

## 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. Σιτηρίζομαστε 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 αποτελέσματα 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, τηγανιτές πατάτες, πίτσα, μαγιονέζα, αναψυκτικά κ.λπ. αποτελούν για μεγάλο μέρος του ελληνικού πληθυσμού και κυρίως για τα παιδιά σχεδόν καθημερινό φαγητό, ενώ αντίθετα έχουν εξοστρακιστεί 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.
- <sup>12</sup> 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 χορησιμοποιώντας λανθασμένους τρόπους μαγειρικής (τηγανίζουμε αντί να βράζουμε, χρησιμοποιούμε τη χύτρα και το φούρνο μικροκυμάτων αντί για παραδοσιακούς τρόπους μαγειρικής).

εφημ. Το Βήμα (συντόμευση)

## Τρώγοντας και μαθαίνοντας...

Τα γαριδο-πατατο-φουντουνο-πιτσίνια περνούν σήμερα την πρώτη σοβαρή κρίση τους και μαζί με τα διάφορα αναψυκτικά τα έχουν βάλει με τον αιώνιο εχθρό: τα υγιεινά γεύματα. Αφορμή στάθηκε η απόφαση πολλών σχολείων στις ΗΠΑ να καταργήσουν από τα κυλικεία τους τα βλαβερά τρόφιμα και αναψυκτικά και να τα αντικαταστήσουν με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες, γάλα και φυσικούς χυμούς φρούτων. Η όλη πρωτοβουλία συνάντησε όμως την αντίδραση πολλών διανομένων τροφίμων, οι οποίοι μέχρι σήμερα τροφοδοτώντας τα κυλικεία των σχολείων κατάφεραν να κερδίζουν αρκετά χρήματα.

Πάντως και τα σχολεία της Ιταλίας περνούν μια φάση σοβαρού προβληματισμού για το πώς μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα των σχολικών γευμάτων. Στο πλευρό τους έχουν και τους γονείς που επιζητούν να γίνει το φαγητό στο σχολείο ένα μέσο εκπαίδευσης των παιδιών τους και μύησης τους στις αξίες της σωστής διατροφής.

Είναι δε χαρακτηριστικό το γεγονός ότι, από πέρυσι, τα σχολεία στο Μιλάνο επικύρωσαν την εισαγωγή στα σχολικά μενού και εθνικών ιταλικών πιάτων για λόγους εκ-

παιδευτικούς, ενώ στην πόλη Τσεζένα τα σχολεία πειραματίζονται με την εισαγωγή κάποιων άλλων εθνικών φαγητών στα μενού τους.

Όπως εξηγεί ο Τ. Φαέντι, ειδικός στα σχολικά γεύματα διατροφολόγος, «τώρα πλέον δε θέλουμε να προσφέρουμε μόνο γεύματα αλλά και γεύσεις. Για παράδειγμα, όταν βάζουμε σ' ένα γεύμα το παραδοσιακό "κους κους" ζητάμε από τους δασκάλους να εξηγήσουν προηγουμένως στην τάξη τι ακριβώς περιέχει το φαγητό αυτό και τι κρύβει η παράδοσή του». Μάλιστα, μέσα στις τάξεις ξεκινάει ένα παιχνίδι με μαθητές διαφορετικών εθνικοτήτων, στους οποίους δίνονται κίνητρα να μιλήσουν για τα δικά τους παραδοσιακά φαγητά και να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους «ιστορίες γεύσεων».

«Πολέμιοι» αυτού του συνδυασμού της μεσογειακής κουζίνας με τις τάσεις υγιεινής διατροφής με πολλά φρούτα και λαχανικά είναι οι υπεύθυνοι μαγειρείων στα σχολεία που παρέχεται πλήρες φαγητό στους μαθητές γιατί είναι αναγκασμένοι να καθαρίζουν ατέλειωτες ποσότητες ψαριών και να πλένουν τόνους λαχανικών και φρούτων. Μαζί τους παραπονιούνται και εκείνοι που φτιάχνουν τους προϋπολογισμούς των γευμάτων, αφού η ποιότητα οδηγεί και σε άνοδο του κόστους.

