

ΔΙΑΤΡΟΦΗ.gr

Για να ξέρουμε τι τρώμε
και να τρώμε καλύτερα



Εύκολο



Μέτριο



Δύσκολο

Θεματικά
ΚείμεναΘεματικό
ΛεξιλόγιοΠαραγωγή
Σύνθεση

Δείκτες Συνοχής



Γραμματική

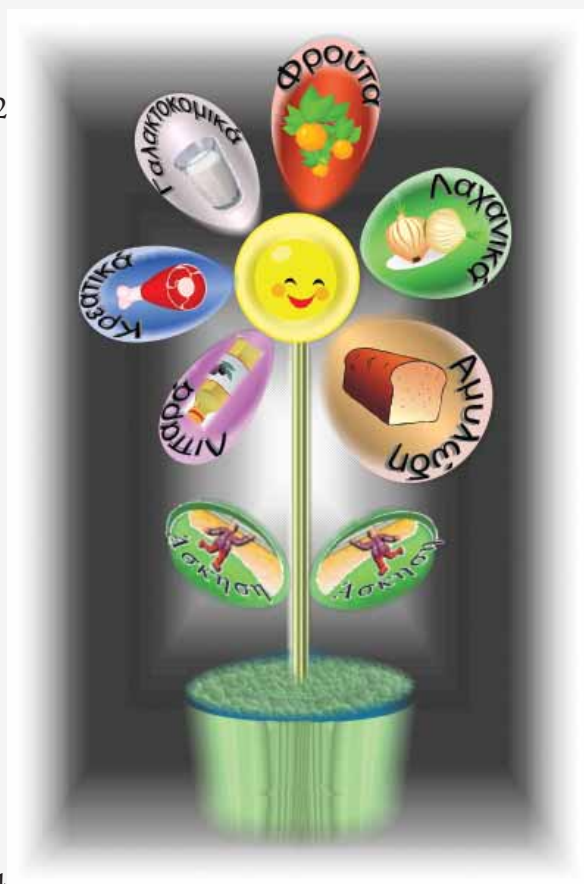


4 Ξέρατε ότι στην Ελλάδα...

... το κρέας που τρώμε προέρχεται κυρίως από νεαρά ζώα (κάτω των 12 μηνών);
 ... δεν τρώμε το άλογο;
 ... προτιμάμε το κρέας καλά ψημένο;
 ... τρώμε το κεφάλι και τα εντόσθια των ζώων;
 ... τρώμε χόρτα; Η λέξη «χόρτα» καλύπτει πολλά και διάφορα πράσινα λαχανικά και βότανα, που παλιότερα τα συναντούσε κανείς άγρια, στα βουνά ή στα χωράφια. Οι άνθρωποι τα μάζεψαν (και τα μαζεύουν) όπως σε άλλες χώρες μαζεύουν ταμαντάρια. Σήμερα πολλά από αυτά τα χόρτα καλλιεργούνται και τα βρίσκουμε στη λαϊκή.

... μετράμε τη θερμοκρασία με βαθμούς Κελσίου, όχι Φαρενάιτ; Αν διαβάσετε λοιπόν μια συνταγή στα ελληνικά θα πρέπει να κάνετε τη μετατροπή με βάση ότι 100 βαθμοί Κελσίου είναι 212 βαθμοί Φαρενάιτ.

... αντίθετα με ό,τι λέει η βιολογία, θεωρούμε το λεμόνι και την ντομάτα λαχανικά;



➤ Συγκρίνετε τις διατροφικές συνήθειες στην Ελλάδα με τις διατροφικές συνήθειες στη χώρα σας. Υπάρχουν διαφορές; Εάν ναι, ποιες; Και γιατί;



Μου ανοίγεις την όρεξη

Ο Ηλίας Μαμαλάκης ξεναγεί τους φίλους του στον πολύπλοκο κόσμο του λάχανου

Το λαχανάκι έχει μια παράξενη μυρωδιά που γίνεται ακόμα πιο παράξενη όταν βράσει. Παρ' όλα αυτά, εδώ στην Ελλάδα είναι το κύριο υλικό της καλύτερης χειμωνιάτικης σαλάτας που έχουμε. Γιατί μπορεί η ελληνική γαστρονομία να μην έχει πολύπλοκες συνταγές, αλλά ό,τι κάνουμε το κάνουμε καλά.

Η τέλεια λαχανοσαλάτα

Υλικά

- 400 γραμμ. άσπρο λάχανο
- 2 καρότα καλά καθαρισμένα
- 4 κλαράκια σέλινο
- 1 πιπεριά Φλωρίνης τουρσί
- 1-2 σκελίδες σκόρδο
- χυμό από 1 λεμόνι
- λάδι όσο θέλετε
- χοντρό αλάτι



Εφαρμογή

Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόψτε το λάχανο σε κομματάκια. Βάλτε το ψιλοκομμένο λάχανο σε μια σαλατιέρα. Τρίψτε τα καροτάκια στον τρίφτη. Αφαιρέστε από το σέλινο τα φυλλαράκια του και ψιλοκόψτε το. Ρίξτε καρότα και σέλινο μέσα στο λάχανο. Ψιλοκόψτε την πιπεριά Φλωρίνης, ψιλοκόψτε το σκόρδο και προσθέστε τα στο λάχανο. Ανακατέψτε καλά τα υλικά. Αλατίστε τη λαχανοσαλάτα. Πιέστε τη με την παλάμη σας και αφήστε τη για μία ώρα στο ψυγείο. Λίγο πριν τη σερβίρετε, βάλτε όσο λάδι θέλετε και περιχύστε τη με τον χυμό λεμονιού.

(Από το ένθετο *Gourmet* της εφ. *Ελευθεροτυπία*, 9-10-2005, με αλλαγές)

1 Σωστό ή λάθος;

1. Ο Ηλίας Μαμαλάκης γράφει μόνο για τα μικρά λάχανα. Σ Λ
2. Το βραστό λάχανο μυρίζει υπέροχα. Σ Λ
3. Στη λαχανοσαλάτα θα βάλουμε αλάτι και πιπέρι. Σ Λ
4. Τη λαχανοσαλάτα θα πρέπει να τη φάμε αμέσως μόλις τη φτιάξουμε. Σ Λ

➤ Στο κείμενο θα βρείτε τα υποκοριστικά **λαχανάκι**, **κομματάκια**, **καροτάκια**, **φυλλαράκια**, **σκόρδακι**. Σε ποιες περιπτώσεις έχουν σχέση με το μικρό μέγεθος; Σε ποιες περιπτώσεις δηλώνουν τρυφερότητα / οικειότητα;





Μου ανοίγεις την όρεξη

2 Πού θα ψωνίσουμε τι; Αντιστοιχίστε τις εικόνες με τις λέξεις.



