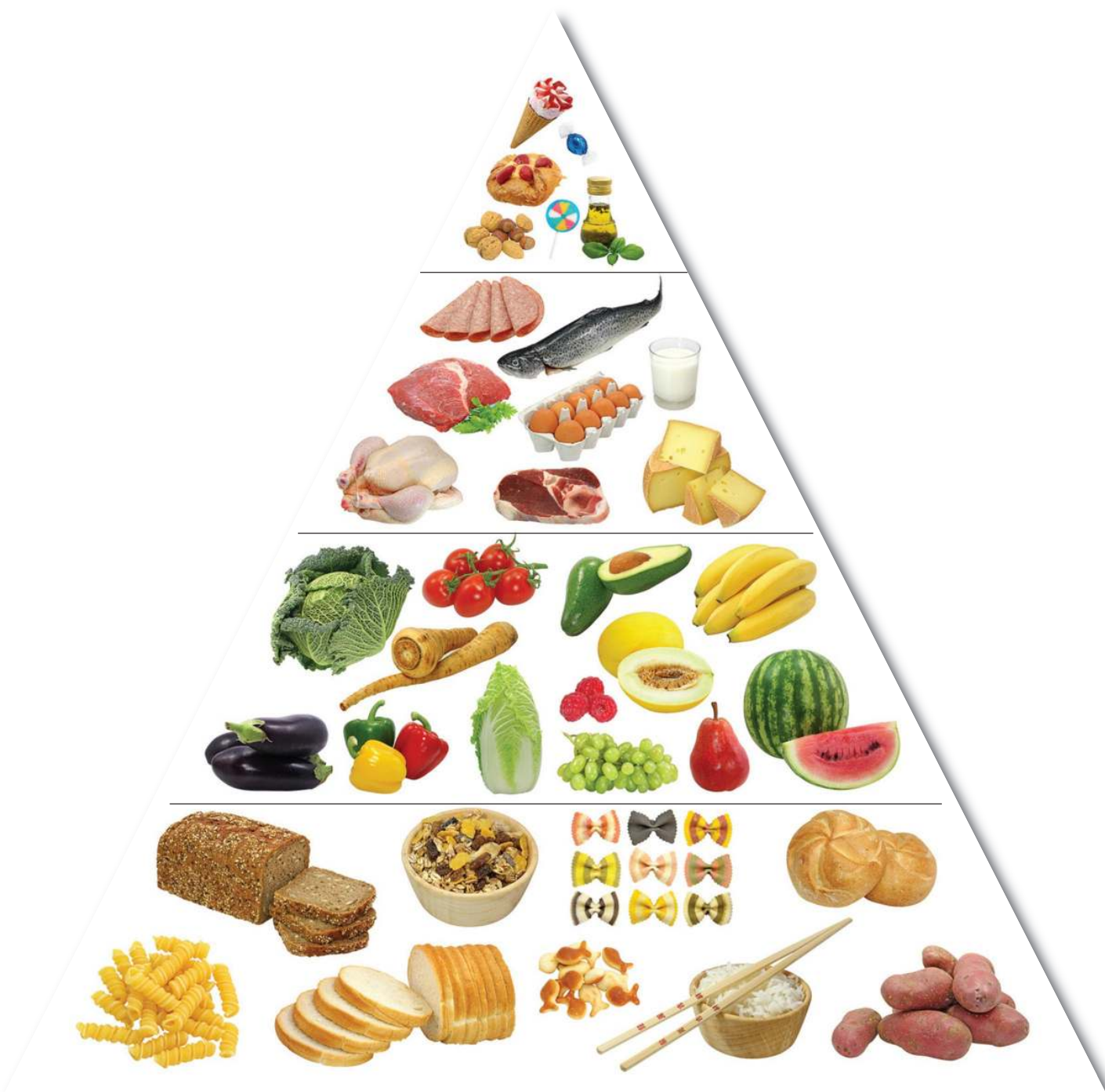


4η ΕΝΟΤΗΤΑ

Φροντίζω για τη Διατροφή και την Υγεία μου

Νεοελληνική Γλώσσα

Α΄ Γυμνασίου



Το καλό σου σώμα

Το σώμα σου είναι πολύ έξυπνο. Ξέρει τι πρέπει να κάνει χωρίς να χρειάζεται να του πεις εσύ ή να σκεφτείς εσύ.

Δε χρειάζεται να πεις στα δόντια σου πώς να μασάνε ή στο λαιμό σου πώς να καταπιεί.

Δε χρειάζεται να πεις στο στομάχι σου πώς να χωνέψει την τροφή ή στα έντερα σου πώς να στείλουν την τροφή σ' όλα τα μέρη του σώματός σου ώστε να μετατραπεί και να αναπτυχθείς.

Δε χρειάζεται να πεις στους μύες σου πώς να λειτουργήσουν ή στις κλειδώσεις σου πώς να λυγίσουν ή στα μάτια σου πώς να βλέπουν ή στ' αυτιά σου πώς ν' ακούν.

Όλ' αυτά τα πράγματα και πολλά άλλα το σώμά σου τα κάνει μόνο του γιατί είναι πάρα πολύ έξυπνο.

Και κάθε μέρος του σώματός σου είναι και το ίδιο έξυπνο αλλά κι ακόμη πιο έξυπνο γιατί ξέρει να συνεργάζεται με όλα τα άλλα μέρη του σώματός σου ώστε να νιώθεις εντελώς άνετα.

Και να 'σαι υγιής.

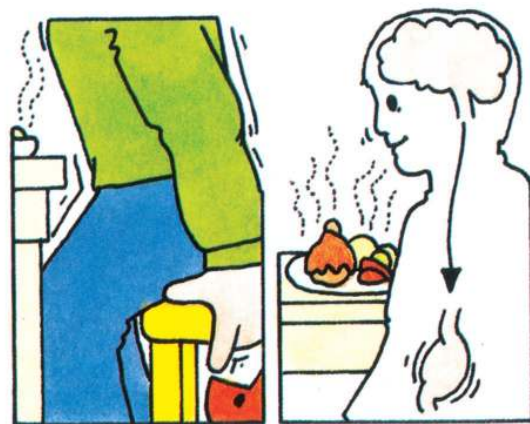
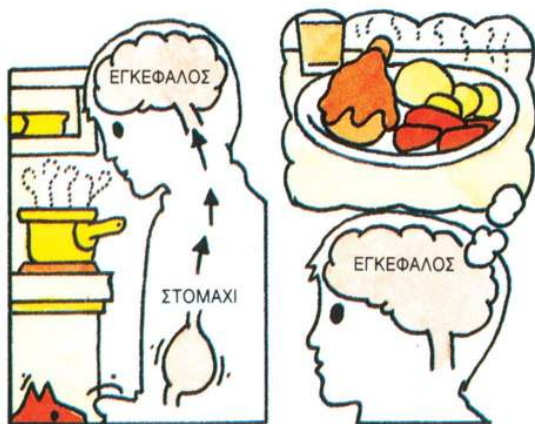
Κι ευτυχισμένος.

Ας δούμε τι συμβαίνει όταν τρως, για παράδειγμα:

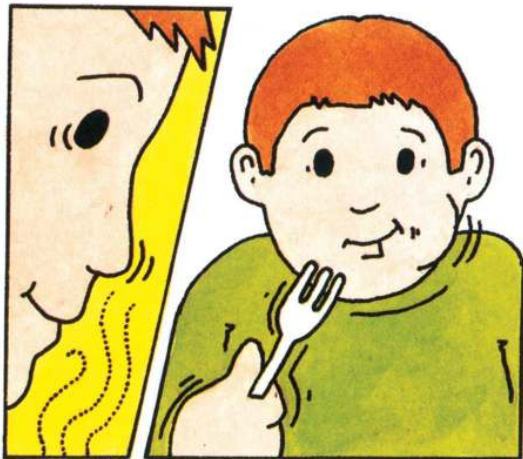
Το στομάχι σου είναι άδειο κι έτσι στέλνει μήνυμα στον εγκέφαλό σου και λέει: «Είμαι άδειο!»



Ο εγκέφαλός σου στέλνει μήνυμα στο υπόλοιπο σώμα σου και λέει: «Είναι ώρα για φαγητό. Πήγαινε και φάε το φαγητό σου για να μην είναι πια άδειο το στομάχι σου». Τότε τα πόδια σου σε πηγαίνουν στο μπάνιο για να πλύνεις τα χέρια σου και στην τραπεζαρία για να κάτσεις στο τραπέζι κι ύστερα λυγίζουν τα γόνατα και οι γοφοί σου για να μπορέσεις να καθίσεις. Τα μάτια σου βλέπουν το φαγητό στο τραπέζι. Είναι όμορφο και κάνει τον εγκέφαλο να στείλει μήνυμα στο στομάχι και να πει: «Σε λίγο θα έρθει το φαγητό!» Και το στομάχι σου συγκινείται τόσο πολύ που σφιγγεται και εσύ νιώθεις το σφίξιμο και καταλαβαίνεις πόσο πεινάς.

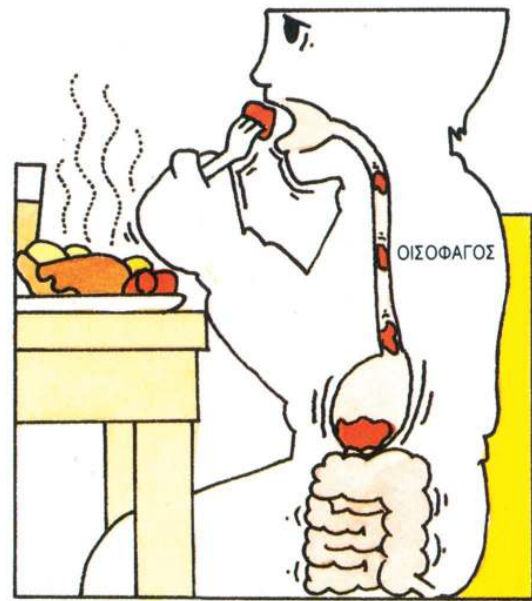


Η μύτη σου μυρίζει το φαγητό στο τραπέζι. Η μυρωδιά είναι όμορφη και ο εγκέφαλός σου στέλνει μήνυμα στο στόμα σου και λέει: «Σε λίγο θα έρθει το φαγητό! Ετοιμάσου να το μαλακώσεις και να το μασήσεις και να το στείλεις στο στομάχι που περιμένει». Και το στόμα σου αρχίζει να παράγει σάλιο κι έτσι καταπίνεις κι αυτό συγκινεί πάλι το στομάχι σου κι εκείνο σφίγγεται. Κι εσύ νιώθεις το σφιξιμο και καταλαβαίνεις πόσο πολύ πεινάς.



Τώρα το φαγητό είναι μπροστά σου και ο εγκέφαλός σου έχει πολλή δουλειά: λέει στα διάφορα μέρη του σώματός σου τι να κάνουν και πότε να το κάνουν. Κι όλα τα μέρη σου κάνουν διαφορετικά πράγματα συγχρόνως. Τα μπράτσα σου κινούν τα χέρια σου και παίρνεις το μαχαίρι και το πηρούνι σου. Τα χέρια σου κινούνται και κόβουν το φαγητό. Τα μπράτσα σου μεταφέρουν το φαγητό στο στόμα σου και το βάζουν μέσα. Αρχίζεις να μασάς με τα δόντια σου ενώ η γλώσσα σου γεύεται το φαγητό και το στριφογυρνάει ώστε να μασηθούν όλα τα μέρη του. Ο οισοφάγος μεταφέρει το φαγητό στο στομάχι που αρχίζει να το σφίγγει και να το αναδεύει, να το αναδεύει και να το σφίγγει κι έτσι το φαγητό διασπάται σε μικρά μικρά κομματάκια για να μπορέσει να περάσει στο έντερό σου κι ύστερα να σταλεί, με το αίμα, σ' όλα τα μέρη του σώματός σου για να τραφούν.

Κι όλη την ώρα που κάνεις αυτά τα πράγματα και τα απολαμβάνεις, μπορείς να μιλάς και ν'



ακούς και να βλέπεις καθώς η φωνή σου και τα αυτιά σου και τα μάτια σου εξακολουθούν να λειτουργούν. Και τα πνευμόνια σου εισπνέουν και εκπνέουν τον αέρα και η καρδιά σου χτυπά ώστε το αίμα σου να ταξιδεύει σ' όλο σου το σώμα και να κάνει τη δουλειά του κι όλα τα μέρη του σώματός σου συνεχίζουν σιωπηλά τη δουλειά του έξυπνου αυτού οργανισμού σου. Είναι σαν μια μεγάλη ορχήστρα με πολλά διαφορετικά όργανα που όλα μαζί συνθέτουν μια όμορφη μουσική.

Τι συμβαίνει όμως όταν δεν επιτρέπεις σ' ορισμένα μέρη του σώματός σου να λειτουργήσουν όπως πρέπει; Αυτό μπορεί να εμποδίσει ολόκληρο το σώμα να λειτουργήσει σωστά. Όπως κι όταν ένα όργανο σε μια ορχήστρα παίζει άσχημα κι η μουσική αλλάζει και δεν ακούγεται πια ευχάριστα.

Και τα σώματα μπορεί ν' αλλάξουν, ακριβώς όπως κι η μουσική, και να μη λειτουργούν πια σωστά.



Κλερ Ράινερ, «Μην καταστρέφεις το σώμα σου»,
μτφρ. Κλειώ Παπαμιχαήλ-Γουέμπερ, εκδ. Α.Σ.Ε., 1989

Το καλό σου σώμα



1. Διαβάστε το κείμενο και συνεχίστε τις παρακάτω προτάσεις:

- Το σώμα μας είναι σαν μια _____ που παίζει _____ .
- Το κάθε μέρος του σώματός μας είναι σαν _____ .
- Ο _____ είναι σαν το διευθυντή της ορχήστρας που δίνει οδηγίες.
- Όταν ένα μέρος του σώματός μας δε δουλεύει σωστά είναι σαν το όργανο της ορχήστρας που _____ .

2. Το κείμενο λέει πώς δουλεύουν τα όργανα του σώματός μας. Φτιάξτε προτάσεις με λέξεις της **A**, της **B** και της **Γ** στήλης. Μην ξεχάσετε να βάλετε τα ουσιαστικά της Γ στήλης στον σωστό τύπο.

A	B	Γ
1. Τα μάτια	A. ακούνε	a. την _____ (τροφή)
2. Το στομάχι	B. αναπνέουν	β. τους _____ (ήχος)
3. Η μύτη	Γ. μασάνε	γ. τις _____ (μυρωδιά)
4. Τα δόντια	Δ. βλέπουν	δ. τις _____ (εικόνα)
5. Η καρδιά	E. στέλνουν	ε. τα _____ (φαγητό)
6. Τα πνευμόνια	Στ. μυρίζει	στ. το _____ (αίμα) στο σώμα
7. Τα αυτιά	Z. χωνεύει	ζ. τον _____ (αέρας)

3. Να βάλετε τα επίθετα στον σωστό τύπο.





Τα φάρμακα χρησιμοποιούνται για _____ (πολύς) και _____ (σοβαρός) λόγους. Αν χρησιμοποιούνται στη _____ (σωστός) ποσότητα, είναι _____ (πολύτιμος) για την υγεία μας. Αλλά, αν μερικά από τα φάρμακα χρησιμοποιηθούν σε _____ (υπερβολικός) ποσότητες και για _____ (λανθασμένος) αιτίες, δεν είναι πια _____ (χρήσιμος) αλλά _____ (επικίνδυνος) για την υγεία μας.

