

ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

A. KEIMENO

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

Στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή γεύματα όπως οι σούπες και οι σαλάτες περιλαμβάνουν μεγάλες ποσότητες ψωμιού ολικής αλέσεως, ελαιόλαδου, όσπριων και λαχανικών. Η πρόσληψη γάλακτος είναι μέτρια, αλλά η κατανάλωση τυριού και σε μικρότερο βαθμό γιαουρτιού είναι υψηλή. Η φέτα προστίθεται συνήθως στις περισσότερες από τις σαλάτες και τα μαγειρεμένα λαχανικά. Η κατανάλωση κρέατος είναι λίγες φορές το μήνα. Η κατανάλωση ψαριών είναι συνάρτηση της απόστασης από τη θάλασσα. Το κρασί καταναλώνεται σε μετρημένες ποσότητες από τους ενήλικες και σχεδόν πάντοτε κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Πρόσφατα το Υπουργείο Υγείας συνέταξε διατροφικές οδηγίες για τους ενήλικες Έλληνες. Οι οδηγίες αυτές αποσκοπούν στο να παρουσιαστεί ένα διατροφικό πρότυπο, το οποίο δρα ευεργετικά στην υγεία των ατόμων και βασίζεται στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή.

B. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

1. Ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής;

2. α) Στην παραπάνω παράγραφο να βρείτε τη θεματική περίοδο, τα σχόλια και την περίοδο κατακλείδα.

β) Να δώσετε έναν τίτλο στην παράγραφο.

3. Να βρείτε και να χαρακτηρίσετε τους βασικούς όρους (ρήμα, υποκείμενο, αντικείμενο, κατηγορούμενο) στις παρακάτω προτάσεις.

α) Η πρόσληψη γάλακτος είναι μέτρια.

β) Η φέτα προστίθεται συνήθως στις περισσότερες από τις σαλάτες.

γ) Τα παιδιά δε συνηθίζουν να τρώνε πρωινό.

δ) Τα υγιή άτομα δε χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα.

4) Να γράψετε τα αντώνυμα των λέξεων:

παραδοσιακή, υψηλή, μετρημένες, άγριο, πυκνή, παραλιακούς,
ήσυχες, αναπάντεχα

copyright © 2005- 2006

Γ) ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

Σε ένα κείμενο τριών (3) παραγράφων να γράψετε τις απόψεις σας για το ρόλο της οικογένειας στη σωστή διατροφή των παιδιών.

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

copyright © 2005- 2006



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
copyright © 2005- 2006