | 1890,4 | 1062,4 | 1047,0 | 872,4 | 1113,6 | 1060,6 | 836,7 |
| ΣΕΛΗΝΙΟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 19,66 | 212,1 | 194 | 137,7 | 227,3 | 220,7 | 57,05 | 161,9 | 173,5 | 153,4 | 107,9 | 52,31 | 31,84 | 65,84 | 34,09 | 39,04 | 68,33 | 51,92 | 222,5 | 227,3 | 115 |
| 2η ημέρα | 254,9 | 122,8 | 31,1 | 72,4 | 73,81 | 117,7 | 123,2 | 58,68 | 75,25 | 50,35 | 81,13 | 93 | 110,1 | 69,78 | 110,1 | 96,32 | 136,2 | 93,32 | 79,79 | 82,86 | 89,85 |
| 3η ημέρα | 75,19 | 54,01 | 12,6 | 26,7 | 35,3 | 101,8 | 19,35 | 30,56 | 99,25 | 80,9 | 19,43 | 47,66 | 106,1 | 42,11 | 57,99 | 5,16 | 26,39 | 60,16 | 8,73 | 36,4 | 48,87 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 116,5 | 129,6 | 79,2 | 78,9 | 112,1 | 146,7 | 66,52 | 83,70 | 116,0 | 94,87 | 69,49 | 64,32 | 82,67 | 59,24 | 67,40 | 46,84 | 76,98 | 68,47 | 103,6 | 115,5 | 84,57 |
| ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 5,44 | 3,52 | 2,19 | 2 | 2,24 | 3,49 | 5,29 | 4,79 | 5,57 | 1,99 | 2,24 | 3,95 | 5,01 | 3,52 | 12,75 | 13,05 | 4,48 | 6,35 | 4,01 | 4,44 | 4,612 |
| 2η ημέρα | 10,01 | 11,03 | 5,64 | 4,78 | 3,82 | 6,78 | 10,14 | 4,75 | 11,01 | 3,31 | 5,76 | 6,42 | 6,73 | 6,42 | 15,94 | 8,15 | 7,02 | 8,84 | 5,5 | 7,45 | 6,857 |
| 3η ημέρα | 8,44 | 4,52 | 3,01 | 6,64 | 5,19 | 7,68 | 8,12 | 3,94 | 7,97 | 4,34 | 4,57 | 3,79 | 4,85 | 10,45 | 8,35 | 9,21 | 12,44 | 5,99 | 4,49 | 10,19 | 4,913 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 7,96 | 6,36 | 3,61 | 4,47 | 3,75 | 5,98 | 7,85 | 4,49 | 8,18 | 3,21 | 4,19 | 4,72 | 5,53 | 6,80 | 12,35 | 10,14 | 7,98 | 7,06 | 4,67 | 7,36 | 5,46 |
| Ω3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 0,45 | 0,58 | 0,46 | 0,43 | 0,37 | 0,4 | 0,58 | 0,68 | 0,64 | 0,4 | 0,38 | 0,39 | 0,35 | 0,28 | 0,22 | 0,5 | 0,31 | 0,23 | 0,61 | 0,66 | 0,482 |
| 2η ημέρα | 0,85 | 0,53 | 0,42 | 0,3 | 0,26 | 0,54 | 0,67 | 0,36 | 0,55 | 0,36 | 0,41 | 0,4 | 0,54 | 0,52 | 0,48 | 0,57 | 0,39 | 0,44 | 0,39 | 0,48 | 0,462 |
| 3η ημέρα | 0,8 | 0,41 | 0,32 | 0,4 | 0,38 | 0,65 | 0,37 | 0,51 | 0,53 | 0,46 | 0,36 | 0,39 | 0,28 | 0,49 | 0,72 | 0,27 | 0,4 | 0,53 | 0,27 | 0,66 | 0,441 |
| Μ.Ο 3ήμερου | 0,70 | 0,51 | 0,40 | 0,38 | 0,34 | 0,53 | 0,54 | 0,52 | 0,57 | 0,41 | 0,38 | 0,39 | 0,39 | 0,43 | 0,47 | 0,45 | 0,37 | 0,40 | 0,42 | 0,60 | 0,46 |
| Ω6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1η ημέρα | 1,43 | 3,47 | 2,72 | 3,17 | 3,79 | 4,21 | 4,23 | 5,16 | 5,45 | 4,37 | 4,1 | 2,18 | 3,08 | 3,18 | 0,87 | 3,15 | 11,27 | 1,19 | 4,15 | 6,2 | 4,326 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| <i>2η ημέρα</i> | 8,15 | 3,3 | 3,45 | 0,97 | 2,77 | 3,3 | 6,43 | 1,38 | 2,96 | 2,7 | 2,21 | 2,92 | 6,21 | 1,43 | 4,4 | 3,12 | 2,27 | 2,83 | 1,76 | 1,83 | 3,635 |
| <i>3η ημέρα</i> | 4,33 | 4,82 | 1,15 | 3,22 | 3,64 | 1,44 | 0,74 | 2,03 | 4,35 | 2,53 | 2,38 | 2,1 | 2,33 | 1,35 | 4,15 | 2 | 4,32 | 5,11 | 2,07 | 2,49 | 3,405 |
| <i>Μ.Ο 3ήμερου</i> | 4,64 | 3,86 | 2,44 | 2,45 | 3,40 | 2,98 | 3,80 | 2,86 | 4,25 | 3,20 | 2,90 | 2,40 | 3,87 | 1,99 | 3,14 | 2,76 | 5,95 | 3,04 | 2,66 | 3,51 | 3,79 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |