

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΟΥ



Βελτίωσε τη Διατροφή σου φωτογραφίζοντας
τα γεύματα της ημέρας σου!

NGS ©



www.myngs.gr

Περιεχόμενα



Ο στόχος: Γιατί να Φωτογραφίζεις το Φαγητό σου	1
Πρώτο βήμα : Μεριδοποίηση	2
Δεύτερο βήμα: Στρώσιμο Τραπεζιού	3
Τρίτο βήμα: 1η Λήψη/ Δώσε Οπτική	4
Τέταρτο βήμα-2η λήψη: Φωτογράφισε ξεχωριστά τα γεύματα	5
Μην Ξεχάσεις	6
Πέμπτο Βήμα: Τέλος Φωτογράφισης	7
Must	8
Μην Ξεχνάς	10
Για εσένα που θέλεις να γίνεις φωτογράφος	11

Ο ΣΤΟΧΟΣ

Γιατί να Φωτογραφίζεις το Φαγητό σου

Το ήξερες πως πίσω από την φωτογράφιση του φαγητού (**food photography**), υπάρχει μια ολόκληρη φιλοσοφία;

Οι bloggers και οι φωτογράφοι που ειδικεύονται στο να φωτογραφίζουν φαγητό, το έχουν αναγάγει σε επιστήμη:

- Σωστές γωνίες λήψης
- ειδικές τεχνικές φωτισμού
- χρήση σωστών εξαρτημάτων, έμφαση ή μη έμφαση στο βάθος της φωτογραφίας

είναι μερικά μόνο από τα τεχνάσματα που χρησιμοποιούν!

Μην ανησυχείς όμως ο στόχος μας όμως, είναι να δεις πώς μπορείς να φωτογραφίσεις το φαγητό σου ώστε η καθοδήγηση της διατροφικής σου αλλαγής να γίνει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.



ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ

Μεριδοποίηση



**Σέρβιρε τον
εαυτό σου**

Τοποθέτησε κάθε φαγητό που θα
καταναλώσεις στο πιάτο σου.



