

ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

copyright © 2005- 2006

Α ΚΕΙΜΕΝΟ:

Ζούμε γρήγορα, ας τρώμε σωστά

Ο γρήγορος τρόπος ζωής, που οι περισσότεροι βιώνουμε σε μεγάλες ή μικρότερες πόλεις, έχει επεκταθεί ακόμα και στη διατροφή μας με δυσάρεστες επιπτώσεις. Οι κυριότερες απ' αυτές είναι οι ακόλουθες:

1. Οι γυναίκες σήμερα μαγειρεύουν όλο και λιγότερο. 2. Ο διαθέσιμος χρόνος για αγορά και παρασκευή της τροφής έχει μειωθεί. 3. Τα γεύματα απέχουν όλο και περισσότερο από την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα. 4. Τρεφόμαστε όλο και περισσότερο με γεύματα παρασκευασμένα έξω από το σπίτι. 5. Στηριζόμαστε όλο και περισσότερο σε υλικά όχι φρέσκα αλλά τυποποιημένα, κατεψυγμένα και προμαγειρεμένα.

Οι παραπάνω αλλαγές έχουν άμεση επίπτωση στην υγεία μας, καθώς η τροφή μας γίνεται όλο και φτωχότερη σε βασικά θρεπτικά συστατικά και όλο και πιο πλούσια σε επικίνδυνες και θερμιδογόνες ουσίες. Τα αποτελέσματά είναι επιβαρυντικά για την υγεία, αφού περιλαμβάνουν την παχυσαρκία, την αύξηση παθήσεων όπως ο διαβήτης, τα γαστρεντερικά προβλήματα, τις τροφικές αλλεργίες κ.λπ.

[Η κυριότερη αλλαγή που έχει συντελεστεί τις τελευταίες δεκαετίες είναι η μεγάλη ανάπτυξη του φαινομένου «Fast Food». Φαγητά όπως μπιφτέκια, τηγανητές πατάτες, πίτσα, μαγιονέζα, αναψυκτικά κ.λπ. αποτελούν για μεγάλο μέρος του ελληνικού πληθυσμού και κυρίως για τα παιδιά σχεδόν καθημερινό φαγητό, ενώ αντίθετα έχουν εξοστραχιστεί από τα ελληνικά τραπέζια τα όσπρια, τα λαχανικά, το φρέσκο ψάρι κ.λπ. Δυστυχώς, όλα αυτά τα γεύματα έχουν κύριο συστατικό το λίπος σε μεγάλη ποσότητα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται το φαινόμενο της παχυσαρκίας (1 στους 3 Έλληνες είναι παχύσαρκος).]

Το «γρήγορο φαγητό» όμως έχει γίνει και τρόπος ζωής.

- Η οικογένεια σπάνια συναντιέται στο τραπέζι, με δυσμενείς επιπτώσεις στις σχέσεις των μελών της.
- Τρώμε γρήγορα και στο πόδι, γιατί διαρκώς βιαζόμαστε, κάτι που επηρεάζει την υγεία μας (π.χ. το στομάχι μας), αλλά συχνά και το βάρος μας.
- Η τροφή καλύπτει περισσότερο την ανάγκη της πείνας και όχι την ανάγκη για καλύτερη υγεία, μια και προσπαθούμε κυρίως να χορτάσουμε, χωρίς να νοιαζόμαστε πάντα για το αν η τροφή μας είναι υγιεινή και θρεπτική.
- Δεν είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με την ποιότητα των τροφών μας. Έτσι καταναλώνουμε συχνά τροφές σχεδόν μηδενικής θρεπτικής αξίας με πολλά συντηρητικά.
- Ταλαιπωρούμε και καταστρέφουμε τα τρόφιμα χρησιμοποιώντας λανθασμένους τρόπους μαγειρικής (τηγανίζουμε αντί να βράζουμε, χρησιμοποιούμε τη χύτρα και το φούρνο μικροκυμάτων αντί για παραδοσιακούς τρόπους μαγειρικής).

εφημ. Το Βήμα (συντόμηση)

Β. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

1. Ποιες επιπτώσεις έχει στην υγεία μας η αλλαγή στις διατροφικές μας συνήθειες;
2. Η κυριότερη αλλαγή ... (1 στους 3 Έλληνες είναι παχύσαρκος): Να βρείτε τη δομή αυτής της παραγράφου και να της δώσετε έναν πλαγιότιτλο.

3. α. χρησιμοποιούμε, αυξάνεται: Να γράψετε τα ρήματα στον ίδιο τύπο στους παρελθοντικούς χρόνους.
β. Ποιος είναι ο συντακτικός ρόλος των υπογραμμισμένων λέξεων του κειμένου;
4. α. Να γράψετε τα αντώνυμα των παρακάτω λέξεων του κειμένου: αγορά, δυστυχώς, αυξάνεται, υγιεινή, παραδοσιακούς.
β. Να βρείτε και να γράψετε τα προθήματα ή τις παραγωγικές καταλήξεις – επιθήματα των λέξεων: επιπτώσεις, απέχουν, παχυσαρκία, ποσότητα, τρόφιμα.

Γ. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΛΟΓΟΥ

Να γράψετε ένα άρθρο που θα δημοσιευθεί στη σχολική εφημερίδα με θέμα: Με ποιους τρόπους οι γονείς μπορούν να συμβάλλουν στη σωστή και ισορροπημένη διατροφή των παιδιών τους. Πώς αυτού του είδους η διατροφή συντελεί στην εξασφάλιση καλής υγείας;