Στο **μανάβικο** αγοράζουμε: _____



Στον **φούρνο** αγοράζουμε: _____



Στο **ψαράδικο** αγοράζουμε: _____



Στα **αλλαντικά** αγοράζουμε: _____



Στο **κρεοπωλείο** αγοράζουμε: _____



Στα **γαλακτοκομικά** αγοράζουμε: _____

η φέτα, το κασέρι, η γραβιέρα, οι σαρδέλες, το χταπόδι,
τα καλαμαράκια, τα κολοκυθάκια, οι μελιτζάνες, τα αγγούρια,
το πεπόνι, οι πατάτες, τα κρεμμύδια, τα λουκάνικα, το ζαμπόν,
το μαύρο ψωμί, οι φρυγανιές, το τσουρέκι, η τυρόπιτα, οι μπριζόλες,
τα παιδιάκια, ο κιμάς, το σουτζουκι



φέτα από τον Παρνασσό = φέτα Παρνασσού
πιπεριά από τη Φλώρινα = πιπεριά Φλωρίνης



3 Διαβάστε τις ταμπέλες και γράψτε από πού προέρχεται το κάθε προϊόν.

Σαλάμι
Λευκάδας



Το σαλάμι είναι
από τη Λευκάδα

Λάδι
Μυτιλήνης



Φέτα
Τριπόλεως



Ελιές
Καλαμών



Γραβιέρα
Νάξου



Χαλβάς
Φαρσάλων



Ούζο
Τυρνάβου



Κασέρι
Ελασσόνας



4 Φτιάξτε τη δική σας σελίδα στο Διαδίκτυο, μαζί με τους συμμαθητές σας, με τις αγαπημένες σας συνταγές. Μην ξεχνάτε ότι στα ελληνικά μπορούμε να δώσουμε οδηγίες για μια συνταγή με τους εξής τρόπους:

- Ανακατεύουμε το αλεύρι με το κακάο.
- Ανακατέψτε το αλεύρι με το κακάο.
- Ανακατεύετε το αλεύρι με το κακάο.



Μην ξεχνάτε ακόμα πως κάθε συνταγή χωρίζεται σε δύο μέρη:

- Υλικά (τι θα χρειαστείτε για ένα φαγητό ή γλυκό)
- Εκτέλεση / Εφαρμογή (πώς θα φτιάξετε αυτό το φαγητό ή γλυκό)

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα προϊόντα που μάθατε σ' αυτή την ενότητα και λέξεις από τον παρακάτω πίνακα:

κόβω / ψιλοκόβω, τρίβω, ανακατεύω, βράζω / σιγοβράζω,
ψήνω, τηγανίζω, αλατίζω, ζυμώνω, τυλίγω, λιώνω
το τηγάνι, η κατσαρόλα, ο τρίφτης, η κουτάλα, το μπολ,
η πηρούνα, το ταψί, ο λεμονοστύφτης, το σουρωτήρι





Μου ανοίγεις την όρεξη



Διαλέξτε το σωστό.



1. Ο Γιάννης δεν τρώει κρέας. Είναι χορτοφάγος

- α. φυτοφάγος β. χορτοφάγος



2. Θα ήθελα ένα μπουτάκι _____ μέχρι δύο κιλά.

- α. γουρούνι β. χοιρινό

3. Το τυρί για την πίτσα θα το ετοιμάσω εγώ. Φέρε μου _____.

- α. τον τρίφτη β. την ξύστρα

4. _____ έχει έναν καταπληκτικό Γάλλο σεφ.

- α. Αυτό το εστιατόριο β. Αυτή η ταβέρνα

5. Βρήκα μια πολύ καλή συνταγή για _____.

- α. τυρόψωμο β. ψωμοτύρι



Πού παραγγέλνουν; Αντιστοιχίστε τις λέξεις με τις προτάσεις.



1. Μία παιδάκια και μία χωριάτικη, παρακαλώ.

α. στο καφενείο

2. Θα μας φέρετε μελιτζανοσαλάτα και ένα τζατζίκι;

β. στο τυροπιτάδικο

3. Έναν γύρο κοτόπουλο και έναν χοιρινό,
ο δεύτερος χωρίς κρεμμύδι.

γ. στην ταβέρνα

4. Μια ποικιλία λουκάνικα και... αυτήν εδώ
την κόκκινη μπέρα.

δ. στο καφέ

5. Έναν καπουτσίνο με σαντιγί και
έναν διπλό εσπρέσο.

ε. στην μπιραρία

6. Κυρ Μανόλη, το καφεδάκι μου, και κέρασε
από μένα τον Αργύρη ένα τσίπουρο.

στ. στο κυλικείο

7. Θα ήθελα μια σπανακόπιτα και μία μπουγάτσα,
χωρίς κανέλα.

ζ. στο εστιατόριο

8. Ήρθα να πάρω τον καφέ της κυρίας Αναγνώστου.
Θα μου φτιάξετε κι εμένα έναν ελληνικό διπλό;

η. στο σουβλατζίδικο

9. Ένα τσιζ, μία πατάτες και μία κόκα κόλα.

θ. στο μεζεδοπωλείο

10. Για μένα μία ψαρόσουπα και για
την κυρία μοσχαρακι κατσαρόλας με πατάτες.

ι. στο φαστφουντάδικο



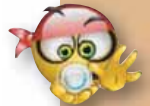
Οι Έλληνες τρώνε πρωινό;

Αν με τη λέξη αυτή εννοούμε ένα πλούσιο πρωινό γεύμα, τότε η απάντηση είναι σίγουρα όχι. Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι Έλληνες μόλις ξυπνήσουν πίνουν ένα ρόφημα στο πόδι (καφέ αν είναι μεγάλοι, γάλα αν είναι μικροί) και στη συνέχεια τσιμπάνε κάτι στη δουλειά, στο σχολείο ή στα ψώνια, κάπου ανάμεσα στις 10 και στις 11 (αυτό το σύντομο γεύμα λέγεται «δεκατιανό»). Το πιο παραδοσιακό δεκατιανό είναι το περίφημο κουλούρι Θεσσαλονίκης, με πολύ σουσάμι, που το πουλάνε πλανόδιοι κουλουρτζήδες. Εξίσου αγαπητές όμως είναι και οι διάφορες πίτες, που τις αγοράζεις με το κομμάτι από τα διάφορα τυροπιτάδικα.



7 Τι μπορεί να σημαίνει:

- | | | | | |
|---------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1. ρόφημα | <input type="checkbox"/> | ένα ζεστό αλκοολούχο ποτό | <input type="checkbox"/> | ένα ζεστό μη αλκοολούχο ποτό |
| 2. στο πόδι | <input type="checkbox"/> | γρήγορα | <input type="checkbox"/> | αργά |
| 3. τσιμπάνε | <input type="checkbox"/> | τρώνε πολύ | <input type="checkbox"/> | τρώνε λίγο |
| 4. πλανόδιοι | <input type="checkbox"/> | που πάνε εδώ κι εκεί | <input type="checkbox"/> | που έχουν μαγαζί |



**Αν έρθεις / μένεις στην Ελλάδα, μπορείς να φας / θα φας
κουλούρι Θεσσαλονίκης.**

8 Συνδέστε τις φράσεις από την αριστερή στήλη με τις φράσεις από τη δεξιά στήλη.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Θα πάμε σινεμά | α. αν μιλήσεις ελληνικά. |
| 2. Αν μαγειρέψω εγώ | β. αν δεν διαβάσεις τα μαθήματά σου. |
| 3. Αν δεν έχεις δίπλωμα | γ. θα φτιάξω ψαρόσουπα. |
| 4. Αν βρω ψάρια | δ. εσύ θα πλύνεις τα πιάτα. |
| 5. Δεν θα σε καταλάβει κανένας | ε. αν βρούμε εισιτήρια. |
| 6. Δεν θα πάμε πουθενά | στ. δεν μπορείς να οδηγήσεις. |



Τι μπορεί να φάει για πρωινό κάποιος αν έρθει στη χώρα σου;





Τα τι και τα πώς της διατροφής

➔ Όπως δείχνουν σύγχρονες έρευνες, η μεσογειακή διατροφή αποτελεί παγκοσμίως πρότυπο ισορροπημένης και διατροφής, που εξασφαλίζει υγεία και μακροζωία. Διαβάστε τον παρακάτω πίνακα.



Μια μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό μιας μερίδας εστιατορίου.

Θυμηθείτε επίσης:

- Να πίνετε άφθονο νερό.
- Να αποφεύγετε το υπερβολικό αλάτι στο φαγητό σας. Αντί γι' αυτό μπορείτε να χρησιμοποιείτε μπαχαρικά και βότανα.

Πηγή: Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία



➔ Εσύ ακολουθείς αυτό το διατροφικό πρότυπο;



- 2 Κατατάξτε τα παρακάτω τρόφιμα στον πίνακα που ακολουθεί.
το χοιρινό, το μοσχάρι, τα μακαρόνια, το βοδινό, οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, το κουνέλι, τα φιστίκια, τα καρύδια, το γιαούρτι, το ξινόγαλο, τα λαζάνια

το κρέας	τα όσπρια	οι ξηροί καρποί	τα γαλακτοκομικά	τα ζυμαρικά

- Ποιες από τις παραπάνω τροφές θα πρέπει να καταναλώνουμε πιο συχνά; Ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνουμε πολύ σπάνια;

Μερικές ακόμα συμβουλές για σωστή διατροφή

- Μην ξεπερνάτε το επιθυμητό βάρος για το ύψος σας.
- Τρώτε αργά, κατά προτίμηση σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, χωρίς άγχος και με τη συντροφιά προσφιλών προσώπων.
- Προτιμάτε φρούτα ή ξηρούς καρπούς αντί για γλυκίσματα στα ενδιάμεσα μικρογεύματα.
- Προτιμάτε ψωμί ή ζυμαρικά ολικής αλέσεως.
- Προτιμάτε το νερό από τα αναψυκτικά.
- Τα υγιή άτομα (πλην των εγκύων) δε χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κ.λπ.) όταν ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή.

(Αντωνία Τριχοπούλου, από έκδοση του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, Αθήνα 2001)

- 3 Διαλέξτε το σωστό.

1. Το **επιθυμητό βάρος** είναι
 - α) το βάρος που πρέπει να έχουμε.
 - β) το βάρος που δεν πρέπει να έχουμε.
 - γ) το βάρος που έχουμε.
2. Το **ψωμί ολικής αλέσεως** λέγεται και
 - α) μαύρο ψωμί.
 - β) άσπρο ψωμί.
 - γ) πράσινο ψωμί.
3. Τα **αναψυκτικά** είναι
 - α) τα ποτά που περιέχουν αλκοόλ.
 - β) οι φρέσκοι, στυμμένοι στο σπίτι, χυμοί.
 - γ) διάφορα μη αλκοολούχα ποτά, χημικά επεξεργασμένα.





Τα τι και τα πώς της διατροφής

4. Τα **συμπληρώματα διατροφής** είναι:

- α) το γλυκό ή το φρούτο που τρώμε μετά το φαγητό.
- β) οι βιταμίνες που παίρνουμε από τις τροφές.
- γ) οι βιταμίνες που παίρνουμε σαν χάπι ή σιρόπι.

Συμπληρώστε τον πίνακα.

το κρέας	του	<u>κρέατος</u>	των	<u>κρεάτων</u>
τα όσπρια		—	των	_____
το ψάρι	του	_____	των	_____
το βάρος	του	_____	των	_____
η ώρα	της	_____	των	_____
το γλύκισμα	του	_____	των	_____
η βιταμίνη	της	_____	των	_____



Η παχυσαρκία: μια επιδημία για τις αναπτυσσόμενες κοινωνίες

Την ίδια ώρα που οι κάτοικοι του Τρίτου Κόσμου αντιμετωπίζουν σοβαρό πρόβλημα υποσιτισμού, κάποιοι άλλοι υπερσιτίζονται. Η παχυσαρκία σήμερα αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα διατροφικά προβλήματα για τις προηγμένες κοινωνίες. Σοβαρή απειλή για την υγεία μας, εκθρόνος της αισθητικής του σώματος, η παχυσαρκία αποτελεί ένα πρόβλημα που η λύση του βρίσκεται στην πρόληψη. Είναι προτιμότερο δηλαδή να προσέχουμε για να μη γίνουμε παχύσαρκοι, παρά να προσπαθήσουμε εκ των υστέρων να θεραπεύσουμε την κατάσταση αυτή.

Πού οφείλεται η παχυσαρκία;

Για την παχυσαρκία μπορεί να ευθύνονται διάφοροι παράγοντες: η κληρονομικότητα (μπορεί να υπάρχει ιστορικό παχυσαρκίας στην οικογένεια), ο τρόπος ζωής (η οικογένεια δεν τρέφεται σωστά, είτε τρώγοντας ακατάλληλες τροφές είτε παίρνοντας λίγα και μεγάλα γεύματα), η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, η λήψη φαρμάκων ή, τέλος, ψυχολογικοί παράγοντες (άγχος, κατάθλιψη).

Θεραπεία της παχυσαρκίας

Το βασικό μέσο για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι μια υγιεινή διαίτα που θα βοηθήσει το άτομο να μειώσει το βάρος του και να το διατηρήσει σε φυσιολογικά επίπεδα. Αυτό



να συνδυάζεται με την κατάλληλη σωματική άσκηση, που μειώνει το λίπος και βελτιώνει τη φυσική κατάσταση του οργανισμού. Θα πρέπει τέλος να τονίσουμε ότι τα φάρμακα και οι χειρουργικές μέθοδοι για τη μείωση του βάρους αποτελούν λύση μόνο όταν η διαίτα και η γυμναστική δεν έχουν αποτέλεσμα.

(Πηγή: www.incardiology.gr, με αλλαγές)

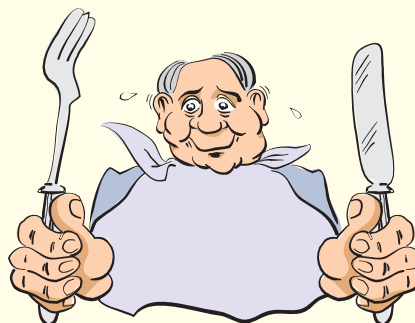
5 Διαβάστε το κείμενο και απαντήστε στις ερωτήσεις.

1. Ποιους κινδύνους κρύβει η παχυσαρκία;
2. Σε ποιους παράγοντες οφείλεται η παχυσαρκία;
3. Αρκεί μόνο η διαίτα για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας;
4. Πότε πρέπει να καταφεύγουμε στα φάρμακα και στις χειρουργικές μεθόδους για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας.



Γιατί οι Έλληνες είναι παχύσαρκοι;

- Οι Έλληνες δεν έχουν καταλάβει καλά ότι η παχυσαρκία είναι ασθένεια.
- Στην Ελλάδα για μεγάλες περιόδους (Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος, αλλά και μετά) υπήρχε σημαντική στέρση τροφίμων. Έτσι μετά οι Έλληνες έπεσαν με τα μούτρα στο φαγητό.
- Αν και η ελληνική διαίτα, ιδίως αυτή της Κρήτης, είναι η τυπική διαίτα μεσογειακού τύπου, την οποία συνιστούν παγκοσμίως, στην Ελλάδα μόνο τα τελευταία χρόνια αρχίσαμε να καταλαβαίνουμε την αξία της.
- Στην Ελλάδα, μόνο τα τελευταία χρόνια αρχίσαμε να συνειδητοποιούμε την αξία της φυσικής άσκησης, ακόμα και του απλού περπατήματος.



6 Ξέρετε τι είναι τα υποθερμιδικά προϊόντα; Ποια από αυτά γνωρίζετε; Ποια από αυτά καταναλώνετε;



υπέρ- («πάνω από το όριο»)
υπεροιστισμός
υπέρβαρος
υπερτροφία

υπό- («κάτω από το όριο»)
υποιστισμός
υποθερμιδικός
υποθερμία



Βρες στο λεξικό σου, σε συνεργασία με τους συμμαθητές σου, και άλλες λέξεις που σχηματίζονται με παρόμοιο τρόπο.



Τα τι και τα πως της διατροφής

7 Τι μπορεί να σημαίνει;

1. **έπεσαν με τα μούτρα στο φαγητό** άρχισαν να τρώνε υπερβολικά
 άρχισαν να προσέχουν τι τρώνε
2. **συνιστούν** συμβουλεύουν να ακολουθήσουμε
 συμβουλεύουν να μην ακολουθήσουμε
3. **να συνειδητοποιούμε** να καταλαβαίνουμε
 να μην καταλαβαίνουμε



Η άλλη πλευρά των διαταραχών διατροφής: Νευρική ανορεξία

Η νευρική ανορεξία (anorexia nervosa) είναι μια ασθένεια που δεν προκαλείται από κάποιο μικρόβιο, αλλά από το ίδιο το ανθρώπινο μυαλό. Επηρεασμένες από το σύγχρονο πρότυπο ομορφιάς που ταυτίζει το «ωραίο» με το «λεπτό», νεαρές γυναίκες και κορίτσια, επειδή θεωρούν τον εαυτό τους χοντρό, ακολουθούν σκληρές δίαιτες και γυμνάζονται ασταμάτητα για να φτάσουν το «ιδανικό βάρος». Δεν το φτάνουν όμως ποτέ, επειδή το πρόβλημα βρίσκεται στην εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους, κι αυτή δεν αλλάζει με δίαιτες. Έτσι, τρώνε όλο και λιγότερο, με αποτέλεσμα να χάνουν όλο και πιο πολύ βάρος, με τραγικά συνήθως αποτελέσματα για την υγεία τους, ακόμα και για τη ζωή τους (στη νευρική ανορεξία το ποσοστό θνησιμότητας φτάνει στο 20%).



Η Catherine of Siena (1347-1380) (έργο του Ντομένικο) στην παραπάνω εικόνα ήταν ανορεκτική. Ποιες άλλες διάσημες ανορεκτικές ξέρεις;

(Πηγή: www.medlook.net.cy, με αλλαγές)

8 Σωστό ή λάθος;

1. Η ανορεξία προέρχεται από ένα μικρόβιο. Σ Λ
2. Η ανορεξία απειλεί το ίδιο γυναίκες και άντρες. Σ Λ
3. Όταν φτάσουν το ιδανικό βάρος τα άτομα με ανορεξία αρχίζουν και πάλι να τρώνε σωστά. Σ Λ
4. Ένας στους πέντε ασθενείς με ανορεξία καταλήγει να πεθάνει. Σ Λ

Γράψτε ένα σύντομο κείμενο δίνοντας συμβουλές για την αντιμετώπιση της ανορεξίας.