(Για τη συμφωνία επιθέτου-ουσιαστικού βλ. ασκήσεις 97-128 → Γλωσσικές Ασκήσεις, Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Μουσουλμανοπαίδων 2002-2004.)



Προσωπική υγιεινή

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ



Γερίζει παι, καλαντέ θαστά, μπαρί ζωή, λατοσή ζωή

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 



Το νερό μου κάνει καλό, όταν ξερω σίγουρα ετι 'ναι καθαρό.

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 

Μετά από τουαλέτα και πριν το φαγητό, σαν πλένω τα χέρια μου δε πάω στον γιατρό.

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 

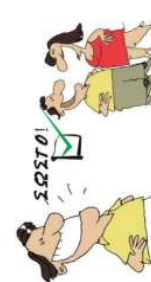

Με λαστιχο, ντουζιερα, σε θρση ή πηγή, το σώμα μου σαν πλένω, μακραίνω τη ζωή.

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 

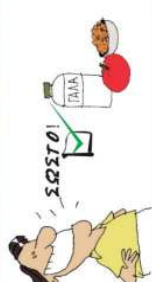

Εχω πάντα τα δικά μου: βουρτσά, ξυραφακι, πεταστά, ρουχαλιό, για να έχω την υγεία μου πάντα μέσα στο σπυτικό.

«Υγεία», φυλλάδιο του προγράμματος PRAKSIS, Ιούνιος 2008, <http://www.rom.net.gr/>



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 



Τα γερά δόντια δεν είναι απλά όμορφα δόντια. Είναι δόντια υγιή, που μασούν, που μιλούν και χαμογελούν, χωρίς προβλήματα.

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 

Για δόντια γερά αποφεύγω γλυκά και αναψυκτικά. Προτιμώ φρούτα και λαχανικά.

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 

Για γερά δόντια, βουρτσίζω 2-3 φορές την ημέρα. Χρησιμοποιώ μέτρια οδοντόβουρτσα, που πεταω το πολύ μετά από 6 μήνες.

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 

Για γερά δόντια, πηγαίνω μια φορά το χρόνο στον Οδοντίατρο για να μου τα ελεγήσει και να τα καθαρίσει, ακόμα και χωρίς να έχω κάποιο πρόβλημα.

Προσωπική υγιεινή



1. Δείτε προσεκτικά τα σκίτσα, διαβάστε τις λεζάντες κάτω από κάθε σκίτσο και βάλτε Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) στις παρακάτω προτάσεις:

- | | Σ | Λ |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • Πλένω πάντα τα χέρια μου πριν το φαγητό. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Το να πίνω νερό που δεν είναι καθαρό μου κάνει καλό. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Δεν πρέπει να χρησιμοποιώ οδοντόβουρτσα ή πετσέτα άλλων. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Δεν πρέπει να πλένω τα χέρια μετά από την τουαλέτα. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Όταν πλένω το σώμα μου, μικραίνω τη ζωή μου. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Τα γερά δόντια δεν είναι όμορφα δόντια. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Για γερά δόντια τρώω γλυκά και πίνω αναψυκτικά. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Πρέπει να αλλάζω οδοντόβουρτσα κάθε 6 μήνες. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. Φτιάξτε δέκα κανόνες υγιεινής που θα πρέπει να γνωρίζουν και να ακολουθούν όλοι. Συμπληρώστε τη λέξη που λείπει.

1. Πρέπει να πίνουμε μόνο καθαρό _____ .
2. Πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας μετά από _____ .
3. Πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας πριν το _____ .
4. Πρέπει να πλένουμε τακτικά το _____ μας.
5. Πρέπει να λούζουμε τακτικά τα _____ μας.
6. Πρέπει να χρησιμοποιούμε τα δικά μας πράγματα (_____ , _____ κτλ.).
7. Δεν πρέπει να τρώμε _____ και αναψυκτικά γιατί χαλάνε τα δόντια.
8. Πρέπει να βουρτσίζουμε τα _____ μας 2-3 φορές την ημέρα.
9. Πρέπει να αλλάζουμε _____ κάθε 6 μήνες.
10. Πρέπει να πηγαίνουμε στον _____ μία φορά το χρόνο για έλεγχο και καθαρισμό.



3. Εσείς τους ακολουθείτε αυτούς τους δέκα κανόνες υγιεινής; Φτιάξτε ερωτήσεις ξεκινώντας με το «Εσείς ξέρετε ότι πρέπει να ... » και κάντε μια μικρή έρευνα στους μαθητές του σχολείου σας. Γράψτε τα αποτελέσματα. Ποιοι είναι οι δύο κανόνες που ακολουθούνται λιγότερο ή που δεν εφαρμόζονται όπως πρέπει; Ετοιμάστε μια αφίσα που να υπενθυμίζει στους συμμαθητές σας πόσο σημαντικοί είναι αυτοί οι κανόνες.

Εσείς ξέρετε ότι πρέπει να _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Η σημασία του νερού

Το νερό βρίσκεται μέσα σε κάθε ζωντανό οργανισμό, μικρό ή μεγάλο, και είναι ουσιαστικό για την επιβίωσή του. Στα φυτά, το νερό είναι ένα από τα δύο συστατικά της αρχικής τους ύλης: το νερό και το διοξείδιο του άνθρακα ενώνονται με τη βοήθεια του ήλιου και δημιουργούνται χιλιάδες είδη φυτών που υπάρχουν στη γη.

Και η δικιά μας ζωή ξεκινάει μέσα στο νερό: για εννέα μήνες κολυμπάμε μέσα στην κοιλιά της μητέρας μας. Αλλά και το σώμα μας αποτελείται κατά τα 2/3 από νερό. Το 45% του σώματος των ηλικιωμένων, το 60% των ενηλίκων και το 75% των παιδιών είναι νερό. Όλη αυτή η ποσότητα του νερού βρίσκεται στο αίμα μας, σε πολλά όργανα του οργανισμού μας καθώς και μέσα και έξω από τα κύτταρά μας.

Το νερό εκτός από μία απλή βιολογική ανάγκη, είναι μεταφορικό μέσο ουσιών. Επίσης χάρη σε αυτό διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία του σώματος μας: όταν ιδρώνουμε, οι σταγονίτσες που εκκρίνονται στην επιφάνεια του δέρματός μας εξατμίζονται προκαλώντας ψύξη και έτσι δροσιζόμαστε. Τέλος το νερό είναι το κύριο συστατικό για να πραγματοποιηθούν εκατοντάδες βιοχημικές αντιδράσεις που συμβαίνουν καθημερινά μέσα στον οργανισμό μας. Από τις αντιδράσεις αυτές παράγονται και ουσίες που είναι βλαβερές για τον οργανισμό. Το νερό αναλαμβάνει να τις απομακρύνει κυρίως με τον ιδρώτα και με τα ούρα. Έτσι, ξοδεύουμε συνεχώς νερό, το οποίο θα πρέπει να αναπληρώνουμε, γιατί ενώ μια μικρή μείωση της ποσότητάς του



στον οργανισμό μας δεν έχει καμία επίπτωση στην υγεία μας εκτός από το να προκαλεί το αίσθημα της δίψας, μια μεγάλη μείωση της ποσότητάς του μπορεί να προκαλέσει ακόμα και θάνατο. Άλλωστε είναι γνωστό ότι ένας υγιής άνθρωπος μπορεί να ζήσει για ένα μήνα χωρίς τροφή αλλά θα πεθάνει σε λιγότερο από μία εβδομάδα χωρίς φρέσκο νερό. Θα πρέπει να καταναλώνουμε 2,5 λίτρα νερό καθημερινά αν είμαστε ενήλικες και τη μισή από αυτή την ποσότητα αν είμαστε παιδιά. Οι καλύτεροι τρόποι για να πάρουμε αυτή τη μεγάλη ποσότητα είναι καταναλώνοντας απλά φρέσκο νερό, φαγητά και ροφήματα που είναι φτιαγμένα με νερό όπως σούπες και χυμοί.

«Νερό και Υγεία», εργασία μαθητών 10ου Γυμνασίου Λάρισας, 1999-2000, <http://www.schools.ac.cy/>

Η σημασία του νερού



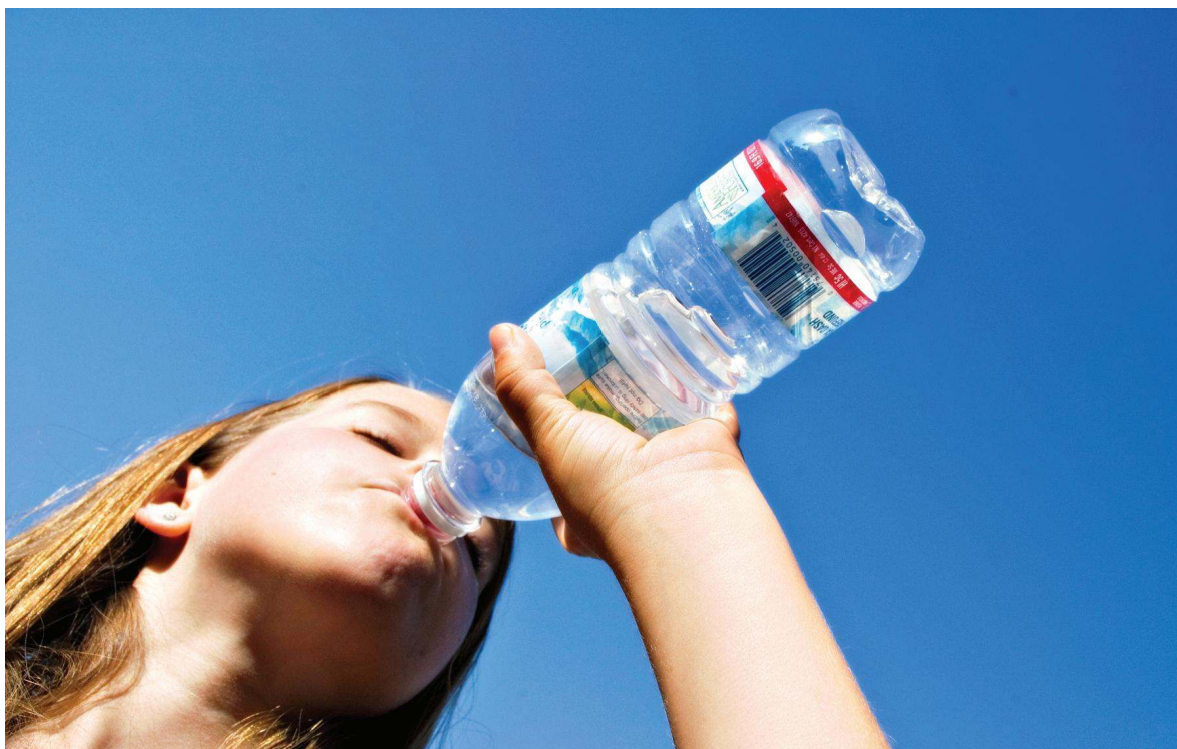
1. Διαβάστε το κείμενο που αναφέρεται στη σημασία που έχει το νερό για τους ζωντανούς οργανισμούς και βάλτε Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) στις παρακάτω προτάσεις:

- | | |
|---|---|
| | Σ Λ |
| ● Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από 100% νερό. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ● Χάρη στο νερό η θερμοκρασία του σώματός μας διατηρείται σταθερή. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ● Το νερό απομακρύνει από τον οργανισμό τις βλαβερές ουσίες. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ● Ένας υγιής άνθρωπος μπορεί να ζήσει για έναν μήνα χωρίς τροφή και νερό. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ● Ενήλικες και παιδιά πρέπει να καταναλώνουν την ίδια ποσότητα νερού. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |



2. Βρείτε στο λεξικό λέξεις που αρχίζουν με το «υδρ-» (π.χ. υδρόγειος) και με το «υδατ-» (π.χ. υδάτινος). Κοιτάξτε τη σημασία τους. Έχουν σχέση με το νερό;

- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____



ΝΕΡΟ: Μην αμελείτε να το πίνετε

Μερικές φορές εύκολα ξεχνάμε μια από τις πιο σημαντικές θρεπτικές ουσίες για το σώμα μας, το νερό. Για να έχετε καλή υγεία πίνετε 6 ως 8 ποτήρια νερό την ημέρα.

- Πιείτε ένα ποτήρι νερό με το πρωινό ξύπνημα. Μετά τον νυχτερινό ύπνο το σώμα σας χρειάζεται νερό.
- Όταν γυμνάζεστε πιείτε νερό πριν διαβάσετε.
- Πονοκέφαλοι και κούραση είναι σημάδια αφυδάτωσης.
- Θυμηθείτε να πίνετε νερό και χυμούς όταν ταξιδεύετε. Το αεροπορικό ταξίδι αφυδατώνει το σώμα σας. Μην πίνετε καφέ, τσάι στα αεροπορικά ταξίδια, επειδή βοηθούν στην αφυδάτωση.

περ. «Ιατρικά», Εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, 31/12/2002 (διασκευή)

Νερό: μην αμελείτε να το πίνετε (Οδηγίες-συμβουλές)



- Ξέρετε τι σημαίνει η λέξη **αφυδάτωση**; Αν όχι, ψάξτε στο λεξικό τη σημασία της.
- Διαβάστε τις οδηγίες στο κείμενο και βρείτε πώς συνεχίζονται οι προτάσεις της αριστερής πλευράς του πίνακα στη δεξιά:

1. Κάθε μέρα χρειαζόμαστε...	α. ... το σώμα μας θέλει νερό μετά τον ύπνο.
2. Πίνουμε νερό πριν διψάσουμε όταν...	β. ... έχουμε πάθει αφυδάτωση, δηλαδή λείπει νερό από το σώμα μας.
3. Οι πονοκέφαλοι και η κούραση δείχνουν ότι ίσως...	γ. ... γυμναζόμαστε.
4. Με το ξύπνημα πίνουμε ένα ποτήρι νερό γιατί...	δ. ... 6 έως 8 ποτήρια νερό.



- Φτιάξτε μια διαφήμιση για το νερό. Πρέπει να πείσετε τους συμμαθητές σας να πίνουν περισσότερο νερό γιατί κάνει καλό στην υγεία τους. Βρείτε λοιπόν μια φωτογραφία σχετική με το νερό ή ζωγραφίστε εσείς κάτι. Μετά γράψτε μια φράση-σύνθημα που θα τραβάει την προσοχή και ένα μικρό κείμενο που θα λέει πόσο ωφέλιμο είναι το νερό και τι μπορεί να πάθει κάποιος αν δεν πίνει όσο νερό πρέπει (διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες του κειμένου).



διατροφή

της Ελένης Φατσέα

Γιατί να το φάω;

Λέτε να είναι αλήθεια αυτό που έλεγε ο μέγας γιατρός της αρχαιότητας Ιπποκράτης; Ότι δηλαδή οι άνθρωποι είμαστε ό,τι τρώμε και πίνουμε; Οι ειδικοί στη διατροφή λένε πως ναι. Άρα, αν έχουν δίκιο, σημαίνει πως όσοι τρώμε καρότα, όσοι πίνουμε γάλα είμαστε γάλα και όσοι κατεβάζουμε φραντζόλες είμαστε καρβέλια! Σας ακούγονται λογικά όλα αυτά; Μάλλον ο σοφός Ιπποκράτης και οι άλλοι ειδικοί θέλουν να πουν κάτι άλλο...

