

ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://www.eduportal.gr/wp-content/uploads/2006/02/diatrofi.jpg>

Ημερομηνία λήψης αρχείου: 26/03/2020

ΚΕΙΜΕΝΟ**Σας αρέσουν τα γλυκά... Μελίτροπον; Μάθετε γιατί!**

Τα γλυκά μας φτιάχνουν τη διάθεση, είναι γεγονός! Και δύσκολα μπορεί κανείς να απεξαρτηθεί¹ από αυτά. Γιατί, όταν ρωτήσετε τους φίλους σας, αν τους αρέσουν τα γλυκά, είναι σχεδόν σίγουρο ότι οι εννιά στους δέκα θα σας απαντήσουν «ναι». Και η εξήγηση είναι απλή: πρόκειται για την πρώτη γεύση που μαθαίνει να αναγνωρίζει ο άνθρωπος πριν καλά-καλά γεννηθεί!

Σύμφωνα με μελέτες, η φυσική αυτή τάση προς το γλυκό μοιάζει σαν πρόνοια² της Μητέρας Φύσης, η οποία οδηγεί τον άνθρωπο στην κατανάλωση **υδατανθράκων**³ που έχουν **γλυκιά** γεύση, ώστε να έχει την απαραίτητη ενέργεια για να επιβιώσει.



Διάφορα σιροπιαστά

Μελίτροπον

¹ να απαλλαγεί από την εξάρτηση ² φροντίδα (εκ των προτέρων), μέριμνα ³ φυσική οργανική ένωση, μία από τις κυριότερες πηγές ενέργειας του οργανισμού

Έχει παρατηρηθεί ότι το έμβρυο, όχι μόνο είναι σε θέση να διαχωρίσει μυρωδιές και γεύσεις από τη δέκατη τέταρτη κιόλας εβδομάδα της κύησης, αλλά ο ρυθμός της κατάποσής του επιταχύνεται, όταν η μέλλουσα μητέρα **καταναλώνει** γλυκά τρόφιμα. Η ίδια προτίμηση συνεχίζεται και στην ενήλικη ζωή. Από **πρόσφατες** έρευνες, παρατηρήθηκε ότι η γλυκιά γεύση είναι αυτή που μεταφέρει το μεγαλύτερο αριθμό **ευχάριστων** αισθήσεων στον εγκέφαλο. Ίσως, επειδή το γλυκό φέρνει στο μυαλό μνήμες απόλαυσης και ασφάλειας από τη ζωή μέσα στον εμβρυϊκό σάκο.

Ας μην ξεχνάμε, όμως, και τους ψυχολογικούς παράγοντες που μας κάνουν να ζητάμε τη γλυκιά γεύση. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τα γλυκά σαν το τρόφιμο που θα προτιμήσουν να καταναλώσουν όταν νιώθουν άκεφοι, κουρασμένοι, αγχωμένοι ή για να επιβραβεύσουν τον εαυτό τους. Την ίδια στιγμή, είναι γεγονός ότι η κατανάλωση ενός μπισκότου ή μιας σοκολατένιας μπάρας πυροδοτεί την παραγωγή ορμονών⁴ που χαρίζουν ένα αίσθημα γαλήνης, μειώνουν το άγχος και αυξάνουν ακόμα και τα επίπεδα αντοχής στον πόνο.

Μέτρον άριστον! Ωστόσο, οι ειδικοί ξεκαθαρίζουν ότι το μυστικό της ευεξίας⁵ που χαρίζουν τα γλυκά κρύβεται στο μέτρο και αυτό δεν έχει να κάνει αποκλειστικά με τις παραπάνω θερμίδες που φορτώνουν τον οργανισμό. Βέβαια, το πόσο πολύ ή λιγότερο μας αρέσουν τα γλυκά επηρεάζεται από το περιβάλλον μας και το πόσο εύκολη ή δύσκολη πρόσβαση είχαμε στα γλυκά κατά την παιδική μας ηλικία. Γι' αυτό τον λόγο, οι γονείς μικρών παιδιών θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στις **ευαίσθητες** ηλικίες όπου τα παιδιά **καθορίζουν** τις διατροφικές τους συνήθειες.

Γιατί τα παιδιά «τρελαίνονται» για γλυκά περισσότερο από τους ενήλικες; Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, η έντονη προτίμηση των παιδιών για γλυκά έχει βιολογική βάση και σχετίζεται με τον υψηλό ρυθμό ανάπτυξής τους. Πιο συγκεκριμένα, στην παιδική ηλικία, που η ανάπτυξη των παιδιών είναι ταχεία, αυξάνονται οι ανάγκες του οργανισμού για θερμίδες. Τα παιδιά, σύμφωνα με τους επιστήμονες, είναι βιολογικά «προγραμματισμένα» να αγαπούν τη γλυκιά γεύση, καθώς αυτή τους ωθεί να αποκτήσουν τις αναγκαίες πηγές ενέργειας. Συνεπώς, τα γλυκά έχουν ιδιαίτερη θέση σε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής. Ασφαλώς μπορούμε να καταναλώνουμε γλυκά, αρκεί αυτό να γίνεται με μέτρο και ποιοτική επιλογή. Να έχουμε όριο στο πόσο και πόσο συχνά θα φάμε γλυκό, αλλά και να κάνουμε επιλογές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά.

Ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://www.melitropon.gr/%ce%bd%ce%b5%ce%b1-%ce%bc%ce%b5%ce%bb%ce%af%cf%84%cf%81%ce%bf%cf%80%ce%bf%ce%bd/giati-mas-aresoun-ta-glyka/>

Διασκευή

Ημερομηνία ανάρτησης αρχείου: 22/10/2018

Ημερομηνία λήψης αρχείου: 26/03/2020

⁴ ουσία που ρυθμίζει τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού ⁵ η καλή κατάσταση της υγείας

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΚΑΙ ΜΟΡΦΗΣ

- 1.1. Πιστεύετε ότι ο τίτλος του πιο πάνω κειμένου προσελκύει τον/την αναγνώστη/τρια να το διαβάσει και εάν ναι γιατί;
- 1.2. Σε τι εξυπηρετεί η χρήση του θαυμαστικού στην πρώτη παράγραφο (1^{ης}) του κειμένου «Τα γλυκά μας ... γεννηθεί!»; Να εξηγήσετε.
- 1.3. Να αναφέρετε δύο (2) λόγους, γιατί, σύμφωνα με το κείμενο, οι άνθρωποι επιθυμούν να καταναλώνουν γλυκά.
- 1.4. α) Γιατί, κατά τη γνώμη σας ένα εργαστήριο γλυκών επέλεξε να αναρτήσει το συγκεκριμένο άρθρο στην ιστοσελίδα του; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.
β) Πιστεύετε ότι η φωτογραφία που συμπεριλαμβάνεται στο άρθρο ενισχύει τον συγκεκριμένο σκοπό;
- 1.5. Να εντοπίσετε στο πιο πάνω κείμενο *επίθετα που δίνουν πληροφορίες* για τα γλυκά ή για άλλα ουσιαστικά και να τα καταγράψετε μαζί. Τι προσφέρουν, λοιπόν, τα επίθετα στα ουσιαστικά;
- 1.6. Τι παρατηρείτε ως προς τον σχηματισμό και την κλίση των επιθέτων; Σε ποιες κατηγορίες θα μπορούσαμε να τα χωρίσουμε;
- 1.7. Ο/Η συντάκτης/συντάκτρια, κατά τη γνώμη σας, προτρέπει τους/τις αναγνώστες/τριες να τρώνε γλυκά Μελίτροπον ή όχι; Από ποια επίθετα το καταλαβαίνετε;

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

- 1.8. Να δώσετε **ένα αντίθετο** στα πιο κάτω επίθετα. Τι αλλάζει στο περιεχόμενο του κειμένου;

- **γλυκιά** _____ γεύση
- **πρόσφατες** _____ έρευνες
- **ευχάριστων** _____ αισθήσεων

- 1.9. Να βρείτε την ετυμολογία των πιο κάτω λέξεων:

α) **υδατανθράκων** και β) **ευαίσθητες** .

Στη συνέχεια, να σχηματίσετε δύο (2) προτάσεις για κάθε μία λέξη αντίστοιχα.

- 1.11. Να σχηματίσετε **ένα παράγωγο ουσιαστικό** και **ένα παράγωγο επίθετο** για το καθένα από τα πιο κάτω ρήματα.

	παράγωγο ουσιαστικό	παράγωγο επίθετο
καταναλώνει		
καθορίζουν		

ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

2.1. Να περιγράψετε τις δύο (2) φωτογραφίες που ακολουθούν, χρησιμοποιώντας τέσσερα (4) τουλάχιστον ονοματικά σύνολα (επίθετο και ουσιαστικό) με το επίθετο **πολύς – πολλή – πολύ**.



Ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://photo-reportaz.blogspot.com/2011/09/blog-post.html>

Ημερομηνία ανάρτησης: 12 /09/ 2011

Ημερομηνία λήψης αρχείου: 27/03/2020



Ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://www.totalfitness.gr/2013/07/mesogeiakh-diatrofih.html>

Ημερομηνία ανάρτησης: 24 /07/ 2013

Ημερομηνία λήψης αρχείου: 27/03/2020

2.2. Μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα «Εργαστήριο **Μελίτροπον** Γλυκές Μνήμες», που θα βρείτε στον σύνδεσμο <https://www.melitropon.gr/>. Στη συνέχεια, να φτιάξετε κι εσείς μια σύντομη διαφήμιση για το «δικό σας» εργαστήριο – επιχείρηση, στην οποία θα προβάλλετε προϊόντα της δικής σας επιλογής (π.χ. γλυκά, αλμυρά, φρούτα/λαχανικά, κρέατα ή ψάρια). Να χρησιμοποιήσετε όσο το δυνατόν περισσότερα **επίθετα**.