ανορεξία η [anoreksía]: * α. η έλλειψη όρεξης για φαγητό: Ο άρρωστος έχει ανορεξία. || (επιστ.) νευρική ανορεξία, συγκινησιακή ή ψυχολογική αποστροφή προς τις τροφές που οδηγεί σε υπερβολική αδυναμία. * β. (μτφ., συνήθ. πληθ.) η έλλειψη καλής ψυχικής διάθεσης, κεφιού· ακεφιά: Άφησέ τον ήσυχο γιατί τον έπιασαν πάλι οι ανορεξίες του.



9 Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα με τα αντίθετα.

<u> </u> <i>γνωστός</i>	<u> </u> άγνωστος, -η, -ο	<u> </u>	<u> </u> ανήσυχος, -η, -ο
<u> </u>	<u> </u> άτυχος, -η, -ο	<u> </u>	<u> </u> άκακος, -η, -ο
<u> </u>	<u> </u> ασαφής, -ής, -ές	<u> </u>	<u> </u> ανεύθυνος, -η, -ο
<u> </u> ώριμος, -η, -ο	<u> </u>	<u> </u> ομαλός, -ή, -ό	<u> </u>



10 Συμπληρώστε τις προτάσεις όπως εσείς νομίζετε σύμφωνα με το παράδειγμα.

1. Δεν είχε τίποτα να φορέσει κι έτσι *πήγε για ψώνια*
2. Πήρε τα Χριστούγεννα δύο κιλά, γι' αυτό
3. Δεν υπήρχε τίποτα στο σπίτι για φαγητό κι έτσι
4. Δεν είχε χρήματα μαζί της κι έτσι
5. Ήμουν μόνος στο σπίτι, γι' αυτό
6. Πήραν καινούργιο αυτοκίνητο κι έτσι



11 Σε συνεργασία με τους άλλους μαθητές στην τάξη φτιάξτε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του σχολείου σας.

- Καλό θα ήταν τα ερωτηματολόγια να είναι ανώνυμα, ώστε ο καθένας να αισθάνεται άνετα και να απαντήσει ελεύθερα στις ερωτήσεις.
- Μερικές πιθανές ερωτήσεις είναι οι ακόλουθες:
«Πόσα γεύματα παίρνεις κάθε μέρα; Ποιο από αυτά είναι το πιο βασικό;», «Τρως ανάμεσα στα γεύματα αυτά; Τι;», «Τρως μπροστά στην τηλεόραση;», «Καταναλώνεις υποθερμιδικά προϊόντα;», «Παίρνεις συμπληρώματα διατροφής; Γιατί;» κ.λπ.

Στη συνέχεια επεξεργαστείτε στατιστικά τα δεδομένα σας και γράψτε μια έκθεση σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του σχολείου σας.





Ξέρουμε τι τρώμε;

1 Ποιες πληροφορίες μας δίνει η ετικέτα για το προϊόν; Ποιες άλλες πληροφορίες μπορεί κανείς να βρει σε συσκευασμένα προϊόντα;



ΔΙΑΔΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΑΝΑ 100 ΓΡ. NUTRITION FACTS PER 100 GR.			
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	350 Kcal	ENERGY	
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	4.0 gr	PROTEINS	
ΛΙΠΗΡΕΣ ΥΛΕΣ	0.8 gr	FATS	
ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΙΟ	0.8 gr	CHOLESTEROL	
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	06 gr	CARBOHYDRATES	

ΠΡΟΪΟΝ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ ΒΑΣΑΚΗ - ΚΑΖΑΚΙΩΗ Α.Ε.Β.Ε.
 ΠΑΡΑΔΟΣΙ ΔΟΓΑΝΗ - ΣΕΡΡΕΣ
 ΤΗΛ.: 23210 26177-48072-45074 - FAX: 23210 46158
 ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ: Σάχλη, αμυλοαμύλα, άμυλο αραβόσπορου, κτηρικό αίμα, άρωμα βανίλιες, τριαντάφυλλο & μέντας.
www.vasaki.gr
 Καθ. Βάρος: = 16oz (454g)
 Net Weight: = 16oz (454g)
 Φυλάσσεται σε μέρος ξηρό.



Τα παραδοσιακά

Πόσιας ή κρασοτύρι της Κω

Ο Πόσιας είναι τυρί με ονομασία προέλευσης (όταν παράγεται από ντόπια γάλατα), που παρασκευάζεται από αιγοπρόβειο γάλα στην Κω.



Πώς παρασκευάζεται ο πόσιας



Το γάλα φτάνει στη βιοτεχνία και ζεσταίνεται σε μεγάλους ανοξείδωτους κάδους. Παστεριώνεται και μετά περνά σε ειδικούς κάδους για να πήξει. Μετά μπαίνει σε ειδικά ψάθινα καλούπια, όπου και παραμένει για να στραγγίξει και στη συνέχεια μπαίνει σε άλμη (νερό με αλάτι).

Ακολουθεί η διαδικασία που κάνει το τυρί αυτό τόσο ξεχωριστό. Για 18-20 μέρες «βαφτίζεται» σε «οινολάσπη», δηλαδή στα υπολείμματα που δημιουργούνται στον πάτο των βαρελιών όταν γίνεται το κρασί.



(περ. Olive, Οκτώβριος 2007)



2 Βάλτε λεζάντες στις εικόνες του κειμένου.

- _____
- _____
- _____

3 Σωστό ή λάθος;

1. Ο πόσιας παρασκευάζεται από γάλα κατσίκας και προβάτου. Σ Λ
2. Το γάλα ζεσταίνεται σε πλαστικές λεκάνες. Σ Λ
3. Το τυρί δεν χρειάζεται να χάσει τα υγρά του πριν μπει στην άλμη. Σ Λ
3. Για 18 με 20 μέρες το τυρί μπαίνει μέσα σε μπίρα. Σ Λ



- 4 Γνωρίζετε κάποια άλλα ελληνικά παραδοσιακά προϊόντα; Ξέρετε τι σημαίνει **προϊόν με ονομασία προέλευσης**; Αν όχι, διαβάστε το ακόλουθο κείμενο.



