

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: _____
ΤΜΗΜΑ: _____ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

Κείμενο

1 Όλο και συχνότερα βλέπουμε παιδιά, εφήβους και νέους ανθρώπους με περιορισμένα και «ανθυγιεινά» γευστικά ενδιαφέροντα: κάτι πολύ γλυκό, κάτι πολύ αλμυρό, κάτι τυρένιο, κάτι πληθωρικό. Πίτσα, χάμπουργκερ (απαραιτήτως με τυρί και γλυκές σάλτσες), ζυμαρικά που κρύβονται κάτω από τόνους σάλτσας και τυριών. Ακόμα και το παραδοσιακό τυλιχτό «σουβλάκι» περιλαμβάνει πλέον πατάτες, περίεργες σως και λιωμένα τυριά αμφίβολης ποιότητας. Στο σπίτι, πάλι, ελάχιστα φαγητά γίνονται δεκτά με ευχαρίστηση. Όχι ψάρι, όχι πολύπλοκα μαγειρευτά, όχι λαχανικά, σπανίως όσπρια. Η παραδοσιακή μαγειρική έχει απομακρυνθεί από τα γούστα του σημερινού παιδιού και του νέου, που 8 θρέφεται πλέον με τον **αμερικανικό**, γρήγορο τρόπο. Το γεγονός ότι συχνά η οικογένεια δεν τρώει συγκεντρωμένη την ίδια ώρα, επιτείνει το πρόβλημα: το παιδί τρώει ό,τι βρει πιο «εύκολο».

Ας μην θεωρούμε παράξενο, λοιπόν, που συναντάμε όλο και περισσότερα υπέρβαρα παιδιά και που σχεδόν όλα βρίσκουν την υπέρτατη ευχαρίστηση στο «fast food». Έτσι, διαμορφώνονται άνθρωποι 12 με **περιορισμένες** γευστικές προτιμήσεις, που ενώ ζουν σε μια χώρα που διαθέτει πολλά και εξαιρετικά φρέσκα τρόφιμα, εκτιμούν περισσότερο τα φαγητά που γίνονται από κακή πρώτη ύλη και 14 χωρίς ισορροπία στα καρυκεύματα και στη γεύση: **περιττές** θερμίδες και μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία, είναι το αποτέλεσμα.

Θα πει κανείς, τι μπορείς να κάνεις, όταν γύρω σου το junk food προσφέρεται αφειδώς και, μάλιστα, κυρίως σε χώρους που απευθύνονται σε παιδιά και νέους. Όταν, ήδη από τις βρεφικές τροφές, το παιδί μαθαίνει ν' αποζητάει τη ζάχαρη παντού...

«Το φαγητό πέρα από ζωτική ανάγκη είναι στοιχείο πολιτισμού και κοινωνική πράξη», καταλήγει ο σεφ Γιάννης Μπαξεβάνης. Από εδώ ξεκινάει και η ανάγκη να δώσουμε τη σημασία που οφείλουμε στην αντίστοιχη διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Πώς καταφέρνεις, στην εποχή μας, να διαμορφώσεις έναν άνθρωπο με «σωστά» διατροφικά γούστα; Με το να τονίσεις τι είναι καλό για την υγεία του, αλλά και με το να το εντάξεις στην έννοια της απόλαυσης των γεύσεων...

Από την ιστοσελίδα www.athinorama.gr (διασκευή)

Παρατηρήσεις

A.1 Να χαρακτηρίσετε τις παρακάτω προτάσεις ως Σωστές (Σ) ή Λάθος (Λ).

1. Η διατροφή σύμφωνα με τον αμερικανικό, γρήγορο τρόπο περιλαμβάνει φαγητά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. _____
2. Όταν η οικογένεια δεν τρώει συγκεντρωμένη την ίδια ώρα επιτείνει το πρόβλημα της κακής διατροφής του παιδιού. _____
3. Όλο και συχνότερα σήμερα συναντάμε όλο και περισσότερα υπέρβαρα παιδιά. _____

A.1. Να κυκλώσετε τη σωστή απάντηση.

- | | | |
|---|--------------|----------------|
| 1. Το επίθετο «αμερικανικό», (γραμμή 8) προσδιορίζει τη λέξη: | α. γρήγορο | β. τρόπο |
| 2. Το επίθετο «περιορισμένες» (γραμμή 12) προσδιορίζει τη λέξη: | α. γευστικές | β. προτιμήσεις |
| 3. Το επίθετο «περιττές» (γραμμή 14) προσδιορίζει τη λέξη: | α. θερμίδες | β. επιπτώσεις |

B.1. Να κλίνετε τις παρακάτω συνεκδοχές σε ενικό και πληθυντικό αριθμό: νέους ανθρώπους, πρώτη ύλη.

B.2. Να υπογραμμίσετε την ονοματική και τη ρηματική φράση των παρακάτω προτάσεων.

A) Ελάχιστα φαγητά γίνονται δεκτά με ευχαρίστηση.

B) Η παραδοσιακή μαγειρική έχει απομακρυνθεί από τα γούστα του σημερινού παιδιού.

Γ) Το παιδί τρώει ό,τι βρει πιο εύκολο.

Δ) Το αποτέλεσμα είναι περιττές θερμίδες και μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία.

_____/4

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: _____

TMHMA: _____ **HMEPOMHNIA:** _____

Δ. Σε ένα κείμενο με επιχειρήματα, προσπαθείτε να πείσετε τους συμμαθητές σας να ακολουθήσουν μια σωστή διατροφή σε όλη τη διάρκεια της ημέρας γιατί κάνει καλό στην υγεία τους.

Μπορείτε να στηριχτείτε στην δομή:

A) Γιατί πρέπει να προσέχουμε την υγεία μας.

B) Η κακή διατροφή ως παράγοντας που κλονίζει την υγεία μας.

Γ) Παράγοντες από τους οποίους εξαρτώνται οι διατροφικές συνήθειες.

/10

Blank lined paper with a faint watermark reading "Copyright © 2015 by The McGraw-Hill Companies, Inc."