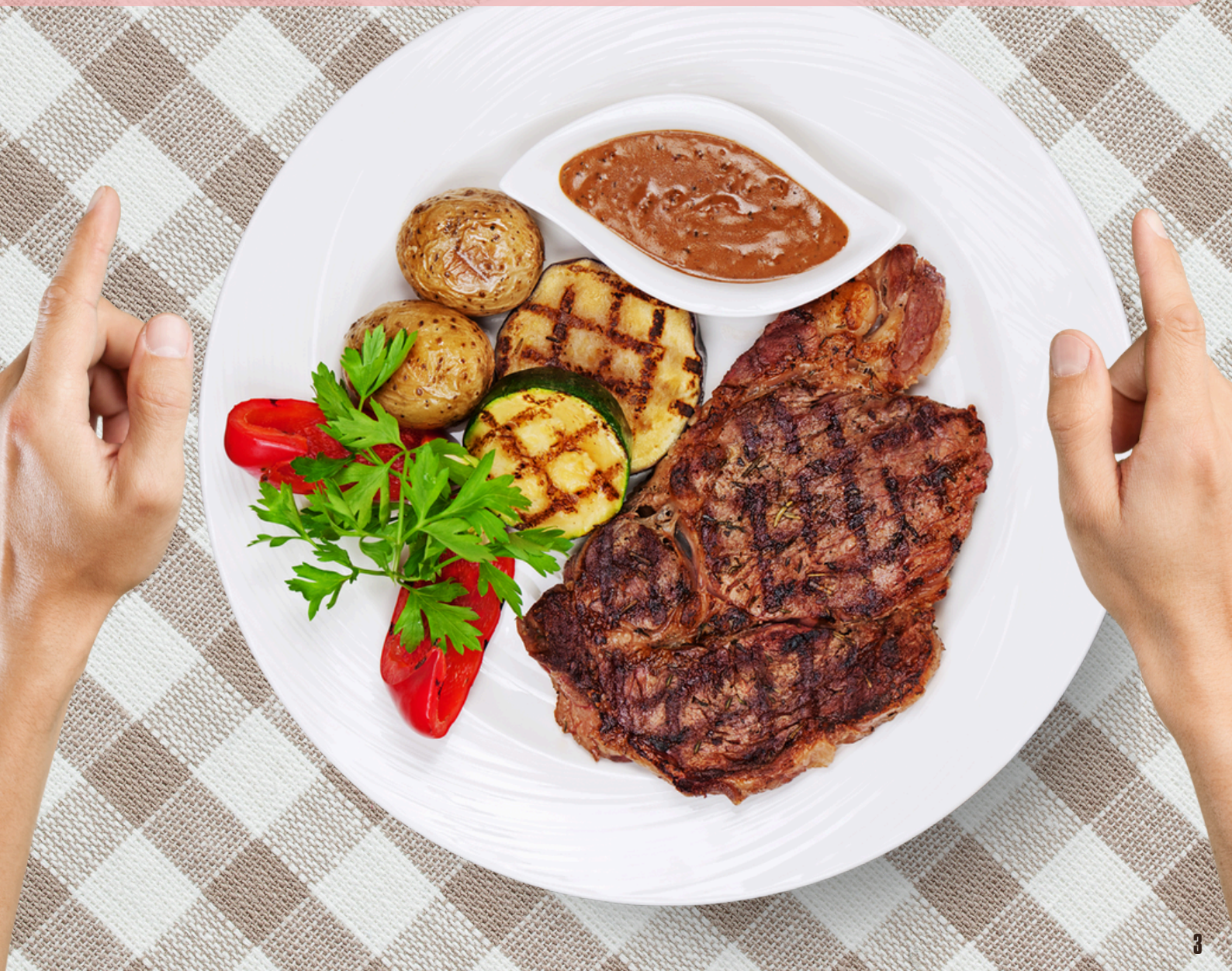
ΔΕΥΤΕΡΟ ΒΗΜΑ

Στρώσιμο Τραπεζιού



Βοηθά στην
αντίληψη του
μεγέθους

Αφού έχεις τοποθετήσει τα πιάτα στο τραπέζι, θυμήσου να έχεις τα μαχαιροπίρουνα ή το χέρι δίπλα στο πιάτο.



ΤΡΙΤΟ ΒΗΜΑ/1η ΛΗΨΗ

Δώσε Οπτική

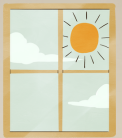
Φωτογράφισε το γεύμα σου σε γωνία 90 μοιρών, κάθετα δηλαδή, με τον φακό ακριβώς από πάνω.