Σε όλη την Ευρώπη υπάρχει απέραντος πλούτος και ευρεία ποικιλία τροφίμων. Όταν, όμως, ένα προϊόν αποκτήσει φήμη που ξεπερνά τα εθνικά σύνορα, μπορεί να βρεθεί σε μία αγορά όπου κάποια προϊόντα, αυτοαποκαλούνται γνήσια - χωρίς να είναι - και χρησιμοποιούν το ίδιο όνομα. Αυτός ο αθέμιτος ανταγωνισμός δεν αποθαρρύνει μόνο τους παραγωγούς, αλλά παραπλανά και τους καταναλωτές. Γι' αυτό τον λόγο, το 1992, η Ευρωπαϊκή Κοινότητα δημιούργησε συστήματα, όπως την ΠΟΠ για να προωθήσει και να προστατεύσει αγροτικά προϊόντα και τρόφιμα.

Η Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ) αφορά την ονομασία ενός προϊόντος του οποίου η παραγωγή, η μεταποίηση και η επεξεργασία πρέπει να λαμβάνουν χώρα σε μία οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή με αναγνωρισμένη τεχνογνωσία.

(Πηγή: www.ec.europa.eu)

Τα βιολογικά

ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΛΑΪΚΕΣ ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΟΤΕ

<p>■ ΔΕΥΤΕΡΑ Περιστέρη: Κουτρομπουσίη και Δημοσθένους. Κηφισιά: Χαριλάου Τρικούπη. Χαϊβάρη: όπισθεν νέου Δημαρχείου. Ωράριο και για τις τρεις: 16.30 - 19.30. Ηράκλειο Κρήτης: Πάρκο Γεωργιάδη, 12.00 - 18.00.</p>		<p>■ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Καλωνάκι: Πλ. Δεξαμενής, 09.00 - 13.00. Χολαργός: οδός Σύρου, δίπλα στο Δημαρχείο, 16.30 - 19.30. Καισαριανή: πίσω από το γήπεδο της Νήαρ Ηστ, 16.30 - 19.30. Λάρσα: Νεάπολη, Σκεπαστή Αγορά, 11.00 - 14.30.</p>
<p>■ ΤΡΙΤΗ Ν. Ηράκλειο: Ελ. Βενιζέλου, 16.30 - 19.30. Παλιό Ψυχικό: Πλ. Αρακείου, 16.30 - 19.30. Κορυδαλλός: Πλ. Ελευθερίας, 16.30 - 19.30. Θεσσαλονίκη: Περαιά, Ανθέων και Φιλελλήνων, 08.00 - 14.00. Βόλος: απέναντι από τη νέα ψαραγορά, 12.00 - 17.00. Αριδαία: μπροστά από το Δημαρχείο, 17.00 - 21.00.</p>	<p>■ ΤΕΤΑΡΤΗ Ηλιοπούλη: Μαρίνου Αντύπα, 16.30 - 19.30. Γλυφάδα: Πλατεία Ξενοφώντος, 16.30 - 19.30. Χαλάνδρι: Τιμφρησταύ και Ιωαννίνων, 16.30 - 19.30. Πειραιάς: Πλ. Πηγάδας, 14.30 - 17.30. Τρίκαλα: Πλ. ΟΤΕ (πεζόδρομος), 09.00 - 14.00.</p>	<p>Καλαμαριά: Άγιος Παντελεήμονας, 08.00 - 14.00.</p> <p>■ ΠΕΜΠΤΗ Γέρακας: Εθνικής Αντιστάσεως. Παλιό Φάληρο: Ναιϊδων και Ζαΐμη. Θρακομακεδόνες: Πλ. Αλμπανέλλα. Ωράριο και για τις τρεις: 16.30 - 19.30.</p>
<p>■ ΣΑΒΒΑΤΟ Κυψέλη: Δημοτική Αγορά, 09.00 - 14.00. Βούλα: Σωκράτους και Παπάγου γωνία, 09.00 - 14.00. Κάτω Πατησία: Πάτμου και Καραβία, 09.00 - 14.00. Καλαμαριά: στο πρώην στρατόπεδο Κόδρα, 08.00 - 14.00.</p>		

(Πηγή: περ. *Γαστρονόμος*, Απρίλιος 2008)

- 5 1. Ξέρετε τι είναι η λαϊκή; Τι μπορούμε να αγοράσουμε εκεί;
2. Σε τι διαφέρουν οι λαϊκές που αναφέρονται στο κείμενο από τις συμβατικές λαϊκές; Τι σημαίνει η λέξη **βιολογικός**;
3. Καταναλώνετε βιολογικά προϊόντα; Εάν ναι, για ποιους λόγους;





Ξέρουμε τι τρώμε;



Βιολογικό σούπερ μάρκετ

Στις γιορτές βρήκα την ευκαιρία να επισκεφθώ ένα μέρος που ήταν στα «υπ' όψιν», αλλά λόγω απόστασης δεν το είχα καταφέρει. Ευτυχώς που το έκανα γιατί για πρώτη φορά αισθάνθηκα ότι το να ψωνίζει κάποιος βιολογικά τρόφιμα δεν είναι μια μίζερη διαδικασία που μου επιβάλλει η οικολογική μου συνειδηση, αλλά μια συνειδητή επιλογή.