Όταν ο Ιπποκράτης έλεγε ότι είμαστε ό,τι τρώμε και πίνουμε, ήθελε να τονίσει το σημαντικό ρόλο που έχει η διατροφή στη ζωή μας, πως όταν τρώμε σωστά είμαστε και υγιείς. Βέβαια, όταν κάθε χρόνο πεθαίνουν από πείνα 40 εκατομμύρια άνθρωποι, η σωστή διατροφή μάς μάρανε; Και όμως, οι άνθρωποι που έχουν άφθονη τροφή δεν προσέχουν πώς τρώνε. Έτσι υπάρχουν άλλα τόσα εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο οι οποίοι πεθαίνουν από ασθένειες που συνδέονται με την παχυσαρκία – καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη και καρκίνο. Ποια είναι, όμως, η σωστή διατροφή; Ας την ανακαλύψουμε!

Τρώω τακτικά

Ο οργανισμός μας χρειάζεται συνέχεια ενέργεια για να λειτουργήσει: να περπατήσει, να τρέξει, να διαβάσει, να παίξει. Γι' αυτό χρειάζεται να τρώμε τακτικά γεύματα: πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, και στα ενδιάμεσα κάποιου υγιεινό σνακ – ένα κουλούρι με σουσάμι, γιαούρτι με μέλι, ένα φρούτο, μια μπάρα δημητριακών ή ξηρούς καρπούς. Ωστόσο, από όλα τα γεύματα της ημέρας το πιο σημαντικό είναι το πρωινό.

Τρώω πρωινό

Ένα καλό πρωινό δίνει στον οργανισμό μας την ενέργεια που χρειάζεται για να ξεκινήσει η μέρα μας σωστά. Μας βοηθάει να συγκεντρωθούμε στο σχολείο, να έχουμε καλύτερη μνήμη, να τα βγάζουμε πέρα με όλα τα προβλήματα. Έρευνες έχουν δείξει πως τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό κάνουν περισσότερα λάθη στα μαθήματα.

Πίνω γάλα για να λειτουργεί σωστά το ανοσοποιητικό μου σύστημα και για να έχω γερά κόκαλα και δόντια.

Τρώω όσπρια για να με προστατεύουν από τον καρκίνο, για να μη σηκώνει κεφάλι η χοληστερόλη μου, για να έχω σταθερή αρτηριακή πίεση, αλλά και για να λειτουργούν σωστά τα έντερα μου.

Τρώω ψωμί γιατί είναι το καλύτερο και πιο σταθερό καύσιμο του οργανισμού – μου δίνει ίνες και υδατάνθρακες.

Τρώω μήλο για να προστατευτώ από καρδιαγγειακές παθήσεις και για να... καθαρίζω τα δόντια μου.





Τρώω απ' όλα

Οι τροφές κατανέμονται σε ομάδες: στα φρούτα και τα λαχανικά, στο ψωμί, στα δημητριακά και τις πατάτες, στο γάλα και τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα, στις πρωτεϊνούχες τροφές, όπως είναι το κρέας, το ψάρι και τα αυγά, στις τροφές με λιπαρά και στις τροφές και τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη. Η σωστή διατροφή λέει πως πρέπει να τρώμε από όλα. Απλώς κάποιες τροφές πρέπει να τις καταναλώνουμε περισσότερο και κάποιες λιγότερο.

Τρώω ψάρια για να βλέπω καλά, μια και μου δίνουν βιταμίνη Α, βιταμίνη D, ασβέστιο και φώσφορο.

Τρώω ξηρούς καρπούς γιατί θέλω να έχω γερή καρδιά, υγιείς αρθρώσεις, καλό νευρικό σύστημα.

Τρώω σπανάκι, γιατί ο «βασιλιάς των λαχανικών» μου δίνει σίδηρο, βήτα καροτίνη και βιταμίνες C και E – κάτι ήξερε ο Ποπάι.

Τρώω ελαιόλαδο για να δημιουργήσω μια ασπίδα προστασίας στην καρδιά μου.

Τρώω πράσινα, κόκκινα, κίτρινα

Γιατί όλοι μάς λένε ότι πρέπει να καταναλώνουμε πολλά λαχανικά και φρούτα; Γιατί είναι πλούσια σε βιταμίνες, κυρίως βιταμίνη C, που βοηθάει τον οργανισμό μας να απορροφήσει σίδηρο από τις τροφές, έχουν αντιοξειδωτικές ουσίες που κρατούν τα κύτταρά μας υγιή και άφθονες φυτικές ίνες. Χρειάζονται τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά τη μέρα. Με ένα ποτήρι χυμό το πρωί, μια μπανάνα και ένα μήλο ή κάποιο άλλο φρούτο στη διάρκεια της μέρας και με αρκετή σαλάτα με το μεσημε-



Καλά τα λαχανικά, φίλε μου, αλλά ένα πλύσιματάκι το θέλουν.

Να ξέρεις και ότι...

- Περισσότερο από το μισό μας βάρος είναι νερό. Γι αυτό είναι σημαντικό να πίνουμε άφθονα υγρά (τουλάχιστον 5 ποτήρια τη μέρα). Τα υγρά μάς βοηθούν να συγκεντρωμάστε στο σχολείο και να έχουμε καλύτερες αθλητικές επιδόσεις. Είναι προτιμότερο να πίνουμε νερό και φυσικούς χυμούς παρά αναψυκτικά.
- Απαραίτητο συστατικό της καλής υγείας είναι η καθημερινή άσκηση. Και αυτό, για να διατηρήσουμε γερά τα κόκαλα, τους μύες και την καρδιά μας, και το μυαλό μας πάντα ξύπνιο!

Και όταν τρώω έξω από το σπίτι;

Στο κυλικείο ή στη βόλτα με τους φίλους μας, είναι σημαντικό να επιλέγουμε φαγητά που ταιριάζουν στον υγιεινό τρόπο διατροφής. Αν, για παράδειγμα, θέλουμε να φάμε πίτσα, διαλέγουμε μία με πολλά φρέσκα λαχανικά και λίγο τυρί. Αν θέλουμε πατάτες, προτιμάμε να είναι ψητές ή βραστές σε σαλάτα. Αν, πάλι, θέλουμε να φάμε χάμπουργκερ ή μακαρόνια με κιμά τροφές που είδαμε ότι μας προσφέρουν πρωτεΐνες, σίδηρο και υδατάνθρακες καλό είναι να συνοδεύονται πάντα από σαλάτα. Καλή επιλογή είναι επίσης ένα σάντουιτς με τυρί και φρέσκα λαχανικά ή με τόνο.

ριανό και το βραδινό μας γεύμα τα έχουμε καταφέρει.

Τρώω για να αντλήσω ενέργεια

Ο καλύτερος τρόπος για να παίρνουμε ενέργεια είναι να καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες από τροφές όπως είναι το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι πατάτες και τα δημητριακά. Οι τροφές αυτές έχουν και πολλές φυτικές ίνες, απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εντέρου μας. Αν μάλιστα είναι βιολογικές και ολικής άλεσης, ακόμη καλύτερα!

Τρώω για να φτιάξω γερά κόκαλα

Το μυστικό είναι να καταναλώνουμε προϊόντα όπως γάλα, γιαούρτι, τυρί και άλλα γαλακτοκομικά, καθώς και άφθονα φρούτα και λαχανικά. Θα πρέπει, ωστόσο, να προσέχουμε τα γαλακτοκομικά να είναι χαμηλά σε λιπαρά.



Γιατί να το φάω;



1. Διαβάστε προσεκτικά το κείμενο και δώστε τη σωστή απάντηση.

- **Πόσα και ποια γεύματα χρειάζεται να τρώμε μέσα στην ημέρα;**
 - α. πρωινό και βραδινό.
 - β. μεσημεριανό και βραδινό.
 - γ. πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και στα ενδιάμεσα κάποιο σνακ.
- **Γιατί το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας;**
 - α. Γιατί μας ξυπνάει το πρωί.
 - β. Γιατί μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε.
 - γ. Γιατί δεν τρώμε μέσα στο μάθημα.
- **Ποιες ομάδες τροφίμων είναι σημαντικές στη σωστή διατροφή;**
 - α. Κυρίως τα λαχανικά, το ψωμί και το γάλα.
 - β. Μόνο τα φρούτα και τα δημητριακά.
 - γ. Όλες, αλλά σε διαφορετική ποσότητα η καθεμία.
- **Με ποιον τρόπο μπορούμε να αντλήσουμε ενέργεια;**
 - α. Πίνοντας πολλούς χυμούς.
 - β. Τρώγοντας ψωμί, ζυμαρικά, δημητριακά, ρύζι και πατάτες.
 - γ. Τρώγοντας φρούτα και λαχανικά.
- **Όταν ο Ιπποκράτης έλεγε ότι είμαστε ό,τι τρώμε, τι εννοούσε;**
 - α. Ότι όσοι τρώμε καρότα είμαστε καρότα.
 - β. Ότι η διατροφή είναι πολύ σημαντική για την υγεία μας.
 - γ. Ότι η άφθονη τροφή είναι πιο σημαντική από τη σωστή διατροφή.

2. Συμπληρώστε τις παρακάτω προτάσεις σύμφωνα με το κείμενο:

Τρώω ψάρια για να _____

Τρώω όσπρια για να _____

Τρώω καλό πρωινό για να _____

Πίνω άφθονα υγρά για να _____

Τρώω ελαιόλαδο για να _____



3. Συμπληρώστε τις παρακάτω ονοματικές φράσεις, σχηματίζοντας το σωστό επίθετο που παράγεται από το ουσιαστικό μέσα στην παρένθεση:

Ανάμεσα στα γεύματα, καλό είναι να τρώμε ένα _____ (υγεία) σνακ.

Πρέπει να προτιμάμε τα _____ (γάλα) προϊόντα που είναι χαμηλά σε λιπαρά.

Τα όσπρια διατηρούν σταθερή την _____ (αρτηρία) πίεση.

Οι ξηροί καρποί προστατεύουν το _____ (νεύρο) σύστημα.

Τα φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνες και σε _____ (φυτό) ίνες.

(Για την παραγωγή με σχετικά επιθήματα βλ. ασκήσεις 566 & 570 → Γλωσσικές Ασκήσεις, Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Μουσουλμανοπαίδων 2002-2004.)

4. Να μεταφέρετε τα παρακάτω ουσιαστικά στον άλλο αριθμό:

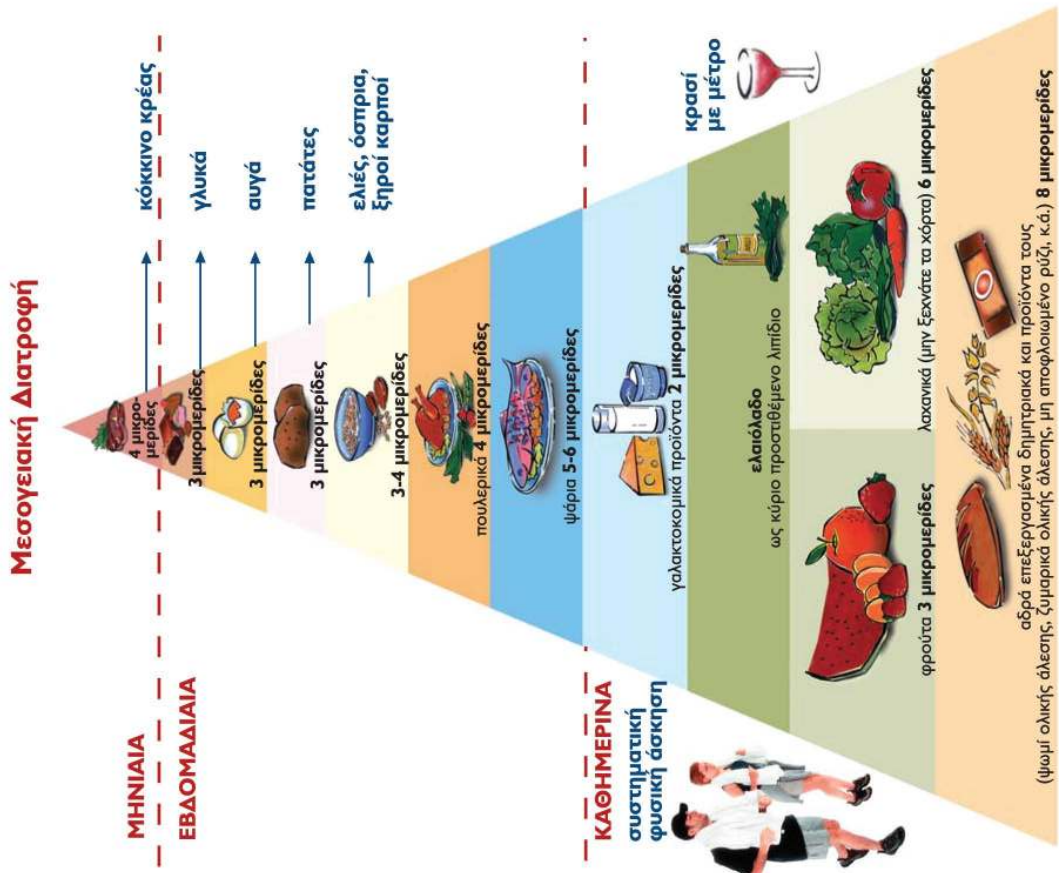
κρέας, όσπρια, γάλα, πατάτες, μπανάνα, χυμός, βασιλιάς, υδατάνθρακες,
καρδιά, γεύματα, μερίδες, κόκαλα, βιταμίνες

ΕΝΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΛΗΘΥΝΤΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ

(Για την κατηγορία του αριθμού στα ουσιαστικά βλ. ασκήσεις 72-79 → Γλωσσικές Ασκήσεις, Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Μουσουλμανοπαίδων 2002-2004.)

Οδηγός διατροφής για τα παιδιά

- Τι πρέπει να γνωρίζει το παιδί για τη σωστή διατροφή
- Οι τροφές περιέχουν τρεις κύριες θρεπτικές ουσίες (υδατάνθρακες - λίπη - πρωτεΐνες) και σε μικρότερες ποσότητες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία
- Υδατάνθρακες παίρνουμε από τα φρούτα, τα λαχανικά, το ψωμί, τα δημητριακά, τις πατάτες, τα όσπρια, το μέλι αλλά και από τα γλυκά, τις σοκολάτες, τα μπισκότα, τα παγωτά, τα οποία όμως πρέπει να αποφεύγουμε
- Πρωτεΐνες παίρνουμε από τα ψάρια, το κρέας, τα πουλερικά, τα αυγά, το γάλα, το τυρί, τα όσπρια, κλπ. Αυτές οι τροφές είναι απαραίτητες για τη σωστή σωματική ανάπτυξη
- Λίπη υπάρχουν σε ζωική και φυτική μορφή. Να προτιμάτε τα φυτικά λίπη και ιδίως το ελαιόλαδο
- Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία βρίσκονται σε όλες τις τροφές κυρίως όμως στα φρούτα, τα λαχανικά, το γάλα, το γιουρτί, τα ψάρια
- Δεν πρέπει να αποκλείουμε αυστηρά καμία τροφή
- Τρώμε οπωσδήποτε 3 κύρια γεύματα και δεν παραλείπουμε ποτέ το πρωινό
- Αποφεύγουμε τα ενδιάμεσα ταιμολογήματα
- Σε γενικές γραμμές, τρώμε κυρίως σαλάτες, φρούτα, ψωμί και άλλα προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, ψάρια, άπαχο κρέας, πουλερικά



«Παιδική παχυσαρκία», φυλλάδιο της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας, 2005, <http://www.eiap.gr/>

Οδηγός διατροφής για τα παιδιά



1. Αφού παρατηρήσετε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, να πείτε στους συμμαθητές σας:

- Ποια είναι τα φαγητά που πρέπει να τρώμε σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή;
- Ποιες τροφές έχει περισσότερο ανάγκη να παίρνει ο οργανισμός μας;
- Ποιες είναι οι τροφές που δεν είναι απαραίτητο να τρώμε πολύ συχνά;
- Ποιες τροφές βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας;
- Πιστεύετε πως ένα σωστό διαιτολόγιο μπορεί να περιέχει μόνο ένα μέρος της πυραμίδας;



2. Πάρτε μια συνέντευξη από τους παππούδες και τις γιαγιάδες σας για να δείτε πώς τρέφονταν παλιότερα οι άνθρωποι στην περιοχή σας και κρατήστε σημειώσεις με τις απαντήσεις τους. Ρωτήστε τους και γράψτε τι έτρωγαν για πρωινό, τι για μεσημεριανό και τι για βραδινό.