Photo Tips



Λήψη σε φυσικό φωτισμό



Καλύτερο σημείο κοντά σε ένα παράθυρο

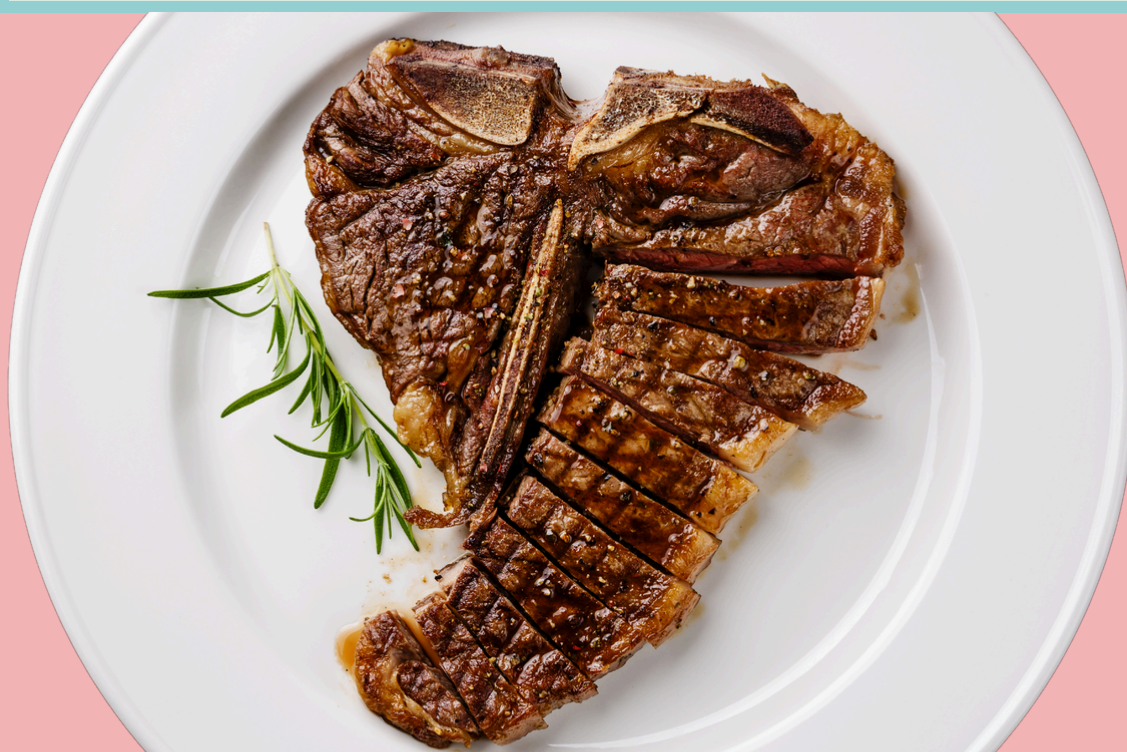


Βάλε φλας στο κινητό σου, αν δεν έχεις φυσικό φως



ΤΕΤΑΡΤΟ ΒΗΜΑ/2η ΛΗΨΗ

Φωτογράφισε ξεχωριστά τα πιάτα



Για παράδειγμα βγάλε άλλη φωτογραφία για το κυρίως γεύμα, άλλη για την σαλάτα, άλλη για το φρούτο και άλλη για το τυρί.



Μην Ξεχάσεις

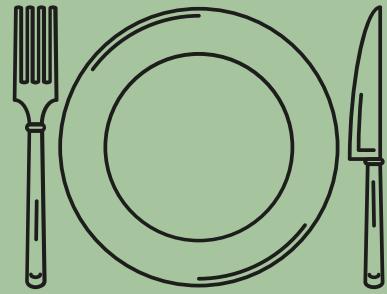
Θυμήσου σε κάθε λήψη να έχεις δίπλα στο φαγητό σου είτε:



το χέρι σου



το κινητό σου



μειχαιοπίρουνα

Σε αυτό το βήμα θα χρειαστούν ακόμη μερικές λήψεις.

**1 Φωτογραφία σε
πλάγια λήψη**



**1 Φωτογραφία σε
κάθετη λήψη
(90 μοίρες)**



ΠΕΜΠΤΟ ΒΗΜΑ

Τέλος Φωτογράφισης

**Αφού ολοκλήρωσες το γεύμα σου
φτάνοντας στο σημείο κορεσμού**



Φωτογράφησε όποιο από τα φαγητά
έμειναν στο πιάτο, ακολουθώντας
δηλαδή το τρίτο και τέταρτο βήμα.



MUST

Δεν χρειάζεται να γίνεις φωτογράφος



Μια φωτογραφία αρκεί. Βγάλε μια φωτογραφία να είναι πλάγια για την εκτίμηση του βάθους.



MUST

Για τα ροφήματα:



Στην περίπτωση των ροφημάτων
ενδείκνυται η πλάγια λήψη.



Μην ξεχνάς!

1

Ακολουθήσε τα παραπάνω βήματα αλλά μην περιοριστείς μόνο σε αυτά. Βάλε τη φαντασία σου και τη δημιουργικότητά σου σε λειτουργία!

2

Θυμήσου! Φωτογράφησε όλα τα φαγητά που θα καταναλώσεις-ακόμα και αυτά εκτός διαιτολογικού πλάνου.

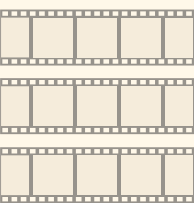
3

Ακολουθήσε το ένστικτο σου και βρες την γωνία εκείνη που το πιάτο φαίνεται πιο λαχταριστό.



Για εσένα που θέλεις να γίνεις φωτογράφος

Επίλεξε αντικείμενα όπως:



Πιάτα

Υλικά

Μαχαιροπίρουνα

Γύρω από το θέμα που να ταιριάζουν χρωματικά με το πιάτο σου και να δίνουν μια φυσικότητα στη φωτογραφία.



Για εσένα που θέλεις να γίνεις φωτογράφος



Η γωνία λήψης εξαρτάται από το περιεχόμενο του πιάτου.



Η κάθετη λήψη είναι τέλεια για πιάτα με γεωμετρικό σχήμα π.χ. μια πίτσα.



Φωτογράφησε το φαγητό σου ζεστό. Το κρύο φαγητό χάνει την φρεσκάδα και τα χρώματα του όσο περνάει η ώρα.



NGS ©



Ευχαριστούμε για την υλοποίηση
του e-book τους εξής Διαιτολόγους:

- Δανάη Ανδρεάδη
- Τζένη Καλούδη
- Σταμάτη Βράγκα
- Μαρία Γιαννακού
- Μαρία Ζερβού
- Ιωάννα Κεχριμπάρη

www.myngs.gr