## 6ο ΚΕΙΜΕΝΟ

Το παρακάτω κείμενο αναφέρεται σε μια ολέθρια για την υγεία του συνήθεια του ανθρώπου, το κάπνισμα.

Το κάπνισμα έχει εξελιχθεί σε μία από τις μάστιγες της σύγχρονης κοινωνίας, η οποία στοιχίζει τη ζωή σε εκατομμύρια ανθρώπους κάθε ηλικίας επισίως. Οι κίνδυνοι είναι εξίσου μεγάλοι και σημαντικοί τόσο για τους καπνιστές όσο και για τους παθητικούς καπνιστές που αναγκάζονται να εισπνέουν τον καπνό των διπλανών τους.

Η νικοτίνη αντιπροσωπεύει ένα ισχυρό ναρκωτικό: Βελτιώνει τη διάθεση, ελαττώνει το άγχος και στα άτομα που είναι εθισμένα σε αυτήν αυξάνει την εγρήγορση. Με την πάροδο του χρόνου προκαλεί μεταβολές στον εγκέφαλο των καπνιστών, κάνοντας την ανάγκη για επαναλαμβανόμενες δόσεις νικοτίνης αδήριτη. Με λίγα λόγια οι καπνιστές αναπτύσσουν εξάρτηση από τη νικοτίνη τόσο ψυχική όσο και σωματική. Γι' αυτό όταν προσπαθούν να διακόψουν το κάπνισμα εμφανίζουν ανεπιθύμητα συμπτώματα, όπως ευερεθιστότητα, ακαταμάχητη ανάγκη να καπνίσουν έστω και «μισό τσιγάρο» και αδυναμία συγκέντρωσης. Ένα επιπρόσθετο πρόβλημα είναι η έντονη ψυχική εξάρτηση, αφού οι περισσότεροι καπνιστές έχουν συνδυάσει πολλές από τις ημερήσιες δραστηριότητές τους με το τσιγάρο και έτσι καπνίζουν πολλές φορές τελείως μηχανικά χωρίς καν να το συνειδητοποιούν.

Τα τσιγάρα περιέχουν περισσότερες από 63 καρκινογόνες χημικές ουσίες, κατά συνέπεια αντιπροσωπεύουν ένα από τα κύρια αίτια καρκίνου πολλών οργάνων. Ενδεικτικά αναφέρουμε τον καρκίνο του στόματος, του λάρυγγα, του οισοφάγου, των πνευμόνων (87% των κρουσμάτων οφείλονται στο κάπνισμα), του στομάχου, του παχέος εντέρου, του παγκρέατος, των νεφρών, της ουροδόχου κύστης και του τραχήλου της μήτρας. Οι καπνιστές έχουν διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο σε σύγκριση με τους μη καπνιστές και οι... «θεριακλίδες» καπνιστές τετραπλάσιες.

## A. ΚΕΙΜΕΝΟ

Τα σχολεία άνοιξαν και μαζί αρχίζει και ο καθημερινός αγώνας των εφήβων. Το φροντιστήριο, οι ξένες γλώσσες και οι τόσες άλλες υποχρεωτικές πλέον ασχολίες περιορίζουν τον ελεύθερο χρόνο στο ελάχιστο και πιέζουν ασφυκτικά...

Η φροντίδα για το «τι θα φάω» και «πόσο έχω κινηθεί σήμερα» είναι το τελευταίο πράγμα που περνά από το μυαλό ενός εφήβου και είναι φυσικό! Αφού η έλλειψη χρόνου... “Πού καιρός για άθληση, εδώ δεν προλαβαίνουμε να φάμε” σε συνδυασμό με την έλλειψη οποιουδήποτε άμεσου ενδιαφέροντος... «καταναλώστε λίγα λιπαρά για να προστατεύσετε την καρδιά σας!»... μετατρέπει τη σκέψη της διατροφής και της άσκησης σε αραχνιασμένες ιδέες από τις ιστορίες των παππούδων! Αποτέλεσμα;... Το εύκολο και κυρίως γρήγορο φαγητό δεν αποτελεί μια κακή συνήθεια, αλλά αναγκαίο και ταυτόχρονα μοδάτο «κακό».