Ποιες ομάδες τροφίμων πιστεύετε ότι προτιμούσαν; Τρέφονταν πιο υγιεινά απ' ό,τι εσείς; Επίσης ρωτήστε τους με ποιους τρόπους συντηρούσαν τα τρόφιμα παλιά, όταν δεν χρησιμοποιούσαν ψυγεία.

Γράψτε τώρα ένα μικρό κείμενο για την εφημερίδα του σχολείου με τα συμπεράσματά σας για να ενημερώσετε τους μαθητές του σχολείου σας για τις πληροφορίες που πήρατε.

3. Θα θέλατε να δείτε πόσο υγιεινά τρώτε; Φτιάξτε έναν πίνακα με τις ημέρες της εβδομάδας και γράψτε τι τρώτε κάθε μέρα μιας συνηθισμένης εβδομάδας (πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, βραδινό). Ετοιμάστε τώρα ένα εβδομαδιαίο ημερολόγιο διατροφής που να συμφωνεί με τη μεσογειακή διατροφή.

Συγκρίνετε τα δύο ημερολόγια. Πόσο μοιάζουν; Τρέφεστε σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή;



4. Για κάθε ομάδα τροφίμων (γαλακτοκομικά προϊόντα, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ξηροί καρποί, γλυκά) φτιάξτε τη σωστή αλυσίδα λέξεων. Γνωρίζετε άλλες λέξεις για κάθε ομάδα τροφίμων; Προσθέστε τες ώστε να μεγαλώσει και άλλο η αλυσίδα.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	ΦΡΟΥΤΑ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΟΣΠΡΙΑ	ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	ΓΛΥΚΑ
γάλα	μπανάνες	μαρούλι	φασόλια	καρύδια	παγωτό
μήλα	γιαούρτι	ρεβίθια	λάχανο	μπισκότα	αμύγδαλα
τυρί φέτα	αχλάδι	φακές	καρότα	φουντούκια	γκοφρέτα
πεπόνι	κασέρι	κουκιά	παντζάρια	φιστίκια	σοκολάτα
γραβιέρα	ροδάκινο	σπανάκι	μπιζέλια	καταΐφι	σταφίδες



Απλές οδηγίες για ένα θρεπτικό κολατσιό στο σχολείο

Τα σχολικά κυλικεία είναι συνήθως ένας μικρός παράδεισος για τους μαθητές. Τα παιδιά πολύ συχνά στις ώρες του διαλείμματος βρίσκουν την ευκαιρία να αγοράσουν διαφόρων ειδών νόστιμες τροφές, που δεν επιτρέπεται να τρώνε στο σπίτι. Οι σχολικές καντίνες πουλούν συνήθως προϊόντα που αρέσουν πολύ στα παιδιά, αλλά δεν είναι υγιεινά και έχουν συστατικά βλαβερά για την υγεία τους.

Οι σοκολάτες, τα τσιπς, τα αναψυκτικά με ανθρακικό, οι πλούσιοι σε ζάχαρη χυμοί και τα παγωτά είναι τροφές χωρίς πολλά θρεπτικά στοιχεία, ενώ έχουν πολλές θερμίδες.

Ο διευθυντής του σχολείου και οι γονείς πρέπει να ελέγχουν τα τρόφιμα που πουλιούνται στο κυλικείο.

Το κυλικείο ενός σχολείου πρέπει να πουλάει:

Γαλακτοκομικά προϊόντα (φρέσκο γάλα και γιαούρτι) που είναι πολύ θρεπτικά και βοηθούν στην ανάπτυξη του παιδικού και εφηβικού οργανισμού.

Χυμούς φρούτων που περιλαμβάνουν όσο το δυνατόν λιγότερη ζάχαρη και συντηρητικά.

Φυσιικούς χυμούς που φτιάχνονται εκείνη τη στιγμή.

Σάντουιτς με φρέσκο ψωμί, λαχανικά και τυρί (μαρούλι, ντομάτα, φέτα, ελιές) ή αλλαντικά χωρίς πολλά λίπη, όχι όμως βούτυρο, σάλτσες ή μαγιονέζα.



Το αλφάβητο του υγιεινού διαιτολογίου

Ένα σωστό διαιτολόγιο αποτελείται από 50% με 60% υδατάνθρακες, 25% με 30% λίπη και 10% με 15% πρωτεΐνες. Μην ξεχνάτε ότι ζούμε σε μια χώρα όπου υπάρχουν μεγάλες ποσότητες από φρούτα και λαχανικά, λευκό κρέας (πουλερικά), αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα, τροφές δηλαδή με μεγάλη θρεπτική αξία. Το διαιτολόγιο του παιδιού είναι ανάγκη να έχει ποικιλία και να συνδυάζει όλες τις ομάδες τροφίμων. Ειδικότερα το κολατσιό του πρέπει να είναι πλούσιο σε:

Πρωτεΐνες

Είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη. Μάλιστα, τα παιδιά χρειάζονται περισσότερες πρωτεΐνες από τους ενήλικους. Αυτές υπάρχουν κυρίως στο κρέας, στα πουλερικά, στα ψάρια, στα αυγά και στα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Υδατάνθρακες

Δίνουν ενέργεια στον οργανισμό. Οι δύο βασικοί

υδατάνθρακες είναι η ζάχαρη και το άμυλο. Τους βρίσκουμε σε όλες τις τροφές που περιλαμβάνουν ζάχαρη (κέικ, μπισκότα, μαρμελάδες), καθώς και σε αυτές που περιέχουν άμυλο (ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, όσπρια). Επίσης, τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες είναι τα φρούτα και τα λαχανικά.

Λίπη

Δίνουν ενέργεια στον οργανισμό και βοηθούν στην ανάπτυξη του παιδιού. Ωστόσο, όταν το παιδί τρώει τρόφιμα με πολλά λιπαρά, περισσότερα απ' όσα του χρειάζονται γίνεται παχύσαρο.

Τα λίπη βρίσκονται στο παχύ κρέας, στα αλλαντικά, στα γαλακτοκομικά προϊόντα και στα έλαια. Το ελαιόλαδο θεωρείται η καλύτερη πηγή λιπαρών ουσιών.

Φυτικές ίνες

Βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εντέρου. Φυτικές ίνες έχουν τα δημητριακά, τα λαχανικά και τα φρούτα.

Βιταμίνες

Ποιες είναι, πού βρίσκονται και γιατί τις χρειάζεται ο οργανισμός

Βιταμίνη Α. Βοηθά στην υγεία του δέρματος και των ματιών. Τη βρίσκουμε στο συκώτι, στο γάλα, στο τυρί, στο βούτυρο, στο αυγό, στο κοτόπουλο, στο σπανάκι και στα καρότα.

Βιταμίνη Β. Βοηθά τον οργανισμό να παίρνει ενέργεια από τις τροφές. Υπάρχει στο κρέας, στο γάλα, στο τυρί, στο συκώτι, στο αυγό, στο ψωμί ολικής αλέσεως και στη βρώμη.

Βιταμίνη C. Βοηθά στην άμυνα του οργανισμού. Τη βρίσκουμε στα φρούτα και στα λαχανικά.

Βιταμίνη D. Δυναμώνει τα δόντια και τα κόκαλα. Υπάρχει στο συκώτι, στο αυγό και στα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Βιταμίνη E. Είναι σημαντική για το αίμα και τους μύς. Τη βρίσκουμε στα πράσινα λαχανικά, στο βούτυρο, στο τυρί, στο αυγό, στο ψωμί, στα καρύδια και στα δημητριακά.

Βιταμίνη K. Βοηθά τις λειτουργίες του συκωτιού. Υπάρχει στα πράσινα λαχανικά, στο συκώτι και στο κουνουπίδι.

Απλές οδηγίες για ένα θρεπτικό κολατσιό στο σχολείο



1. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες και απαντήστε σωστό ή λάθος:

ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ

Οι σοκολάτες, τα τσιπς και τα παγωτά έχουν θρεπτική αξία για τα παιδιά.

Ο έλεγχος των τροφίμων που πουλιούνται στα σχολικά κυλικεία είναι απαραίτητος.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν είναι ωφέλιμα για τα παιδιά.

Οι πρωτεΐνες βρίσκονται στο κρέας, στα ψάρια, στα αυγά και στα γαλακτοκομικά προϊόντα

Τα λίπη είναι εντελώς άχρηστα για τον οργανισμό μας.

Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος.





2. Θα θέλατε να παρουσιάσετε στη σχολική εφημερίδα μερικές πληροφορίες για τη διατροφή των παιδιών; Μπορείτε να δουλέψετε το θέμα «Τι τρώνε τα παιδιά στο σχολείο». Χωριστείτε σε ομάδες και μοιράστε μεταξύ σας τις διάφορες εργασίες.

Βήμα 1ο - Πρώτη ομάδα

Μιλήστε για το κυλικείο του σχολείου σας. Πάρτε συνέντευξη από τον υπεύθυνο του κυλικείου. Ρωτήστε τον πώς αποφασίζει ποια προϊόντα θα πουλάει, πόσο φρέσκα πρέπει να είναι, πώς το καταλαβαίνει και ό,τι άλλο θέλετε. Φτιάξτε πρώτα ένα ερωτηματολόγιο που να περιέχει αυτές τις ερωτήσεις και από κάτω γράψτε τις απαντήσεις. (Αν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και μαγνητόφωνο.)

Βήμα 2ο - Δεύτερη ομάδα

Κάντε στο διάλειμμα μια έρευνα στους μαθητές του σχολείου σας για να δείτε ποια προϊόντα αγοράζουν πιο πολύ από το κυλικείο. Γράψτε πρώτα έναν κατάλογο των προϊόντων και, κάθε φορά που ένας μαθητής απαντάει ότι προτιμάει κάποιο από αυτά, σημειώνετε δίπλα στο προϊόν μια μικρή γραμμή. Στη συνέχεια, μετρήστε τις γραμμές και ξαναγράψτε τα προϊόντα, βάζοντας πρώτο αυτό που μάζεψε τις πιο πολλές προτιμήσεις, δεύτερο αυτό με τις αμέσως λιγότερες κτλ.

Βήμα 3ο – Όλοι μαζί

Η κάθε ομάδα θα πρέπει να καταγράψει τα αποτελέσματα της έρευνάς της και να τα συζητήσει με την άλλη ομάδα. Στο τέλος, όλοι μαζί θα πρέπει να γράψετε το άρθρο για τη διατροφή στο σχολείο προσπαθώντας να δώσετε συγκεκριμένες απαντήσεις στα ερωτήματα: Τι πιστεύετε; Τρέφονται υγιεινά οι μαθητές του σχολείου σας; Τι αγοράζουν πιο πολύ; Φρέσκα τρόφιμα ή προϊόντα με πολλά λιπαρά και συντηρητικά;

Αν έχετε φωτογραφική μηχανή, συμπληρώστε το άρθρο σας με φωτογραφίες. Διαφορετικά, φτιάξτε ένα σκίτσο ή μια γελοιογραφία που να έχει σχέση με το θέμα.



3. Εγινε λάθος στο τυπογραφείο και ξέχασαν να βάλουν τα ουσιαστικά του κειμένου στη σωστή πτώση. Μπορείτε να τους βοηθήσετε;

Τα σχολικά (κυλικείο) αποτελούν συνήθως ένα μικρό
 (παράδεισος) για τους (μαθητής).
 Τα (παιδί) πολύ συχνά στις (ώρα)
 του (διάλειμμα) βρίσκουν την
 (ευκαιρία) να αγοράσουν διαφόρων ειδών
 (τροφή), τις οποίες δεν επιτρέπεται να καταναλώνουν σε
 μεγάλες (ποσότητα) στο σπίτι.

4. Χωριστείτε σε ομάδες και βρείτε με τη βοήθεια του λεξικού λέξεις που ανήκουν στην ίδια οικογένεια με τις λέξεις «γάλα», «ελιά», «λάδι», «λάχανο», «τυρί», «χόρτο» και «ψάρι». Όποια ομάδα συγκεντρώσει τις περισσότερες λέξεις είναι και η νικήτρια. Προσοχή όμως: σε κάθε κύκλο υπάρχει και μία λέξη που δεν ανήκει στην αντίστοιχη οικογένεια! Βρείτε την και διαγράψτε την.

