

Διατροφή και υγεία

Ενδεικτική έκθεση: «Με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα διατροφής (16 Οκτωβρίου), αποφασίσατε να γράψετε ένα άρθρο για τη σχολική εφημερίδα, στο οποίο θα αναφέρεστε στα αίτια των κακών διατροφικών συνηθειών του σύγχρονου ανθρώπου.»

Επικοινωνιακό πλαίσιο: άρθρο σε σχολική εφημερίδα

Τίτλος: αντίστοιχος με το περιεχόμενο του κειμένου. Μπορεί να είναι ουδέτερος, ειρωνικός, επιδοκιμαστικός ή αποδοκιμαστικός. Πάντα όμως πρέπει να είναι σύντομος και περιεκτικός και κατά το δυνατόν πρωτότυπος.

Υφος: σοβαρό, επίσημο (χρήση γ' προσώπου). Επειδή όμως το άρθρο αυτό γράφεται σε σχολική εφημερίδα επιτρέπονται κάποια στοιχεία αμεσότητας, όπως η χρήση α' προσώπου.

Επίκαιρο περιεχόμενο: βάζουμε φράσεις όπως *στις μέρες μας, στην εποχή μας, σήμερα...*

Επίκαιρη αφορμή στον πρόλογο: ένα πρόσφατο γεγονός, μια Παγκόσμια ημέρα, μια ημερίδα στο πλαίσιο του σχολείου κλπ. **ΠΡΟΣΟΧΗ :** αν στην εκφώνηση μας δίνεται μια επίκαιρη αφορμή, τότε χρησιμοποιείται η ίδια στον πρόλογο, δεν βάζουμε δική μας.

Διάγραμμα έκθεσης

1.Τίτλος: σύντομος και περιεκτικός

π.χ. «Τα αίτια της κακής διατροφής/ Παχυντικές τροφές: κίνδυνος προ των πυλών!»

2. Πρόλογος: παρουσίαση του θέματος και της θέσης του/της αρθρογράφου

- αναφορά στην πρόσφατη Παγκόσμια ημέρα διατροφής
- σύντομη/γενική αναφορά στις διατροφικές συνήθειες του σύγχρονου ανθρώπου π.χ.:
 1. οι διατροφικές συνήθειες του σύγχρονου ανθρώπου εξαρτώνται από παράγοντες όπως οι διατροφικές συνήθειες τόσο της ευρύτερης κοινωνίας όσο και του οικογενειακού του περιβάλλοντος. Παρατηρείται δηλαδή.....
 2. οι διατροφικές συνήθειες του ανθρώπου του 21ου αιώνα επηρεάζονται άμεσα από την εκάστοτε μόδα αλλά και από την παντοδυναμία της διαφήμισης η οποία.....
- αναφορά στην απομάκρυνση του ανθρώπου από την παραδοσιακή υγιεινή διατροφή.

Παραδείγματα:

-Αποτελεί μάλιστα γεγονός πως ο σύγχρονος άνθρωπος απομακρύνεται όλο και περισσότερο...και στρέφεται σε τροφές παχυντικές και βλαβερές για τον οργανισμό του.

-Παρά το γεγονός ότι για χρόνια στη χώρα μας οι άνθρωποι ακολουθούσαν την Μεσογειακή διατροφή, ένα διατροφικό πρότυπο με πολλά πλεονεκτήματα για την υγεία, πλέον είναι φανερή η απομάκρυνση από αυτό και η διαμόρφωση...

3. Κύριο μέρος: η ανάλυση των αιτιών της κακής διατροφής.

1η παράγραφος: 1ο αίτιο

Οι έντονοι ρυθμοί ζωής

1. Θεματική περίοδος: Ένας πρώτος λόγος που ωθεί τους ανθρώπους σε κακές διατροφικές συνήθειες είναι....

2. Γιατί συμβαίνει αυτό; Ποιο είναι το αποτέλεσμα;

-πολλαπλές υποχρεώσεις

-έλλειψη χρόνου η οικογένεια δεν απολαμβάνει πλέον σπιτικό μαγειρεμένο φαγητό και καταφεύγει σε εύκολες και γρήγορες λύσεις, οι οποίες είναι ανθυγιεινές και παχυντικές.

2η παράγραφος: 2ο αίτιο

Οι λανθασμένες επιρροές από το οικογενειακό περιβάλλον

1. Θεματική περίοδος: Επίσης, είναι απαραίτητο να τονιστεί ο ρόλος της οικογένειας, η οποία είτε αγνοεί είτε αδιαφορεί για την υγιεινή διατροφή.

2. Οι γονείς κάποιες φορές γίνονται αρνητικό πρότυπο για τα παιδιά τους

Παραδείγματα

-η μη υιοθέτηση της συνήθειας της κατανάλωσης πρωινού γεύματος

-η υψηλή κατανάλωση κρέατος σε αντίθεση με την χαμηλή προτίμηση σε όσπρια και λαχανικά

-αδιαφορία για την αξία της Μεσογειακής διατροφής

-καταφεύγουν συχνά στη λύση του πρόχειρου και γρήγορου φαγητού

3. Αποτέλεσμα: παχυσαρκία από την παιδική ηλικία παρά τις οδηγίες των ειδικών.

3η παράγραφος: 3ο αίτιο

Ο αρνητικός ρόλος των Μ.Μ.Ε.

1. Θεματική περίοδος: Διατροφικά πρότυπα με τα οποία μας βομβαρδίζουν όλη μέρα τα Μ.Μ.Ε.

2. Πώς μας επηρεάζουν;

Παραδείγματα

-διαρκής προώθηση προϊόντων ή καταστημάτων γρήγορου φαγητού που δεν αποτελούν προτάσεις ποιοτικής διατροφικής αξίας

- προβολή δυτικών/ αμερικάνικων προτύπων διατροφής προς αντικατάσταση του Μεσογειακού διατολογίου

-κύριος στόχος: τα παιδιά «γοητεύονται» από τροφές ελκυστικές στη γεύση αλλά επιζήμιες για την υγεία τους

Επίλογος: συμπεράσματα/κρίσεις για τις κακές διατροφικές συνήθειες

Παραδείγματα

- οι κίνδυνοι που διατρέχουμε αν δεν ακολουθήσουμε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή:

παχυσαρκία, σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακές παθήσεις, μειωμένη αντοχή

-τρόποι αντιμετώπισης:συνδυασμός σωματικής άσκησης, ενημέρωση για την αξία της

Μεσογειακής διατροφής, εφοδιασμός των σχολικών κυλικείων με υγιεινά και θρεπτικά προϊόντα, αυστηροί έλεγχοι κατά την παραγωγή και την διακίνηση καταναλωτικών αγαθών και επιβολή προστίμων.