Τι έχει να κερδίσει ένας νέος προσέχοντας τη διατροφή του; Γιατί η ισορροπία είναι απαραίτητη στους εφήβους; Ρίξτε μια ματιά...

Πες μου πόσες φορές έφαγες, να σου πω πώς αισθάνεσαι...

Ξύπνησες αργά και ίσα που πρόλαβες το κουδούνι... όμως το πρώτο δίωρο κυλά αργά και βασανιστικά και σε έχουν πιάσει τάσεις φυγής! Ξέχασες το απογευματινό, προσπέρασες το μεσημεριανό... αλλά περνώντας έξω από ένα φούρνο ή ένα γυράδικο... σου τρέχουνε τα σάλια... Τα 4-6 γεύματα την ημέρα αποτελούν τις στάσεις για ανεφοδιασμό βενζίνης της τούρμπο μηχανής που λέγεται εφηβικό σώμα σε ανάπτυξη και υπερδραστήριος εγκέφαλος. Το αίσθημα της πείνας μπορεί να γίνει σύμμαχος ώστε να μην αφήνεις το στομάχι πολλές ώρες κενό και να μην το υπερφορτώνεις συμπυκνώνοντας όλα τα γεύματα σε ένα, μόλις μυρίσεις ή δεις ένα φαγητό. Παράλληλα, το να μένεις νηστικός είναι σαν να αφήνεις τη μηχανή χωρίς λάδια και τι πιο φυσικό ώστε να σου παρουσιάσει προβλήματα, όπως έλλειψη συγκέντρωσης, πεσμένη διάθεση, εκνευρισμό... Θυμήσου τι διάθεση έχεις το πρωί, όταν δεν έχεις φάει πλήρες ή καθόλου πρωινό.

Απαραίτητη και η ποσότητα... φάε τόσο όσο...

Είναι καλό να θυμάσαι ότι το φαγητό, εκτός από τη γεύση μας, ικανοποιεί και το σώμα μας προσφέροντάς μας ενέργεια και απαραίτητα «εξαρτήματα» (βιταμίνες και ιχνοστοιχεία) καθημερινά και ταυτόχρονα μας χορταίνει. Αυτό σημαίνει πως η υπερβολή οδηγεί στην παχυσαρκία, ενώ η έλλειψη στον υποσιτισμό, δύο καταστάσεις εξίσου επικίνδυνες για την υγεία.

Φρούτα και λαχανικά, βάλτε ένα φυσικό χρώμα στην καθημερινότητά σου...

\* Οι απαντήσεις δίνονται στο τέλος του βιβλίου.

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσιες πηγές βιταμινών, ιχνοστοιχείων και άπεπτων φυτικών ινών...

Γλυκίσματα και φαστφούντ... ναι μεν αλλά...

Τα τρόφιμα αυτά έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λίπος και επομένως σε θερμίδες, ενώ η διατροφική τους αξία είναι περιορισμένη. Παρότι η γεύση τους τα κάνει ακαταμάχητα, είναι σημαντικό να βάλεις μια ισορροπία! Έτσι, για παράδειγμα, αντί για ένα κρουασάν κάθε απόγευμα μπορείς να καταναλώσεις μια φέτα ψωμί με μαρμελάδα ή μέλι και ένα ποτήρι ημι-αποβουτυρωμένο γάλα ή ακόμα ένα μπολ με φρουτοσαλάτα. Αντί για πατατάκια ή άλλα σνακ μια χούφτα ξηρών καρπών...