το γάλα	γαλακτομπούρεκο	γαλοπούλα	γαλατάς
η ελιά	ελαιόδεντρο	ελαιοτριβείο	έλατο
το λάδι	λαδιά	λιακάδα	ελαιόλαδο
το λάχανο	λαχείο	λαχανόκηπος	λαχανικό
το τυρί	κεφαλοτύρι	ξυπνητήρι	τυροκόμος
το χόρτο	χορτάρι	χορτοφάγος	χάρτης
το ψάρι	ψαράδικο	ψαρεύω	ψωμίερα

ΔΙΑΤΡΟΦΟΚΟΥΙΣ

- 1. Κάθε μέρα τρως:**
 α) ένα φρούτο
 β) μόνο χυμό
 γ) πάνω από 2 φρούτα
- 2. Για πρωινό:**
 α) πίνεις μόνο γάλα
 β) τρως γάλα με δημητριακά
 γ) δεν τρως τίποτα
- 3. Τρως «έτοιμο φαγητό» (πίτσα, σουβλάκι, χαμπουργκέρ):**
 α) 1 φορά την εβδομάδα
 β) πάνω από 1 φορά την εβδομάδα
 γ) 1 φορά το μήνα
- 4. Κάθε μέρα τρως:**
 α) 1-2 φέτες ψωμί
 β) καθλού ψωμί
 γ) αρκετό ψωμί όταν πεινάς
- 5. Σαλάτες - Λαχανικά:**
 α) τρώω κάθε μέρα
 β) δεν μου αρέσουν καθόλου
 γ) τρώω που και που
- 6. Στο διάλειμμα τρως:**
 α) τυρόπιτα / κρουασάν
 β) τσέτ ή κοληούρι
 γ) μόνο χυμό
- 7. Για απογευματινό snack συνηθίζεις:**
 α) φρούτα ή χυμό
 β) ψωμί και τυρί ή γιαούρτι
 γ) μπικέοτα
- 8. Κάθε μέρα πίνεις:**
 α) 2-3 ποτήρια γάλα
 β) λίγο νερό
 γ) πολύ νερό, γάλα και χυμούς
- 9. Συνηθίζεις να δάξεις ζάχαρη:**
 α) στο γάλα
 β) στο γάλα και στους χυμούς
 γ) δεν δάξω ποτέ ζάχαρη
- 10. Τρως γλυκά, σοκολάτες, μπικέοτα:**
 α) κάθε μέρα
 β) μία φορά την εβδομάδα
 γ) σπανία
- 1. α) 2 βαθμοί :** Χρησιάζεσαι πάνω από 2 φρούτα την ημέρα!
β) 1 βαθμοί : Διάλεγε και κάποια φρούτα
γ) 3 βαθμοί : Πολύ καλή επιλογή
- 2. α) 2 βαθμοί :** Για να έχεις μεγαλύτερη ενέργεια, φάε και ψωμί με μέλι ή 1 τσέτ
β) 3 βαθμοί : Πολύ καλή επιλογή
γ) 0 βαθμοί : Δεν θα έχεις αρκετή ενέργεια για το σχολείο και το παιχνίδι
- 3. α) 2 βαθμοί :** Προσπάθησε να επιλέξεις αυτές τις τροφές λιγότερο συχνά
β) 1 βαθμοί : Πρόσεξε! Περίεχον πολύ λίπος και μπορεί να αυξήσουν το βάρος σου
γ) 3 βαθμοί : Δεν πειράζει που και που
- 4. α) 1 βαθμοί :** Καλό είναι να τρως ψωμί καθημερινά
β) 0 βαθμοί : Το ψωμί είναι πολύ καλή πηγή ενέργειας για τον οργανισμό
γ) 3 βαθμοί : Ο καλύτερος τρόπος για να πάρεις ενέργεια, αρκεί να μην το παρακάνεις
- 5. α) 3 βαθμοί :** Μπράβο!!! Πάρνεις πολλές διαβίτες και φητικές ίνες
β) 0 βαθμοί : Τα λαχανικά είναι ο καλύτερος τρόπος να πάρνεις τις διαβίτες που χρειάζεται ο οργανισμός σου
γ) 1 βαθμοί : Προσπάθησε να δοκιμάσεις όλα τα είδη λαχανικών. Δεν μπορεί, κάποια θα σου αρέσουν!!!

ΤΟ ΣΚΟΡ ΣΟΥ

22-30 βαθμοί

Η διατροφή που κάνεις θα σε βοηθήσει να έχεις ένα γερό σώμα, γεμάτο ενέργεια και δύναμη. Μπράβο!

13-21 βαθμοί

Φαίνεται ότι προσπάθειες αρκετά. Μπορείς όμως να κάνεις ακόμη καλύτερες επιλογές.

Λιγότεροι από 13 βαθμοί

Χρειάζεται να διορθώσεις τη διατροφή σου, για να μεγαλώσεις το σκoρ σου. Διάβασε προσεκτικά το φυλλάδιο. Μάθε να κάνεις κάποιες αλλαγές και ξανακάνε το κουίζ μετά από λίγο καιρό.

«Τρώω έξυπνα, νιώθω καλά»,
 φυλλάδιο του Πανελληνίου
 Συλλόγου Διατροφολόγων-
 Διατροφολόγων, 2002

Διατροφο-κονίζ



1. Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο. Πόσους βαθμούς συγκεντρώσατε; Σε ποια από τις τρεις κατηγορίες ανήκετε;
2. Σύμφωνα με το σκορ που συγκεντρώσατε στο ερωτηματολόγιο έχετε καλές συνήθειες διατροφής ή όχι; Είναι κάτι που μπορείτε να αλλάξετε στις συνήθειές σας ώστε η διατροφή σας να είναι πιο σωστή και ισορροπημένη;



Μεσόγειος, η μεγάλη μάνα

Από το Γιβραλτάρ στα Δαρδανέλια και το Σουέζ, χίλιες θάλασσες. Αιγαίο, Λιβυκό, Κρητικό, Καρπάθιο, Μυρτώο, Αδριατική, Ιόνιο, Τυρρηνικό, Λιγούριο. Πελάγη και αρχιπελάγη, κόλποι και ατέλειωτες ακτές φτιάχνουν τη μεγάλη θάλασσα, τη Μεσόγειο. Φωτεινά σημεία τα μεγάλα νησιά της, Κύπρος, Κρήτη, Σικελία, Κορσική, Σαρδηνία, Μάλτα, Βαλεαρίδες. Τούτη η θάλασσα ήταν και είναι μια πλατιά λεωφόρος επικοινωνίας χωρίς κόκκινα φανάρια, που επέτρεψε στους λαούς που την κατοίκησαν, ανεξαρτήτως θρησκείας και χρώματος, ηθών και εθίμων, να ανταλλάξουν προϊόντα, συνήθειες, πολιτισμούς.

Τα πολιτισμικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν ένα λαό, εκτός από τη θρησκεία, τα ήθη και τα έθιμα, είναι τρία: η μουσική, ο χορός και η παραδοσιακή κουζίνα. Αυτά τα πολιτισμικά στοιχεία έχουν τις ρίζες τους στα πολύ παλιά χρόνια, τις οποίες προσπαθούν ειδικοί μελετητές να συνδέσουν με τους σύγχρονους χορούς, τα τραγούδια και τα φαγητά.

Αυτό που μας ενδιαφέρει σε τούτο το βιβλίο είναι η μεσογειακή κουζίνα.

Ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα είναι από τι εξαρτώνται οι σπεσιαλιτέ ενός τόπου, αυτό που λέμε παραδοσιακές συνταγές. Πώς δημιουργούνται τα φαγητά που συνδέονται με τις μεγάλες θρησκευτικές κυρίως γιορτές αλλά και τις κοινωνικές εκδηλώσεις, όπως το γάμο, τα βαφτίσια, ακόμα και το κατευόδιο (το θάνατο).

Τα στοιχεία λοιπόν από τα οποία εξαρτάται η ανάπτυξη μιας τοπικής κουζίνας είναι η ύπαρξη ή ανυπαρξία των υλικών, η σπανιότητα ή η αφθονία τους, το κλίμα, οι επιρροές από άλλα μέρη. Εξετάζοντας το πρώτο στοιχείο, είναι απολύτως λογικό ότι, αν δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο υλικό σ' έναν τόπο, είναι εντελώς απίθανο να το συναντήσεις στην τοπική κουζίνα. Γι' αυτό οι Κρητικοί δεν έχουν στο διαιτολόγιό τους κρέας από καγκουρό ή λίπος φάλαινας, ούτε οι Φιλανδοί έχουν βρούβες και ξινομυζήθρα. Αν και υποπτεύομαι ότι, αν τα δοκιμάσουν, θα τους αρέσουν.



Εύκρατο, τροπικό, ψυχρό, το κλίμα είναι καθοριστικός παράγοντας για τη δημιουργία μιας τοπικής κουζίνας. Αλλιώς μαγειρεύουμε εμείς, αλλιώς οι Εσκιμώοι, αλλιώς οι Αμαζόνιοι. Διάβαζα προ ημερών σ' ένα σύγχρονο περιοδικό ότι στα μέρη του Βόρειου Αρκτικού Κύκλου οι ντόπιοι, αντί για γάλα στο ρόφημά τους, ρίχνουν έναν κύβο λίπος φάλαινας. Είναι σαν να βουτάμε εμείς στον καφέ μας μια ωμή παχιά ουρά αρνιού! Το δικό μας κλίμα, το μεσογειακό, όντας εύκρατο, επηρεάζει αποφασιστικά και τις καλλιέργειες και τον τρόπο μαγειρικής, ο οποίος περιλαμβάνει σταθερά μία και μοναδική πηγή λιπαρών, το ελαιόλαδο, αλλά και πολλά λαχανικά, καλλιεργημένα, και λίγο έως καθόλου ζωικές πρωτεΐνες. Μια διατροφή ανάλαφρη και ισορροπημένη.



Με τα χρόνια, απέκτησαν οι μεσογειακοί λαοί μια διατροφή που βασιζόταν κυρίως σε δημητριακά, χόρτα και όσπρια, ελαιόλαδο, και λιγότερο σε άσπρα κρέατα και ψάρια, και ακόμα λιγότερο σε κόκκινο κρέας.

Στη δεκαετία του '50, ξεκίνησε μια έρευνα σε οχτώ διαφορετικά σημεία της γης, τη Φιλανδία, τις Ηνωμένες Πολιτείες, την Ολλανδία, την Ιταλία, τη Γιουγκοσλαβία, την Κέρκυρα, την Ισπανία και τέλος την Κρήτη. Πάρθηκαν δείγματα 5.000 κατοίκων.

Δεκαπέντε χρόνια μετά, τους περισσότερους θανάτους είχε η Φιλανδία (2.169), μετά η Ολλανδία και η Ιταλία, προτελευταία η Κέρκυρα με 1.317 θανάτους και τελευταία η Κρήτη, με 855. Το 1996, από τα οχτώ δείγματα οι μόνοι επιζήσαντες ήταν στην Κρήτη.

Γέροντες υγιείς και περήφανοι.

Όλο τούτο το καλό αποδόθηκε στη διατροφή τους, στο λάδι,

τα όσπρια και τα χόρτα,

δηλαδή στη μεσογειακή διατροφή.

Ηλίας Μαμαλάκης,
«Η Γαστρονομία της Μεσογείου»,
εκδ. Road, 1998 (δισκευή)

Μεσόγειος, η μεγάλη μάνα



1. Διαβάστε προσεκτικά τις πληροφορίες που μας δίνει το κείμενο και απαντήστε αν οι παρακάτω προτάσεις είναι σωστές ή λάθος:

ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ

Η Μεσόγειος θάλασσα είναι ένας τόπος συνάντησης των λαών που την κατοικούν.

Η μουσική, ο χορός και η παραδοσιακή κουζίνα είναι σημαντικά στοιχεία του πολιτισμού κάθε λαού.

Το κλίμα επηρεάζει τον τρόπο μαγειρικής ενός λαού

Τα όσπρια, το λάδι και τα χόρτα βλάπτουν την υγεία μας.

2. Βρείτε στον χάρτη όλους τους τόπους για τους οποίους μιλάει το κείμενο.
3. Γιατί στις μεσογειακές χώρες οι άνθρωποι ζουν περισσότερο, σύμφωνα με την έρευνα;



4. Να συμπληρώσετε τις παρακάτω ονοματικές φράσεις που υπάρχουν στο κείμενο που διαβάσατε. Προσέξτε ότι στην πρώτη στήλη λείπει το επίθετο, ενώ στη δεύτερη στήλη το ουσιαστικό.

π _ _ _ _ _ λεωφόρος

πολιτισμικά σ _ _ _ _ _

μ _ _ _ _ _ κουζίνα

παραδοσιακές σ _ _ _ _ _

κ _ _ _ _ _ εκδηλώσεις

τοπική κ _ _ _ _ _

π _ _ _ _ _ ουρά αρνιού

εύκρατο κ _ _ _ _ _

z _ _ _ _ _ πρωτεΐνες

ισορροπημένη δ _ _ _ _ _

5. Να βάλετε τόνο στις χρωματισμένες λέξεις. Μπορείτε να συμβουλευτείτε το λεξικό, αν χρειαστεί.

Για να είναι **σωστή** και **ισορροπημένη** η **διατροφή** μας θα πρέπει να τρώμε λίγο από όλα: **φρούτα**, λαχανικά, **οσπρία** και **ζυμαρικά**. Οι **γεωργοί** καλλιεργούν τη γη και δουλεύουν χειμώνα καλοκαίρι για να έχουμε εμείς φρέσκα **τροφήμα** στο σπίτι μας. Η **καλλιέργεια** της γης έχει πολλές **δυσκολίες** και εξαρτάται από τον **καιρό**. Οι ισχυροί άνεμοι, το χιόνι ή το **καλαζι** συχνά καταστρέφουν τις **σοδειες**. Αντίθετα, εάν όλα πάνε καλά τότε τα **αγροτικά** προϊόντα φτάνουν στους **εμπορους**.



Ρύζι και άλλα δώρα της Ανατολής

Προτού οι Άραβες ενωθούν κάτω από τις προσταγές του Ισλάμ (το 622 μ.Χ.) και καταλάβουν την Περσική αυτοκρατορία, τη Βόρεια Αφρική και τη σημερινή Ισπανία, τότε που ήταν ακόμα κάτοικοι της ερήμου, ένα από τα πιο ωραία τους γλυκίσματα – «κατάλληλο για ταξιδιώτες και όχι για νομάδες», όπως έλεγαν – ήταν το «χαϊς». Το γλυκίσμα αυτό ήταν μείγμα από κοπανισμένα αμύγδαλα, φυστίκια, ψίχα ψωμιού και λιωμένους χουρμάδες, που το έπλαθαν σε μπαλάκια και το πασάλιζαν με άχνη ζάχαρη. «Άσπρο ρύζι με λιωμένο πρόβειο βούτυρο και λευκή ζάχαρη είναι ένα πιάτο που ξεπερνά τα όρια του κόσμου τούτου», έλεγε ο Αλ Ασμαΐ, τον 9ο μ.Χ. αιώνα. Να λοιπόν και ο πρόδρομος του ρυζόγαλου.

Οι Σασανίδες Πέρσες, που είχαν αναπτύξει μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα κουζίνα, τρελαίνονταν για κάθε λογής «αχμπίζα» που ήταν κάτι σαν ζελέ, απ' όπου και το γνωστό μας λουκούμι («ραχάτ λοκούμ» τουρκικά σημαίνει «αυτό που ξεκουράζει το λαιμό»).

Από την Κεντρική Ασία κατάγεται το φαγητό «μαγκμουμά», που αποτελούνταν από στρώσεις αρνίσιου κρέατος και μελιτζάνας, ο πρόγονος δηλαδή του μουσακά. Το φαγητό τελειοποίησαν αργότερα οι γαλλοσπουδασμένοι μάγειροι των Τούρκων σουλτάνων, προσθέτοντάς του μπεσαμέλ. Πάντως, στο Λίβανο, «μουσακά» σημαίνει «κρύο πιάτο» με λαχανικά και σάλτσα, και η δική τους παραλλαγή δεν έχει κρέας.

Από τους Πέρσες έμαθαν οι Ρωμαίοι αλλά και οι Άραβες να χρησιμοποιούν λιωμένα αμύγδαλα και καρύδια για να «δέσουν» τις σάλτσες των φαγητών, κάτι που έχει μείνει και σ' εμάς σε πιάτα όπως το κοτόπουλο «μασκούλι» της Καστοριάς.

Δεν είναι λίγοι και οι ιστορικοί που πιστεύουν ότι από τους Πέρσες διαδόθηκε και το γιαούρτι, που τόσο πολύ χρησιμοποιείται στην κουζίνα – όχι μόνο την τουρκική – αλλά και όλης της Μέσης Ανατολής.

Οι χαλίφηδες της Βαγδάτης – όπως και οι αρχαίοι Έλληνες άλλωστε – είχαν μανία να ανακατεύουν γλυκές, ξινές και αλμυρές γεύσεις. Και ενώ οι δικοί μας πρόγονοι χρησιμοποιούσαν συνήθως στα φαγητά μέλι και ξίδι, οι Άραβες ανακάτευαν φρούτα – όπως τα πολύ γλυκά ξερά βερίκοκα και οι χουρμάδες – με λεμόνι.