Φθάνοντας στο μαγαζί βρήκα να παρκάρω ακριβώς απ' έξω σε ειδικά διαμορφωμένο πεζοδρόμιο, κάτι πολύ σημαντικό όταν έχεις να ψωνίσεις κάτι παραπάνω από ένα μίλο ή ένα πακέτο μακαρόνια. Εντός του καταστήματος, τώρα, βρήκα τα πάντα ή σχεδόν τα πάντα. Για πρώτη φορά στην καριέρα μου ως βιολογική καταναλώτρια μπορούσα να διαλέξω ανάμεσα σε πέντε μάρκες ζυμαρικών, να αγοράσω και λευκή και μαύρη ζάχαρη, να επιλέξω το είδος του αλευριού που προτιμώ. Κυρίως, όμως, βρήκα φρούτα και λαχανικά πραγματικά φρέσκα και σε μεγάλη ποικιλία. Πολλά βέβαια ήταν εισαγωγής, αλλά αυτό είναι γενικότερο πρόβλημα της ελληνικής αγοράς. Η ποικιλία επίσης σε τυριά και αλλαντικά, συσκευασμένα και χύμα, είναι αξιοσημείωτη. Η έκπληξη είναι ότι μπορείς να προμηθευτείς και κρέας, μοσχάρι, χοιρινό και κοτόπουλο κυρίως. Στο κατάστημα επίσης πωλούνται και βιολογικά απορρυπαντικά, ενώ υπάρχουν και βιολογικά αφεψήματα και μπαχαρικά. Όταν πλήρωσα στο ταμείο (οι τιμές ήταν λίγο τσιμπημένες) δύο ευγενέστερες κοπέλες με βοήθησαν να μεταφέρω τα πράγματα στο αυτοκίνητο – ευτυχώς, γιατί οι ανακυκλώσιμες σακούλες που διαθέτει το κατάστημα δεν είναι ό,τι πιο γερό.



(Περ. Γαστρονόμος, Ιανουάριος 2008)



6 Σωστό ή λάθος;

1. Η δημοσιογράφος επισκέφθηκε κατά τύχη το κατάστημα αυτό. Σ Λ
2. Πάρκαρε στο υπόγειο πάρκινγκ του καταστήματος. Σ Λ
3. Σε αυτό το κατάστημα πωλούνται μόνο ελληνικά προϊόντα. Σ Λ
4. Το κατάστημα είχε τυριά, όχι όμως σαλάμι και λουκάνικα. Σ Λ
5. Σε αυτό το κατάστημα μπορείς να αγοράσεις τυριά και αλλαντικά μόνο σε ειδικές συσκευασίες. Σ Λ
6. Οι τιμές στο κατάστημα δεν ήταν και τόσο υψηλές. Σ Λ
7. Οι κοπέλες που τη βοήθησαν με τα ψώνια ήταν πολύ ευγενικές. Σ Λ



7 Ποια είναι τα υπέρ του καταστήματος που σχολιάζει στο κείμενο η δημοσιογράφος; Ποια προβλήματα της ελληνικής αγοράς επισημαίνει μέσω αυτών; Μπορείτε να συγκρίνετε τα προβλήματα της αγοράς βιολογικών προϊόντων στην Ελλάδα και στη χώρα σας;

Τα μεταλλαγμένα στο πιάτο μας

8 Ποιο πρόβλημα της εποχής μας θίγει η εικόνα του κειμένου; Για περισσότερες λεπτομέρειες διαβάστε το κείμενο.

Μέχρι τώρα ο κύριος διατροφικός κίνδυνος προερχόταν από τη χημική μόλυνση των τροφών με φυτοφάρμακα, λιπάσματα, ορμόνες κ.λπ. Από εδώ και πέρα η κύρια απειλή για τη διατροφή μας θα είναι ότι η διατροφή μας έχει... μεταλλαχθεί.

Το χοιρινό που αγιάζει στο τραπέζι μας μπορεί να είχε φάει σε όλη τη ζωή του τεράστιες ποσότητες μεταλλαγμένης σόγιας. Το αυγό στο τηγάκι «κλείνει το μάτι» στο κοτόπουλο που το γέννησε θρεμμένο με άφθονο καλαμπόκι... «ρόμποκοπ». Μεγάλο ποσοστό της εισαγόμενης στην Ελλάδα σόγιας και καλαμποκιού, βασικών συστατικών της κτηνοτροφίας, είναι γενετικά τροποποιημένο. Έτσι, είναι σίγουρο ότι τρώμε ποσότητες κρέατος από ζώα ταϊσμένα με μεταλλαγμένες ζωτροφές.

Από την άλλη, στο πιάτο μας σερβίρονται γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί μέσα σε σοκολάτες, μπισκότα, γλυκά, παιδικές



τροφές κ.ά. Όλα αυτά συχνά περιέχουν μεταλλαγμένη σόγια ή καλαμπόκι ως βασικά ή πρόσθετα συστατικά τους. Η μεταλλαγμένη σόγια και το καλαμπόκι αποτελούν δύο από τις πιο σημαντικές πρώτες ύλες στη βιομηχανία τροφίμων: περισσότερα από 30.000 συσκευασμένα τρόφιμα (πάνω από το 60% των τροφίμων) περιέχουν παράγωγα σόγιας ή καλαμποκιού.

Η Επιτροπή του Ιατρικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης αναφέρει σε έκθεσή της: «η απελευθέρωση των γενετικά τροποποιημένων οργανισμών στο περιβάλλον δε συνοδεύεται και από τις απαραίτητες επιστημονικές μελέτες για την εκτίμηση των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων κινδύνων για την υγεία του ανθρώπου».

Ωστόσο, ο ΙΣΘ εγκρίνει τη χρήση των γενετικά τροποποιημένων οργανισμών για την προαγωγή της έρευνας και για την παραγωγή χρήσιμων βιοτεχνολογικών προϊόντων (π.χ. φαρμάκων, εμβολίων κ.λπ.).

(εφ. Το Βήμα, 3-2-2002, με αλλαγές)

- 9**
1. Ποιοι διατροφικοί κίνδυνοι υπάρχουν σήμερα σύμφωνα με το κείμενο;
 2. Με ποιους τρόπους είναι πιθανό να φτάσουν οι γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί στο πιάτο μας;
 3. Ποιες είναι οι θέσεις του ΙΣΘ ως προς τους γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς και πώς θα τις χαρακτηρίζατε;

-τρέπω

-τρέφω

-τροπή

-τροφή

-τρεπτικός

-τροφικός

10 Διαβάστε τον πίνακα και συμπληρώστε τα κενά διαλέγοντας από τις παρακάτω λέξεις.

τροφή, εκτρέφουν, διατρέφεστε, εκτροπή, ανατρέφει, μετατρέψεις, τροπή, ανέτρεψε

1. Γιώργο, πού είναι η _____ **τροφή** του σκύλου; Πεινάει!
2. Παιδιά, εάν _____ σωστά, δεν υπάρχει φόβος να παχύνετε.
3. Η _____ του ποταμού θα προκαλέσει μια τεράστια οικολογική καταστροφή στην περιοχή μέσα στα επόμενα χρόνια.