Σωματική δραστηριότητα, το μυστικό κλειδί...

Έχεις αναρωτηθεί πώς η ομάδα σου καταφέρνει θεικά σκορ... ή γιατί αποτυγχάνει να τα πετύχει; Η μαγική λέξη που κρύβεται πίσω από τόσο ελκυστικά κατορθώματα είναι η προπόνηση... Η κίνηση και η σωματική δραστηριότητα μπορούν να σε βοηθήσουν να διατηρήσεις το σώμα σου σε φόρμα, να είσαι ευκίνητος και ευλύγιστος, να έχεις καλύτερη διάθεση, να έχεις περισσότερη δύναμη και να περνάς καλά! Ακόμα και το περπάτημα, το ανέβασμα της σκάλας, ο χορός στο σπίτι ή η γυμναστική στο σχολείο ή στο σπίτι, ακόμη και το παιχνίδι μπορούν να σε βοηθήσουν να το πετύχεις! Δεν έχεις παρά να δοκιμάσεις...

(www.iatronet.gr – διασκευή)

## B. ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Να κάνετε την περίληψη του κειμένου. (80-100 λέξεις)

(2 μονάδες)

2. α) Να γράψετε τα ουσιαστικά του κειμένου που είναι γραμμένα με έντονα στοιχεία στην ίδια πτώση του άλλου αριθμού και στη συνέχεια να γράψετε τη γενική πληθυντικού (σε όσα βέβαια δεν έχει δοθεί ήδη).

β) τον ελεύθερο χρόνο, οι υποχρεωτικές ασχολίες, άμεσου ενδιαφέροντος, κακή συνήθεια, υπερδραστήριος εγκέφαλος, πλήρες πρωινό, ξηρών καρπών: Να γράψουν τα επίθετα των παραπάνω ονομαστικών φράσεων στα τρία γένη και στη συνέχεια να τα γράψετε στην ίδια πτώση του άλλου αριθμού μαζί με τα ουσιαστικά που προσδιορίζουν.

γ) Από τις παραγράφους 2 και 4 να βρείτε ουσιαστικοποιημένα επίθετα και απ' όλο το κείμενο να βρείτε άκλιτα ουσιαστικά.

(3 μονάδες)

3. α) Να βρείτε έξι ονοματικές φράσεις του κειμένου και να προσδιορίσετε τη λειτουργία τους.

β) Να βρείτε έξι επιθετικούς προσδιορισμούς, καθώς και τα ουσιαστικά που αυτοί προσδιορίζουν.

γ) Να βρείτε δύο ουσιαστικά που θα μπορούσαν να έχουν ως επιθετικό προσδιορισμό τα παρακάτω επίθετα: *απαραίτητη, ακαταμάχητα, φυσικό (ουδ.), ευκίνητος.*

(3 μονάδες)

4. α) Να βρείτε ποιες από τις υπογραμμισμένες λέξεις είναι παράγωγες και ποιες σύνθετες. Στη συνέχεια να σημειώσετε με ποιον τρόπο έχουν σχηματιστεί οι παράγωγες (προσθήκη προθήματος ή επιθήματος/παραγωγικής κατάληξης) και από ποια συνθετικά μέρη αποτελούνται οι σύνθετες.

β) Να βρείτε τα αντώνυμα των επιθέτων *άμεσου, υπερδραστήριος, νησιτικός, επικίνδυνες, σημαντικό* και τα συνώνυμα των επιθέτων *υποχρεωτικές, ακαταμάχητα, ελκυστικά, γρήγορο, κενό.*

(2 μονάδες)

### Γ. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

5. Στο περιοδικό που εκδίδει η τάξη σας έχετε αναλάβει τη στήλη για θέματα διατροφής. Γράφετε ένα άρθρο στο οποίο προσπαθείτε να πείσετε τους συνομηλί-  
κους σας να αποφεύγουν το φαγητό των φαστφούντ.

(10 μονάδες)