Το βαρύ λίπος από την ουρά του προβάτου, που το αγαπούσαν πολύ, μπορούσε να συνυπάρχει στο ίδιο φαγητό με το ροδόνερο, το μυρωδικό που προτιμούσαν. Όπως και οι αρχαίοι Έλληνες, οι Άραβες αγαπούσαν πάρα πολύ κάθε είδους καρυκεύματα και μυρωδικά που τα χρησιμοποιούσαν στα φαγητά τους.

Ρύζι και άλλα δώρα της Ανατολής



Διαβάστε προσεκτικά το κείμενο και βρείτε τη σωστή απάντηση:

- **Το «χαΐς» ήταν ένα γλύκισμα των Αράβων που περιλάμβανε:**
 - α. φιστίκια, σουσάμι, πορτοκάλι και φρυγανιά.
 - β. αμύγδαλα, φιστίκια, ψίχα ψωμιού και χουρμάδες.
 - γ. καρύδα, πατάτα, ψωμί και χουρμάδες.

- **«Ραχάτ Λοκούμ» σημαίνει στα ελληνικά:**
 - α. αυτό που ξεκουράζει το λαιμό.
 - β. αυτό που πνίγει το λαιμό.
 - γ. αυτό που δένει το λαιμό.

- **Στο Λίβανο ο μουσακάς φτιάχνεται:**
 - α. με λαχανικά και σάλτσα χωρίς κρέας.
 - β. με φρούτα και λαχανικά.
 - γ. με μπεσαμέλ και λαχανικά.

- **Η σάλτσα μπορεί να «δέσει», σύμφωνα με τους μάγειρες:**
 - α. με λιωμένα φρούτα και αλεύρι.
 - β. με λιωμένες φέτες ψωμιού.
 - γ. με λιωμένα αμύγδαλα και καρύδια.

- **Οι Άραβες και οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν:**
 - α. πολύ αλμυρά φαγητά.
 - β. φαγητά με αλμυρή, γλυκιά και ξινή γεύση.
 - γ. φαγητά που είχαν πολύ λεμόνι.

Μελιτζάνες οι τρελές

Είναι ένα από τα φρούτα, που όμως το χρησιμοποιούμε σαν λαχανικό, και πρωτοεμφανίστηκε στην Ινδία, ενώ δεν ήταν γνωστό στους αρχαίους κατοίκους της Μεσογείου. Το Μεσαίωνα οι Άραβες έφεραν τη μελιτζάνα στην Ισπανία και τη Βόρεια Αφρική, απ' όπου η χρήση της διαδόθηκε στην Ιταλία, τον 15ο αιώνα, και στη Γαλλία, τον 18ο αιώνα.



Μελιτζάνες με ντομάτα, μπόλικο κρεμμύδι, σκόρδο και πάρα πολύ λάδι θα βρούμε να μαγειρεύονται σε όλες τις μεσογειακές χώρες. Οι Τούρκοι όμως τους έδωσαν το τόσο χαρακτηριστικό όνομα «Ιμάμ μπαϊντί», δηλαδή «ο ιμάμης λιποθύμησε». Ο μουσακάς, του οποίου το συμπλήρωμα με «μπεσαμέλ» είναι τελειοποίηση κάποιου από τους γαλλοσπουδαγμένους μαγείρους του σουλτάνου, κατάγεται από το περσικό «μαγκμουμά», το πιάτο με στρώσεις από μελιτζάνα, κρεμμύδι και αρνίσιο κρέας. Από την άλλη μεριά, η λέξη «μουσακά» στα αραβικά σημαίνει «κρύο πιάτο» και στο Λίβανο, τουλάχιστον, μουσακά λένε τις μελιτζάνες με σάλτσα ντομάτα που περιέχει και σταφίδες, φαγητό που συνήθως τρώγεται κρύο.

Κάποιος άλλος από τους μαγείρους του οθωμανικού παλατιού της Κωνσταντινούπολης είναι ο εφευρέτης και του εξαιρετικού «χουνκιάρ μπεγιεντί».

Όταν η αυτοκράτειρα Ευγενία -σύζυγος του Ναπολέοντα του 3ου- επισκέφθηκε την Πόλη, ο μάγειρας του σουλτάνου, που είχε ακούσει ότι στους Γάλλους αρέσουν οι πουρέδες λαχανικών, επινόησε αυτόν τον πουρέ (μπεγιεντί) της αυτοκράτειρας (χουνκιάρ).

Αγλαΐα Κρεμέζη, «Συνταγές και ιστορίες για μάγειρες με ανησυχίες», εκδ. Ωκεανίδα, 1993 (διασκευή)

Μελιτζάνες οι τρελές



1. Ποιοι έκαναν γνωστή τη μελιτζάνα στην Ισπανία και στη Βόρεια Αφρική;
2. Σε ποια χώρα λένε ότι έφτιαξαν μουσακά για πρώτη φορά; Ποια ήταν εκεί η ονομασία του; Τι σημαίνει η λέξη **μουσακάς** και σε ποια γλώσσα;
3. Ποιος λένε ότι έφτιαξε πρώτος το φαγητό **χουνκιάρ μπεγεντί**; Γιατί το έφτιαξε;



4. Να υπογραμμίσετε τα ουσιαστικά του κειμένου και να τα χωρίσετε σε αρσενικά, θηλυκά και ουδέτερα:

«Είναι μεγάλη τιμή να βρίσκεσαι στις υπηρεσίες του Σουλτάνου του Μπρουνέι, του τρίτου πλουσιότερου ανθρώπου στον κόσμο. Αυτά δηλώνει ο αρχιμάγειράς του, κ. Ζαΐνι Μπιν Ζαϊνόλ, που προσφέρει τις μαγειρικές του ικανότητες στο Σουλτάνο από το 1994. Στο Μπρουνέι το μενού καθορίζεται πάντα από το Σουλτάνο. Όταν έχει σπουδαίους επισκέπτες, ο κ.Ζαϊνόλ δίνει τον καλύτερο εαυτό του. Το φαγητό είναι ο καθρέφτης κάθε χώρας και η εικόνα που θα παρουσιάσει προς τα έξω θέλει να είναι η καλύτερη δυνατή».

περ. «Ε», εφημερίδα ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, 9/12/2001

Αρσενικά _____

Θηλυκά _____

Ουδέτερα _____

5. Ομαδική δραστηριότητα

Χωριστείτε σε ομάδες και διαβάστε η καθεμία από ένα πληροφοριακό κείμενο (9, 10, 11). Σας ενδιαφέρουν οι πληροφορίες για τα διάφορα τρόφιμα που υπάρχουν στα κείμενα; Θα θέλατε να παρουσιάσετε τις πληροφορίες αυτές στους συμμαθητές σας;

Επειδή όμως θα μιλήσουν και οι άλλες ομάδες της τάξης σας, δε θα σας φτάσει ο χρόνος να τους διαβάσετε ολόκληρο το κείμενο. Πρέπει λοιπόν να φτιάξετε μια περίληψη:

Βήμα 1ο

Διαλέξτε το θέμα σας και δώστε έναν τίτλο.

Βήμα 2ο

Φτιάξτε έναν κατάλογο με τα σημαντικότερα στοιχεία που υπάρχουν στο κείμενο που διαβάσατε (κύρια σημεία).

Βήμα 3ο

Φωτοτυπήστε τον κατάλογο που φτιάξατε και μοιράστε τον στις υπόλοιπες ομάδες για να έχουν ένα σχεδιάγραμμα όσων θα τους πείτε.

Βήμα 4ο

Φτιάξτε ένα κείμενο που θα περιέχει μόνο τα κύρια σημεία του θέματος για το οποίο θα μιλήσετε. Εάν θέλετε, μπορείτε να συμπληρώσετε στοιχεία και άλλες χρήσιμες πληροφορίες για το θέμα σας (από τις γνώσεις σας, από εγκυκλοπαίδειες ή από άλλα βιβλία).

Τώρα πια είστε έτοιμοι για την παρουσίασή σας!

Μην ξεχάσετε να βρείτε στον χάρτη όλα τα μέρη για τα οποία μιλούν τα κείμενα για να δείξετε στους συμμαθητές σας πού βρίσκονται.



κα Γύρευε Τρέχα Γύρευε Τρέχα Γύρευε Τ

ΈΧΕΙΣ όρεξη;



...έλα στον Ρέντη!

Εκεί, ειδικοί γιατροί και ψυχολόγοι θα σας κατατοπίσουν για το πρόβλημα της παχυσαρκίας, αλλά και για ένα θέμα ακόμη πιο σημαντικό: αυτό της υγιεινής ζωής και της σωστής διατροφής, κάτι που βέβαια αφορά όλους, αδύνατους και παχουλούς. Γιατί μαθαίνω να τρώω σωστά και υγιεινά σημαίνει ότι χτίζω τον οργανισμό μου με γερές βάσεις, ότι του προσφέρω αυτά που χρειάζεται και όχι αυτά που νομίζω ότι χρειάζεται, έτσι ώστε να με... ευχαριστεί παντοτινά.

Η εκδήλωση στον Ρέντη γίνεται με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας** (24 Οκτωβρίου) και ο χώρος που θα τη φιλοξενήσει είναι το Village Park, από τις 10 το πρωί μέχρι τις 10 το βράδυ. Η είσοδος είναι ελεύθερη και εσείς δεν έχετε παρά να επιλέξετε από το πρόγραμμα αυτό ή αυτά που σας ενδιαφέρουν περισσότερο να παρακολουθήσετε. Κατά τη διάρκεια της ημέρας θα πραγματοποιηθούν παιχνίδια, συναυλία, πανελλαδική έκθεση παιδικής ζωγραφικής με θέμα την υγιεινή διατροφή, θεατρική παράσταση από την ομάδα «Γέναθλον» (παιδιά 10 έως 14 χρόνων δημιουργούν ένα συλλογικό έργο για να μας ενημερώσουν σε θέματα διατροφής), παράσταση καραγκιόζη, παιδικό θέατρο, διαλέξεις και ομιλίες από ειδικούς. Επίσης, στην εκδήλωση έχουν βαλθεί να σας ξεναγήσουν και να σας τα εξηγήσουν όλα... μίμοι και ξυλοπόδαροι. Το πρόγραμμα έχει ως εξής:

- 10-11.15: **Γέναθλον (αυτοσχέδια παράσταση)**
- 11.30-12.15: **Διάλεξη προς το κοινό**
- 12.30-13.30: **Βράβευση έργων παιδικής ζωγραφικής**
- 13.45-14.30: **Διάλεξη προς το κοινό**
- 15.15-16.15: **Θεατρική παράσταση του 2ου Δημοτικού Σχολείου Σπάρτης**
- 17.00-17.45: **Θέατρο Σκιών Ευγένιου Σπαθάρη**
- 18.15-19.00: **Διάλεξη προς γιατρούς**
- 20.00-22.00: **Συναυλία με το μουσικό σχήμα Πασπαλά, Ρεμπούτσικα και Καλατζόπουλου**

Έχεις όρεξη; ...έλα στον Ρέντη!



1. Το κείμενο μάς πληροφορεί για μια εκδήλωση. Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα με τις βασικές πληροφορίες για την εκδήλωση αυτή:

Τόπος	Χρόνος	Θέμα	Σκοπός	Τιμή εισιτηρίου

2. Ποιος κάνει την εκδήλωση αυτή; Γιατί;
3. Κοιτάξτε το πρόγραμμα της εκδήλωσης. Τι ώρα θα πάτε για να δείτε αυτό που σας ενδιαφέρει πιο πολύ;



4. Να βρείτε τα επίθετα στο παρακάτω κείμενο. Σε ποια λέξη αναφέρεται το καθένα;
- Οι γιατροί θα μας μιλήσουν για ένα θέμα πολύ σημαντικό, για την υγιεινή ζωή και τη σωστή διατροφή, κάτι που ενδιαφέρει και τα αδύνατα και τα παχουλά παιδιά. Έτσι, θα ξέρουμε τι χρειάζεται για να είναι καλή η υγεία μας και γερός ο οργανισμός μας. Αλλιώς, τα προβλήματά μας μπορεί να είναι μεγάλα.



5. Θέλετε να μάθουν τα παιδιά του σχολείου σας για την εκδήλωση αυτή. Γράψτε μια ανακοίνωση για να πείσετε τους συμμαθητές σας να πάνε. Μερικές ιδέες:

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Το ξέρετε ότι την Κυριακή στο Ρέντη _____

Εκεί, μπορούμε να _____

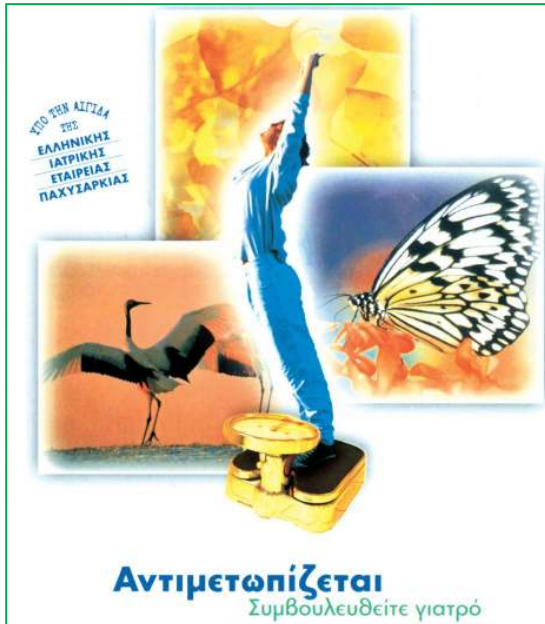
Ακόμα, θα υπάρχουν _____

Όποιος θέλει μπορεί να _____

Η εκδήλωση αυτή είναι πολύ σημαντική γιατί _____

Παχυσαρκία

ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας



Ποιος είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος;

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (W.H.O., 1997) ο δείκτης που εκφράζει με τον καλύτερο τρόπο ποια άτομα είναι φυσιολογικού βάρους, υπέρβαρα ή παχύσαρκα, είναι ο **Δείκτης Μάζας Σώματος**

Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) =

$$\frac{\text{Σωματικό Βάρος (kg)}}{\text{Υψος}^2 \text{ (m)}}$$

Ο παρακάτω πίνακας περιγράφει την κατηγοριοποίηση σύμφωνα με το Δείκτη Μάζας Σώματος

Δείκτης Μάζας Σώματος	Κατηγορία
έως 18.5	Λιποβαρής
18.5 έως 25	Φυσιολογικού βάρους
25 έως 30	Υπέρβαρος
30 έως 40	Παχύσαρκος
πάνω από 40	Σοβαρά παχύσαρκος

Εάν ο δείκτης μάζας του σώματός σας είναι πάνω από **28** συμβουλευθείτε άμεσα γιατρό

