

Κείμενο

Ζούμε γρήγορα, ας τρώμε σωστά

Ο γρήγορος τρόπος ζωής μας, 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 μαγειρεύουν όλο και λιγότερο.
2. Τα γεύματα απέχουν όλο και περισσότερο από την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα.
3. Τρεφόμαστε όλο και περισσότερο με γεύματα παρασκευασμένα έξω από το σπίτι.
4. Στηριζόμαστε όλο και περισσότερο σε υλικά όχι φρέσκα αλλά τυποποιημένα, κατεψυγμένα και προμαγειρεμένα.

Οι παραπάνω αλλαγές κάνουν κακό στην υγεία μας, καθώς η τροφή μας γίνεται όλο και φτωχότερη σε θρεπτικά συστατικά και όλο και πιο πλούσια σε επικίνδυνες και λιπαρές ουσίες.

Η κυριότερη αλλαγή που έχει συντελεστεί τις τελευταίες δεκαετίες είναι η μεγάλη ανάπτυξη του φαινομένου «Fast food» (γρήγορου φαγητού). Φαγητά όπως μπιφτέκια, τηγανητές πατάτες, πίτσα, μαγιονέζα, αναψυκτικά κ.λ.π. αποτελούν για μεγάλο μέρος του ελληνικού πληθυσμού και κυρίως για τα παιδιά, σχεδόν καθημερινό φαγητό, ενώ αντίθετα έχουν εξαφανιστεί από τα ελληνικά τραπέζια τα όσπρια, τα λαχανικά, το φρέσκο ψάρι κ.λ.π. 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).

Εφημ. ΤΟ ΒΗΜΑ (συντόμευση και διασκευή)

βιώνουμε: ζούμε

επίπτωση: συνέπεια

Ερωτήσεις κατανόησης κειμένου:

1. Γιατί οι αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες που έχουν γίνει λόγω του γρήγορου τρόπου ζωής κάνουν κακό στην υγεία μας;

2. Ποιο είναι το κύριο συστατικό των «γρήγορων φαγητών» και ποιο το αποτέλεσμα;

Ασκήσεις γραμματικής - λεξιλογίου

1. Αναγνωρίζω στην παρακάτω πρόταση (μόνο τις υπογραμμισμένες λέξεις) τα μέρη του λόγου (ρήματα, ουσιαστικά, επίθετα, προσωπικές αντωνυμίες – κτητικές αντωνυμίες, οριστικά – αόριστα άρθρα, μετοχές και επιρρήματα).

Καθημερινά ο φούρναρης της γειτονιά μας ξυπνάει νωρίς, πηγαίνει τρέχοντας στο μικρό αρτοποιείο του και αρχίζει το ζύμωμα του ψωμιού.

2. Να σχηματίσεις τους παρακάτω χρόνους των ρημάτων στο κατάλληλο πρόσωπο:

Πρόσωπο	Ενεστώτας	Παρατατικός	Αόριστος	Εξακολουθητικός Μέλλοντας	Στιγμιαίας Μέλλοντας
	περνάμε				
	παίρνω				

3. Διόρθωσε τα λάθη στις παρακάτω λέξεις:

κρεωπολίο		δουλέβο		σκεύτομε	
κωμμοτήριο		φορτόνω		ανθωπολις	
φαρμακίο		πιγένω		μαγίρεισα	
βασίλησα		μέλισα		ποτείζο	

4. Να μετατρέψετε τον ευθύ λόγο σε πλάγιο και αντίστροφα:

- ο «Τι θα κάνεις το βράδυ;» τον ρώτησε ο Άρης.
-

- ο Νίκος υποσχέθηκε στους γονείς του ότι θα διαβάζει περισσότερο.
-

5. Να γράψεις τα επίθετα στους τρεις βαθμούς (ακολουθώντας το παράδειγμα).

Θετικός	Συγκριτικός		Υπερθετικός		
ωραίος	ωραι <u>ότερος</u>	<u>πιο</u> ωραίος	<u>ο</u> ωραι <u>ότερος</u> / <u>ο πιο</u> ωραίος	ωραι <u>ότατος</u>	<u>(πάρα) πολύ</u> ωραίος
βαρύς					

6. Να συμπληρώσεις με τον κατάλληλο βαθμό του επιθέτου που βρίσκεται στην παρένθεση:

- ο Αντώνης παίζει ποδόσφαιρο από το Γιάννη. **(καλή)**
- Το φαγητό μου είναι από το δικό σου. **(νόστιμο)**
- Το έργο του καλλιτέχνη ήταν **(σπουδαίος)**
- ο Αντώνης είναι **(νέος)**

7. Να μετατρέψεις τις παρακάτω προτάσεις από τον ενικό στον πληθυντικό και αντίστροφα.

➤ Ο κηπουρός σκαλίζει τη ρίζα του φυτού.

➤ Οι τσάντες των μαθητών βρίσκονται στο αμφιθέατρο.

8. Γράφω τα υποκοριστικά των παρακάτω λέξεων:

κόσμος - φωνή- ψάρι -

9. Να γράψεις για καθεμιά από τις παρακάτω λέξεις μια αντίθετη:

ανηφόρα ≠	δύση ≠	μίσος ≠
βέβαιος ≠	ικανός ≠	φορτώνω ≠
ανάβω ≠	δυνατός ≠	διπλώνω ≠

10. Να γράψεις για καθεμιά από τις παρακάτω λέξεις μια συνώνυμη:

δουλεύω =	άσπρο =	μελετώ =
-----------	---------	----------

11. Να συμπληρώσεις το επίθετο «πολύς – πολλή – πολύ» και το επίρρημα «πολύ» στις παρακάτω προτάσεις:

➤ Η _____ ορθοστασία και το _____ τρέξιμο τον εξασθένησαν.

➤ Η _____ κίνηση στους δρόμους της Αθήνας και ο _____ θόρυβος του έφεραν πονοκέφαλο.

➤ Έριξε _____ βροχή και _____ δρόμοι πλημμύρισαν.