

ΚΕΙΜΕΝΟ

Ενότητα 4^η-Νεοελληνική Γλώσσα

Φροντίζω για τη διατροφή και την υγεία μου

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 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 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 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)

Ασκήσεις

- 1. Αφού διαβάσετε το κείμενο, φτιάξτε έναν πλαγιότιτλο για κάθε παράγραφο και έπειτα, γράψτε την περίληψη του κειμένου σε 80-100 λέξεις.**
- 2. Ποια είναι τα αποτελέσματα, σύμφωνα με το κείμενο, της κακής διατροφής των παιδιών; Απαντήστε ολοκληρωμένα.**
- 3. «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 θρέφεται πλέον με τον αμερικανικό, γρήγορο τρόπο»**

Να βρεθούν τα επίθετα που λειτουργούν ως επιθετικοί προσδιορισμοί, δηλώνοντας τα ουσιαστικά που προσδιορίζουν.

4. Να εντοπίσετε 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.