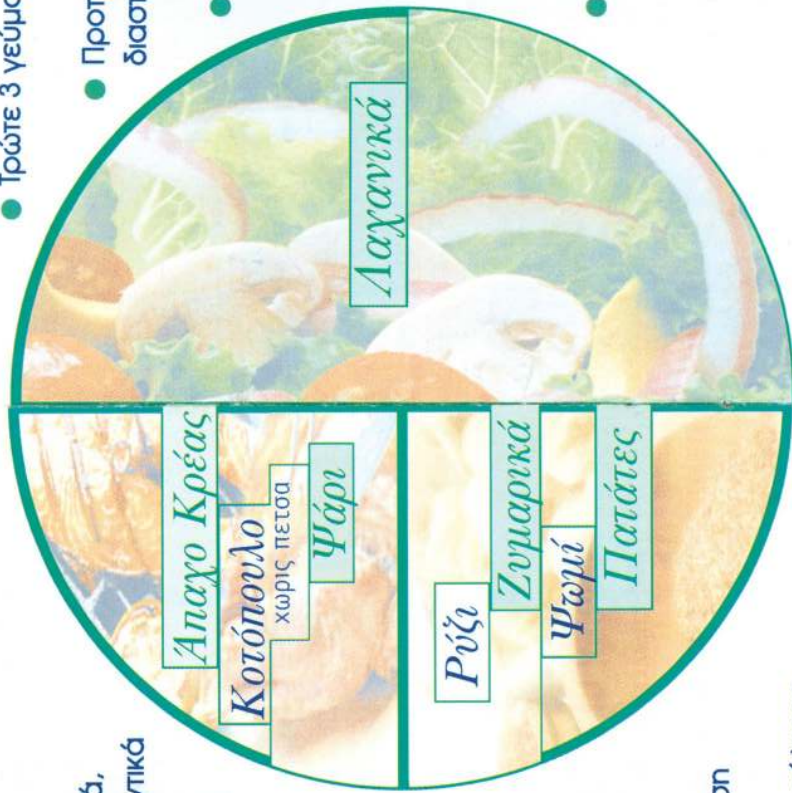


Πώς μπορώ να περιορίσω το διατροφικό λίπος;

- Αποφύγετε τα πηχανά φαντρά
- Το λάδι είναι λίπος. Περιορίστε το
- Αποφύγετε τα κρέατα με πολλά λιπαρά, την πέτσα από το κοτόπουλο, τα αλλαντικά
- Περιορίστε την κατανάλωση τυριών όπως γραβιέρα, φέτα, κασέρι, γκούντα γιατί περιέχουν πολλά λιπαρά
- Προτιμήστε το ανθότυρο, την άπαχη μυζήθρα
- Προτιμήστε ημιαποβουτυρωμένο γάλα ή γιαούρτι
- Αποφύγετε το τσιμπολόγημα και το φαντρά μπροστά στην τηλεόραση
- Περιορίστε τις κρεμώδεις και λαδερές σάλτσες

Πώς μπορώ να βελτιώσω τις διατροφικές μου συνήθειες;

- Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα καλό πρωινό
- Τρώτε 3 γεύματα καθημερινά
- Προτιμήστε φρούτα για τα ενδύματα διασπώσιμα μεταξύ των γευμάτων
- Τρώτε περισσότερο λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια, ψάρι, κοτόπουλο και λιγότερο κόκκινο κρέας
- Πίνετε τουλάχιστον 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα
- Οποιαδήποτε μορφή τακτικής άσκησης θα σας βοηθήσει να μειώσετε ή να διατηρήσετε το βάρος σας



Επιπλοκές της παχυσαρκίας και του αυξημένου σωματικού βάρους



Οφέλη από την απώλεια βάρους

Μια απώλεια βάρους 5-10%:

- ✓ Μειώνει τον κίνδυνο ασθενειών που συνδέονται με το αυξημένο βάρος
- ✓ Μειώνει τη χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια
- ✓ Βελτιώνει τη ρύθμιση του διαβήτη τύπου II
- ✓ Βελτιώνει την αρτηριακή πίεση
- ✓ Βελτιώνει την ποιότητα της ζωής



Παχυσαρκία, ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας



1. Διαβάστε το κείμενο από ένα ενημερωτικό φυλλάδιο της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας και συνεχίστε τις προτάσεις.

Η παχυσαρκία είναι ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας γιατί προκαλεί _____

Αντίθετα, όποιος υπέρβαρος χάνει βάρος _____

2. Βρείτε αν είστε υπέρβαροι ή όχι. Κάντε τις πράξεις που θα σας δείξουν τον δείκτη μάζας σώματος και μετά κοιτάξτε αν ο δείκτης αυτός είναι κανονικός, μεγαλύτερος ή μικρότερος από όσο πρέπει.



3. Συμπληρώστε το παρακάτω κείμενο με τον σωστό τύπο.

τροφή βάρος άσκησης διατροφή ζωής ανθρώπους

Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε το σωστό _____. Οι άνθρωποι με σωστό βάρος είναι συνήθως πιο υγιείς από τους υπέρβαρους.

Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να προσέχουν πολύ γιατί μεγαλώνουν γρήγορα και χρειάζονται καλή και αρκετή _____. Ακόμα, είναι μεγάλη η σημασία της _____ για τους νέους _____.

Με λίγα λόγια, στο ξεκίνημα της ζωής πρέπει να ακολουθούμε έναν υγιεινό τρόπο _____, με σωστή _____ και συχνή άσκηση, για να είμαστε υγιείς αργότερα.



4. Θέλετε να ενημερώσετε τους συμμαθητές σας για την παχυσαρκία. Ετοιμάστε έναν μικρό πίνακα χωρισμένο σε δυο μέρη. Στο ένα μέρος θα γράψετε όσα πρέπει να κάνουν και στο άλλο όσα δεν πρέπει να κάνουν για να αποφύγουν την παχυσαρκία. Το κείμενό σας θα κολληθεί στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης ή του σχολείου σας.

Προσοχή! Παχυσαρκία	
Πρέπει να...	Δεν πρέπει να...
1. τρώτε 3 γεύματα καθημερινά	1. τρώτε πολλά τηγανητά
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



5. Συμπλήρωσε την παρακάτω ακροστιχίδα.

- Δ** _ _ _ _ _ = την κάνουμε για να αδυνατίσουμε
- Ι** _ _ _ _ _ = η επιστήμη που φροντίζει την υγεία
- Α** _ _ _ _ _ = το φαγητό που δεν έχει πολύ λίπος
- Τ** _ _ _ _ _ = πολλοί σκοτώνονται από αυτά τα ατυχήματα
- Ρ** _ _ _ _ _ = έχουμε δύο στη μύτη μας
- Ο** _ _ _ _ _ = τα βλέπουμε στον ύπνο μας
- Φ** _ _ _ _ _ = πρέπει να το προσέχουμε για να μην παχαινούμε
- Η** _ _ _ _ _ = δείχνει πόσο μεγάλοι είμαστε

Η σωματική άσκηση βελτιώνει την υγεία και τις μαθητικές επιδόσεις

Οι μαθητές και φοιτητές που ασκούνται σωματικά σε τακτική βάση δε βελτιώνουν μόνο τη φυσική υγεία τους, αλλά και τη νοητική, καθώς τείνουν να παίρνουν καλύτερους βαθμούς στις εξετάσεις σε σχέση με τους αγύμναστους συνομηλίκους τους, σύμφωνα με νέα αμερικανική έρευνα.

Οι ερευνητές κάλεσαν γονείς και καθηγητές να λάβουν υπόψη τους τη θετική επίδραση της φυσικής άσκησης στις σχολικές επιδόσεις των μαθητών. Όπως είπαν, «για άριστη λειτουργία του εγκεφάλου, είναι καλό ο μαθητής να κάνει αεροβική άσκηση και να έχει υγιή σωματότυπο». Οι Αμερικανοί επιστήμονες συγκρίναν στοιχεία για τη σωματική κατάσταση και το βάρος χιλιάδων μαθητών σε σχέση με τις επιδόσεις τους σε διαγωνίσματα μαθηματικών και γλώσσας. Διαπίστωσαν ότι όσοι μαθητές είχαν καλύτερη φυσική κατάσταση και κανονικό βάρος πέτυχαν βαθμούς πάνω από το μέσο όρο. Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά σημείωσαν σημαντικά χαμηλότερες επιδόσεις στα τεστ.



Οι ερευνητές φρόντισαν να απομονώσουν άλλους παράγοντες, όπως το εισόδημα των γονιών, το φύλο, την εθνικότητα κ.ά.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, αν και οι μελλοντικές μελέτες επιβεβαιώσουν τη συσχέτιση ανάμεσα στη φυσική και τη νοητική υγεία, τότε το σχολείο και γενικότερα το εκπαιδευτικό σύστημα θα πρέπει να επενδύσει σοβαρά στην αναβάθμιση της σωματικής εκπαίδευσης των μαθητών, ώστε, πέρα από την υγεία, να βελτιωθούν οι επιδόσεις τους.



<http://health.in.gr>, 12/3/2010 (διασκευή)



Η σωματική άσκηση βελτιώνει την υγεία και τις μαθητικές επιδόσεις



1. Ξέρετε τι σημαίνουν οι λέξεις «αεροβική άσκηση» και «σωματότυπος», που διαβάσατε στην είδηση; Αν όχι, βρείτε τη σημασία τους στο λεξικό.

2. Διαβάστε προσεκτικά το κείμενο και σχηματίστε τις σωστές προτάσεις:

A. Οι μαθητές που ασκούνται τακτικά παίρνουν...	1. ... πολύ χαμηλότερες επιδόσεις στα τεστ.
B. Τα υπέρβαρα παιδιά είχαν...	2. ... καλύτερους βαθμούς στις εξετάσεις.
Γ. Το σχολείο θα πρέπει να δώσει...	3. ... θετική επίδραση στις σχολικές επιδόσεις των μαθητών.
Δ. Η άριστη λειτουργία του εγκεφάλου έχει σχέση με...	4. ... μεγαλύτερη σημασία στη σωματική εκπαίδευση των μαθητών.
Ε. Η φυσική κατάσταση και το σωματικό βάρος επιδρούν...	5. ... την αεροβική άσκηση και τον υγιή σωματότυπο των παιδιών.
ΣΤ. Η φυσική άσκηση έχει...	6. ... στη νοητική υγεία και στη λειτουργία του εγκεφάλου.



3. Δείτε τις φράσεις που δίνονται παρακάτω. Μπορείτε να τις σχηματίσετε διαφορετικά, φτιάχνοντας ένα επίθετο από το χρωματισμένο ουσιαστικό, όπως στο παράδειγμα;

οι επιδόσεις των μαθητών	=	οι μαθητικές επιδόσεις
το βάρος του σώματος	=	
η υγεία του νου	=	
το σύστημα της εκπαίδευσης	=	
η έρευνα των Αμερικανών	=	
οι επιδόσεις στο σχολείο	=	

Καπνίζεις; Πίνεις;
Τότε, πρέπει
να ξέρεις ότι...



1

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΕΙ ΤΟΥΣ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΚΑΡΚΙΝΟ

Το κάπνισμα είναι η σημαντικότερη αιτία καρκίνου. Οι γυναίκες που καπνίζουν κινδυνεύουν περισσότερο.

2



ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Το κάπνισμα καταστρέφει τους πνεύμονες, προκαλεί βήχα και αναπνευστικά προβλήματα και έτσι είναι πιο δύσκολο να ανέβει σκαλιά ή μια ανηφόρα.

3



Η ΝΙΚΟΤΙΝΗ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΣΕΒΑΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ

Η νικοτίνη περνάει στο έμβρυο και μπορεί να του δημιουργήσει καρδιακά προβλήματα και η έγκυος κινδυνεύει να γεννήσει πριν την ώρα της.

4



ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΩΝ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Είναι πιο πιθανό να έχουν αναπνευστικά προβλήματα, πόνους στο λαιμό και βρογχίτιδες.

5



ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΥΦΥΙΑΤΟΥΣ

Τα παιδιά εισπνέουν τον καπνό του τσιγάρου των γονιών τους και γίνονται παθητικοί καπνιστές.

6



ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΑΝΑΒΕΙΣ ΕΝΑ ΤΣΙΓΑΡΟ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ

1 = 15 ΛΕΠΤΑ ΣΩΗΣ

Κάθε τσιγάρο που καπνίζεις κονταίνει τη ζωή σου κατά 15λεπτά! Σε σχέση με κάποιον που δεν καπνίζει ο καπνιστής χάνει 4 έως 8 χρόνια ζωής!

7

ΠΙΝΕΙΣ;



ΤΟΤΕ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ...

8

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΠΟΛΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



Μεγάλες ποσότητες αλκοόλ δημιουργούν εθισμό και μπορεί να οδηγήσουν σε κόμμα ή ακόμα και σε θάνατο.

9

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΒΛΑΒΕΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ



Τα μωρά, ως προϊόν των γονιών τους και κάθε ουσίας που αυτοί καταναλώνουν διατρέχουν κινδύνους αν η μητέρα καταναλώνει αλκοόλ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

10

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΙΣΤΙΚΑ ΔΥΣΤΥΧΗΜΑΤΑ



Το αλκοόλ είναι η κύρια αιτία οδικών ατυχημάτων. Μειώνει την ικανότητά σου να αντιδράς γρήγορα και να αντιλαμβάνεσαι την ταχύτητα και την απόσταση. 1 στους 3 οδηγούς που σκοτώνονται σε τροχαία έχει στο αίμα του αλκοόλ.

11

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΒΙΑΙΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ



Το αλκοόλ σε κάνει να νιώθεις σίγουρος και μπορεί να σε κάνει επιθετικό.

12

ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛ ΟΤΑΝ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΦΑΡΜΑΚΑ



Όταν παίρνεις φάρμακα, το αλκοόλ μπορεί να έχει επικίνδυνες επιπτώσεις. Ρώτησε και το γιατρό σου!

13

ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛ ΟΤΑΝ ΔΟΥΛΕΥΕΙΣ



Το αλκοόλ μειώνει την ικανότητά σου να συγκεντρώνεσαι. Οι αλκοολικοί είναι άνεργοι ή έχουν μικρή απόδοση στη δουλειά τους.

14

Καπνίζεις; Πίνεις; Τότε, πρέπει να ξέρεις ότι...



1. Διαβάσατε το ενημερωτικό φυλλάδιο κατά του καπνίσματος και του αλκοόλ. Να ξεχωρίσετε στον παρακάτω πίνακα τις βλαβερές συνέπειες που έχει το καθένα από τα δύο για την υγεία μας.