Ξέρουμε τι τρώμε;

4. Η Ελένη είναι παιδαγωγός, για αυτό _____ τα παιδιά της με πολλή προσοχή.
5. Ο Πέτρος και η Ελένη ζουν σε ένα μεγάλο σπίτι στην εξοχή, όπου _____ κουνέλια.
6. Για να καταλάβεις πόσο μακριά είναι, θα πρέπει να _____ τα μίλια σε χιλιόμετρα, έξυπνε!
7. Όλοι το είχαν σίγουρο ότι θα παντρεύονταν. Τα πράγματα όμως πήραν διαφορετική _____ όταν η Καίτη γνώρισε τον Ιάκωβο.
8. Η ομάδα της Λάρισας με το τρίτο γκολ εναντίον του Παναθηναϊκού, _____ όλα τα προγνωστικά.

11 Συμπληρώστε τον πίνακα.

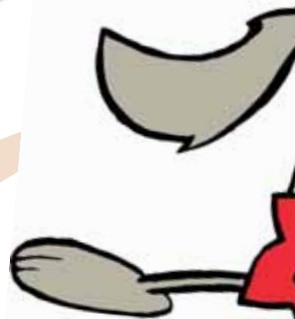
το πιάτο είναι σπασμένο = το πιάτο έχει σπάσει

πλένω (πλένομαι ▶ πλύθηκα ▶ πλυμένος, -η, -ο)

θυμώνω	▶ θυμωμένος	τρώω	▶ φαγωμένος
_____	▶ απλωμένος	γίνομαι	▶ γινωμένος
πλένω	▶ πλυμένος	βλέπω	▶ ιδωμένος
_____	▶ ντυμένος	φοράω	▶ φορεμένος
_____	▶ χαμένος	_____	▶ λυπημένος
		_____	▶ καμένος
γράφω	▶ γραμμένος		
_____	▶ κομμένος		
ράβω	▶ _____		
χτενίζω	▶ χτενισμένος	σπρώχνω	▶ στρωγμένος
_____	▶ σκουπισμένος	_____	▶ ριγμένος
_____	▶ σπασμένος	πετάω	▶ πετα(γ)μένος
_____	▶ χαλασμένος	ανοίγω	▶ ανοιγμένος
_____	▶ κλεισμένος	_____	▶ αλλαγμένος
μεθάω	▶ μεθυσμένος		

12 Τώρα συμπληρώστε τα κενά με τον σωστό τύπο.

1. Για τις μαρμελάδες πρέπει να χρησιμοποιείτε καλά _____ (γίνομαι) φρούτα.
2. Το τυρί δεν είναι _____ (χαλάω), _____ (τρώω) από τα ποντίκια είναι!
3. Λοιπόν, Γιαννάκη, σε θέλω _____ (πλένω), _____ (ντύνω) και _____ (χτενίζω) στα επόμενα δέκα λεπτά.




4. Αυτός ο ρόλος είναι _____ (κόβω) και _____ (ράβω) στα μέτρα του.
5. Αυτό το αστείο είναι _____ (λέω) τόσες φορές που καταντάει βαρετό.
6. Τα ρούχα του ήταν _____ (πετάω) εδώ κι εκεί.
7. Το βιβλίο περιγράφει τη ζωή στην Πόλη _____ (βλέπω) από τη σκοπιά των Ελλήνων εκεί.
8. Λοιπόν, τα σεντόνια είναι _____ (αλλάζω), τα ρούχα _____ (πλένω) και _____ (σιδερώνω). Μπορώ να ξεκουραστώ τώρα, χρυσή μου;
9. Το βιβλίο για δύο ταξιδιώτες _____ (χάνω) που, _____ (σπρώχνω) από το ένστικτο της επιβίωσης αγωνίζονται με νύχια και με δόντια να κρατηθούν στη ζωή και να βρουν τον δρόμο προς τη σωτηρία.
10. Πέρασε όλη τη μέρα _____ (κλεισμένος) στο δωμάτιό του.
11. Ένα καπέλο σωστά _____ (φοράω) κολακεύει και τον άντρα και τη γυναίκα.
12. Αποκλείεται να οδηγήσει. Δεν βλέπεις ότι είναι _____ (μεθάω);


13 Εργαστείτε σε ομάδες και οργανώστε μια συζήτηση «στρογγυλής τραπέζης» με θέμα την παραγωγή γενετικά τροποποιημένων τροφίμων, χρησιμοποιώντας τα επιχειρήματα που παρατίθενται. Χρησιμοποιήστε μερικές από τις παρακάτω λέξεις ή φράσεις.


οπωσδήποτε, ασφαλώς, σίγουρα, χωρίς αμφιβολία, βεβαίως, ωστόσο, όμως, παρ' όλα αυτά




Οι υπέρμαχοι της βιοτεχνολογίας


 Αύξηση της παραγωγικότητας λόγω της ενισχυμένης αντίστασης του γενετικά τροποποιημένου οργανισμού σε βλαβερούς οργανισμούς και ασθένειες, τρόφιμα με υψηλή θρεπτική αξία.


 Ελάττωση της χρήσης εντομοκτόνων, ζιζανιοκτόνων και λιπασμάτων που είναι επιβλαβή για το περιβάλλον.


 Δυνατότητα παραγωγής νέων προϊόντων, όπως εμβολίων που χορηγούνται μέσω των τροφών.


 Με τη μέθοδο αυτή μπορεί να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα της πείνας και του υποσιτισμού που μαστίζει ένα πολύ μεγάλο αριθμό χωρών παγκοσμίως.

Οι πολέμιοι της βιοτεχνολογίας

 Καταστροφή της βιοποικιλότητας, ροή γονιδίων από τα γενετικά τροποποιημένα φυτά σε συγγενικά του γύρω περιβάλλοντος, με ενδεχόμενες σοβαρές οικολογικές επιπτώσεις.

 Πιθανότητα για άγνωστες επιδράσεις με μικρόβια και μικροοργανισμούς του εδάφους.

 Ενδεχόμενοι κίνδυνοι για τη δημόσια υγεία: έκρηξη επιδημιών από νεοφανείς οργανισμούς, αλλεργίες, ανθεκτικότητα σε αντιβιοτικά κ.ά.

 Αύξηση της εξάρτησης των λιγότερο αναπτυγμένων χωρών από τις βιομηχανοποιημένες χώρες που ελέγχουν την τεχνολογία των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων.