Κάπνισμα	Αλκοόλ
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Δείτε προσεκτικά τα σκίτσα, διαβάστε τις λεζάντες κάτω από κάθε σκίτσο και σημειώστε ποιες προτάσεις αναφέρονται στον Καπνιστή (Κ), ποιες στον Αλκοολικό (Α) και ποιες και στους δύο (Χ):

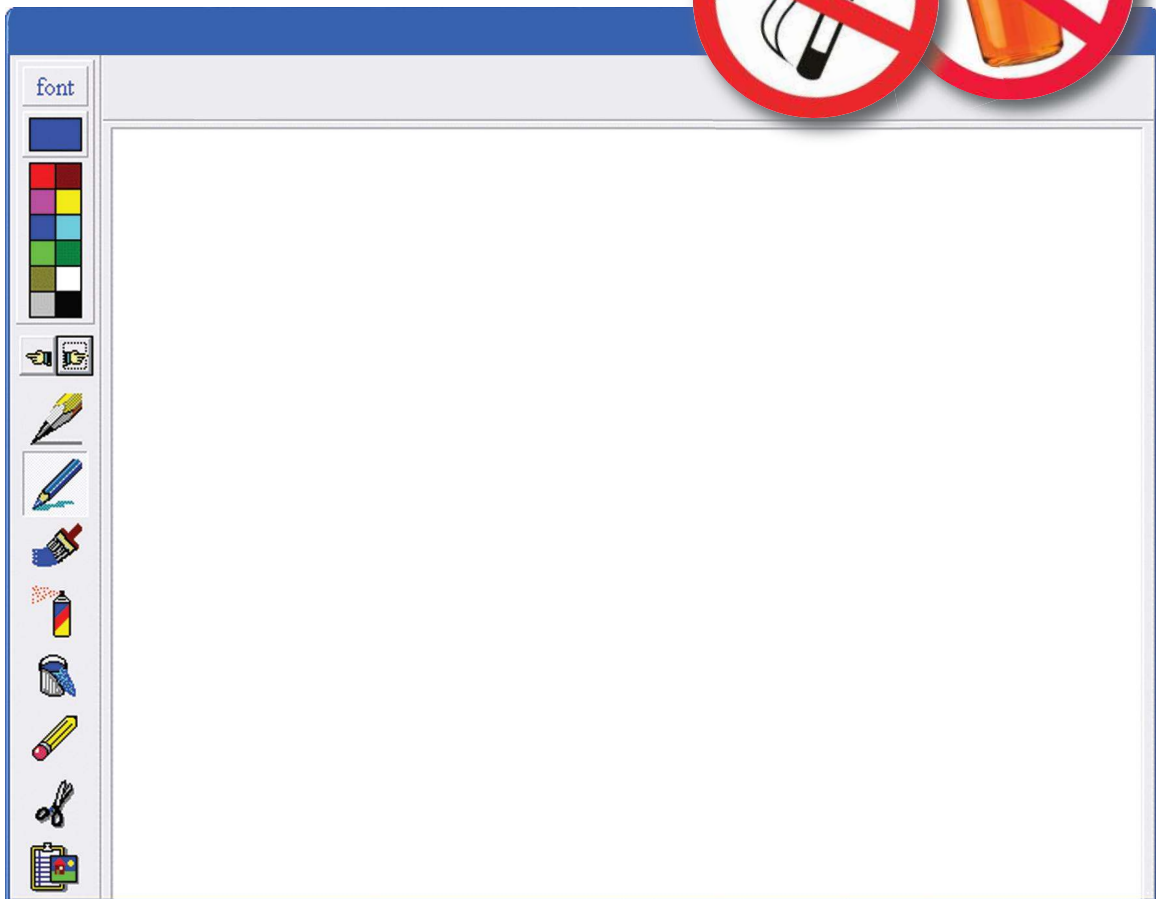
	Κ	Α	Χ
• Γίνεται βίαιος και επιθετικός με τους γύρω του.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Μειώνεται η διάρκεια της ζωής του.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Δυσκολεύεται στις ανηφόρες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Είναι απρόσεκτος όταν οδηγεί.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Έχει προβλήματα στη δουλειά του.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Κινδυνεύει να πάθει καρκίνο στους πνεύμονες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Τα παιδιά του έχουν προβλήματα στην ανάπτυξή τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Στην εγκυμοσύνη υπάρχει κίνδυνος για το έμβρυο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3. Η εικόνα 5 δείχνει πόσο κακό είναι να καπνίζουμε κοντά στους άλλους και κυρίως κοντά σε παιδιά. Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό; Σκεφτείτε μερικά μέρη όπου είναι πάρα πολύ κακό να καπνίζουμε. Κάντε μια συζήτηση πάνω στο θέμα αυτό μαζί με τους συμμαθητές σας.



4. Χωριστείτε σε δύο ομάδες. Φανταστείτε και σχεδιάστε από μία εικόνα ή μία αφίσα και γράψτε από ένα σύνθημα που θα δείχνει ότι δεν πρέπει να καπνίζουμε και ότι δεν πρέπει να πίνουμε, αντίστοιχα. Οι αφίσες θα τοιχοκολληθούν στο σχολείο σας.



Η τέχνη της υγείας στην αρχαιότητα

Οι πληγωμένοι πολεμιστές της Ιλιάδας

Από την *Ιλιάδα* και την *Οδύσσεια* μαθαίνουμε ότι οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν από ανατομία και χειρουργική και αντιμετώπιζαν αποτελεσματικά τα τραύματα των πολεμιστών. Στην *Ιλιάδα* περιγράφονται, με μεγάλη ακρίβεια, πάνω από 150 διαφορετικά τραύματα από τόξο ή δόρυ. Τις περισσότερες φορές, βέβαια, το μόνο που έκαναν, όταν κάποιος είχε πληγωθεί, ήταν να τον ανακουφίζουν χωρίς να ασχολούνται ιδιαίτερα με την πληγή του. Πάντως, σύμφωνα με τον Όμηρο, στο στρατόπεδο των Ελλήνων υπήρχαν γιατροί-πολεμιστές, οι οποίοι ήξεραν να δένουν τις πληγές και να χρησιμοποιούν βότανα με θεραπευτικές ιδιότητες. Ο πιο γνωστός απ' αυτούς ήταν ο Μαχάοντας, ο γιος του Ασκληπιού.

Με σύστημα και μέθοδο

Ο Ιπποκράτης, ακριβώς όπως και οι σύγχρονοι γιατροί, έπαιρνε πάντοτε το ιστορικό του ασθενή. Στη συνέχεια, τον εξέταζε προσεκτικά για να καταλήξει σε έγκυρη διάγνωση. Δε χορηγούσε μεγάλες ποσότητες φαρμάκων, γιατί γνώριζε ότι η πολυφαρμακία είναι επικίνδυνη (αυτό κάποιοι σύγχρονοι γιατροί φαίνεται ότι το έχουν ξεχάσει!). Επίσης, είχε κατανοήσει τη σημασία της σωστής διαίτας, της καθαριότητας και της υγιεινής. Ο Ιπποκράτης και οι μαθητές του έγραψαν περισσότερο από 60 κείμενα για την ιατρική.

Ασκληπιός: θεός ή άνθρωπος;

Σύμφωνα με τη μυθολογία, ο Ασκληπιός ήταν ο θεός της ιατρικής, γιος του Απόλλωνα και της Κορωνίδας. Ο Ασκληπιός διδάχτηκε την ιατρική τέχνη στο Πήλιο, το βουνό των Κενταύρων: έμαθε βοτανολογία και χειρουργική από τον κένταυρο Χείρωνα. Επίσης, οι κόρες του Ασκληπιού –Υγεία, Ακεσώ, Ιασώ και Πανάκεια– και οι γιοι του –Μαχάοντας και Ποδαλείριος– ασχολήθηκαν με την ιατρική. Πάντως, στην Αρχαία Ελλάδα πολλοί άνθρωποι, ανάμεσά τους ο Ησίοδος, ο Σοφοκλής και ο Σωκράτης, πίστευαν ότι ο Ασκληπιός ήταν υπαρκτό



πρόσωπο και ότι γεννήθηκε στη Θεσσαλία λίγο πριν από τον Τρωικό Πόλεμο, περίπου το 1200 π.Χ. Το σύμβολό του ήταν ένα φίδι τυλιγμένο γύρω από ένα ραβδί.

Η τέχνη της υγείας στην αρχαιότητα



1. Διαβάστε το άρθρο και βάλτε Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) στις παρακάτω προτάσεις:

- Οι αρχαίοι Έλληνες δεν ήξεραν να δένουν τις πληγές. Σ Λ
- Ο Ιπποκράτης ήταν ο θεός της ιατρικής. Σ Λ
- Το σύμβολο του Ασκληπιού ήταν ένα φίδι τυλιγμένο γύρω από ένα ξύλο. Σ Λ
- Ο Ιπποκράτης έδινε στους αρρώστους πολλά φάρμακα. Σ Λ



2. Να συμπληρώσετε τα κενά βάζοντας το ουσιαστικό στη σωστή πτώση:

- Στα αρχαία χρόνια, οι _____ (άνθρωπος) πίστευαν ότι οι _____ (αρρώστια) έρχονταν από τους _____ (θεός).
- Όταν ο θεός μου μπήκε στο _____ (νοσοκομείο), πήγαν όλοι οι _____ (φίλος) του να τον δουν.
- Οι αρχαίοι _____ (Έλληνας) γνώριζαν πολλά για την τέχνη της _____ (υγεία).
- Μπήκα σε ένα _____ (φαρμακείο) και ζήτησα μερικά _____ (χάπι) για τον _____ (πυρετός) και μια αλοιφή για τα _____ (κουνούπι).
- Όλοι πρέπει να προσέχουμε την _____ (υγεία) μας και τη _____ (διατροφή) μας.



3. Βρείτε πληροφορίες για έναν άλλο γνωστό γιατρό (για παράδειγμα, τον γυναικολόγο Γεώργιο Παπανικολάου). Τι σημαντικό έχει πετύχει; Κρατήστε σημειώσεις και παρουσιάστε ένα σύντομο βιογραφικό του στην τάξη.

Το φαρμακείο της γιαγιάς

Βότανα, λεμόνι, μέλι, μαγειρική σόδα, αλάτι, ξίδι και σκόρδο επιστρατεύονται για να ανακουφίσουν από τον πόνο, να απαλύνουν το βήχα, να απαλλάξουν από τις ψείρες στα μαλλιά και να ρίξουν τον πυρετό.

Τα σύγχρονα επιστημονικά στοιχεία υποστηρίζουν αρκετά από τα γιατροσόφια της γιαγιάς μας.

Ψείρες

Το ξίδι, διαλυμένο σε χλιαρό νερό, μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις ψείρες στα μαλλιά. «Για μία εβδομάδα, κάθε φορά που το παιδί γυρνά από το σχολείο, να καθαρίζετε σχολαστικά τα μαλλιά του με το διάλυμα αυτό και μια πολύ λεπτή χτένα», συμβουλεύει καθηγήτρια Παιδιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Πονοκέφαλος

Με τα πρώτα σημάδια του πονοκεφάλου, να πίνετε ένα φλιτζάνι τσάι, όπως προτείνει μία Βρετανή διατροφολόγος. «Οι πονοκέφαλοι προκαλούνται από αλλαγές στα αγγεία», λέει. «Μια μικρή δόση καφεΐνης φαίνεται να κάνει καλό σε αυτές τις αλλαγές».

Κρυολόγημα

Το φασκόμηλο περιέχει πολύτιμα συστατικά. Έχει αποδειχθεί ότι ασκεί ευεργετική δράση σε περιπτώσεις κρυολογήματος, λαρυγγίτιδας και φαρυγγίτιδας. Ένα πικάντικο φαγητό, όπως ένα πιάτο με καυτό κάρι, μπορεί να ανακουφίσει μια μπουκωμένη μύτη, γιατί κάνει τη μύτη και τα μάτια να τρέχουν, αποβάλλοντας τη βλέννα.

Βήχας

Το μέλι συνιστάται εδώ και αιώνες ως «φάρμακο» για το βήχα. Έρευνα σε Κολέγιο Ιατρικής των Η.Π.Α. σε 105 παιδιά που έπαιρναν μία έως δύο κουταλιές μέλι μισή ώρα πριν κοιμηθούν, έδειξε ότι το μέλι δρα πιο αποτελεσματικά κατά του βήχα απ' ό,τι πολλά αντιβηχικά σιρόπια.

Πυρετός

Εάν το παιδί έχει πυρετό, να τοποθετήσετε στο μέτωπο και στα χέρια του χλιαρά επιθέματα με νερό και ταυτόχρονα να βάλετε τα πόδια του σε μια λεκάνη με χλιαρό νερό για είκοσι λεπτά. Με τον τρόπο αυτό, μπορεί να αποφύγετε τα αντιπυρετικά φάρμακα, τα οποία τελευταία ενοχοποιούνται για παρενέργειες.

Πληγές, εγκαύματα

Γάλλος καθηγητής στο νοσοκομείο της Λιμόζ απέδειξε ότι το θυμαρίσιο μέλι βοηθάει στην ταχύτερη επούλωση πληγών και εγκαυμάτων, δύο φορές μάλιστα πιο γρήγορα απ' ό,τι η ειδική γάζα.

Πονόδοντος

Μπορείτε να ανακουφιστείτε από τον πονόδοντο βουτώντας μια μπατονέτα σε έλαιο γαρίφαλου και απλώνοντάς το απευθείας στην περιοχή για ένα δύο λεπτά. Τα γαρίφαλα έχουν παυσίπονες ιδιότητες και γι' αυτό Γερμανοί γιατροί επινόησαν πρόσφατα ένα ταχύ αναισθητικό που βασίζεται σε αυτό το φυτό.

Το φαρμακείο της γιαγιάς



1. Τα **γιατροσόφια** είναι απλά και πρακτικά φάρμακα, συνήθως από φυσικά υλικά, για τη θεραπεία κάποιας αρρώστιας ή κάποιου προβλήματος υγείας. Σύμφωνα με το κείμενο που διαβάσατε, ποιο είναι το σωστό υλικό για κάθε περίπτωση;

Το _____ είναι πολύ αποτελεσματικό για το βήχα.

α. γάλα

β. μέλι

γ. λεμόνι

Τα επιθέματα με χλιαρό _____ ρίχνουν τον πυρετό.

α. νερό

β. τσάι

γ. ξίδι

Μια μπατονέτα βουτηγμένη σε έλαιο _____ ανακουφίζει από τον πονόδοντο.

α. τριαντάφυλλου

β. κανέλας

γ. γαρίφαλου

Για το κρυολόγημα το καλύτερο γιατρικό είναι ένα πιάτο με _____ .

α. καυτό κάρι

β. καυτή πατάτα

γ. μακαρόνια

Το _____ διαλυμένο σε χλιαρό νερό απομακρύνει τις ψείρες από τα μαλλιά.

α. αλάτι

β. ξίδι

γ. λάδι



2. Σχηματίστε σύνθετες λέξεις από τα συνθετικά που σας δίνονται παρακάτω, απαντώντας στις ερωτήσεις:

Πώς λέγεται ο πόνος στο δόντι ;	=	
Πώς λέγεται ο πόνος στο κεφάλι ;	=	
Πώς λέγεται ο πόνος στην κοιλιά ;	=	
Πώς λέγεται ο πόνος στο λαιμό ;	=	
Πώς λέγεται το φάρμακο που αντιμετωπίζει τον πυρετό ;	=	
Πώς λέγεται το σιρόπι που αντιμετωπίζει το βήχα ;	=	



3. Ρωτήστε τους παππούδες και τις γιαγιάδες σας για να δείτε αν ξέρουν και αυτοί κάποια γιατροσόφια. Φτιάξτε έναν κατάλογο με κάποια προβλήματα υγείας και το αντίστοιχο γιατροσόφι που προτείνουν. Περιγράψτε επίσης το τι ακριβώς πρέπει να κάνει κανείς για να γίνει καλά.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙ	ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



4. Βρείτε στο κρυπτόλεξο δέκα πράγματα που κάνουν καλό στην υγεία μας.

Α	Γ	Ε	Λ	Ι	Ο	Ε	Ρ	Τ	Υ	Θ
Γ	Φ	Φ	Γ	Η	Ε	Ρ	Τ	Υ	Ο	Π
Υ	Σ	Φ	Μ	Β	Ο	Τ	Α	Ν	Α	Κ
Μ	Χ	Α	Κ	Ζ	Ζ	Χ	Ω	Β	Η	Μ
Ν	Α	Ρ	Ι	Α	Τ	Υ	Θ	Ι	Ο	Π
Α	Ε	Μ	Ο	Ι	Α	Τ	Ρ	Ι	Κ	Η
Σ	Ψ	Α	Λ	Θ	Σ	Δ	Φ	Γ	Η	Η
Τ	Γ	Κ	Η	Υ	Ν	Ε	Ρ	Ο	Τ	Ξ
Ι	Η	Α	Γ	Η	Γ	Η	Ν	Ν	Υ	Ξ
Κ	Υ	Δ	Φ	Υ	Μ	Κ	Ο	Λ	Γ	Η
Η	Η	Β	Ι	Τ	Α	Μ	Ι	Ν	Ε	Σ