



Μάθημα : ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ
Ημερομηνία : ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΙΟΥΝΙΟΥ 2020
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ : ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΗ ΑΝΔΡΙΑΝΑ

ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2020-2021

ΓΡΑΠΤΗ ΕΞΕΤΑΣΗ - ΘΕΜΑΤΑ

ΚΕΙΜΕΝΟ



Ελληνική διατροφή για υγεία και ανάπτυξη

Σήμερα τόσο οι αναπτυγμένες όσο και οι αναπτυσσόμενες κοινωνίες βιώνουν ένα σημαντικό φορτίο νοσηρότητας που δημιουργήσε ο ίδιος ο άνθρωπος. Το κάπνισμα, τα μικροσωματίδια στον αέρα, η ραδιενέργεια, το στρες, τα λιπάσματα, τα χάμπουργκερ, το κάθισμα με τις ώρες εμπρός στην τηλεόραση, η εξάρτηση από το Διαδίκτυο, εμφανίζονται ως «φυσικά» προϊόντα της δραστηριότητας και ως «αναγκαίες» συνθήκες διαβίωσης του σύγχρονου ανθρώπου.

Ας περιοριστούμε όμως στη διατροφή. Μέσα σ' έναν αιώνα το αίτημα για εξάλειψη της φτώχειας εξελίχθηκε στο δόγμα ότι οι φτωχοί λαοί πρέπει να τρουν με φθηνά τρόφιμα που θα δίνουν όμως υψηλά ποσοστά ενέργειας. Η διατροφή των ανθρώπων του πλανήτη πέρασε γρήγορα στα χέρια μιας παγκοσμιοποιημένης βιομηχανίας τροφίμων. Η εξέλιξη αυτή όμως ενοχλεί αντί να λύνει το επισιτιστικό πρόβλημα και επιδρά καθοριστικά στην ερημοποίηση της γεωργικής γης.

Μία από τις καθοριστικές παρεμβάσεις της βιομηχανίας στη διατροφή ήταν η δημιουργία και η διάδοση της μαργαρίνης, δηλαδή των μερικώς υδρογονωμένων ακόρεστων φυτικών λαδιών (trans λιπαρών). Ακολούθησαν αμέτρητες παρεμβάσεις στη σύνθεση των συστατικών, στην προτεινόμενη και επιτρεπόμενη δοσολογία, καθώς και στη γεύση των τροφών, σε συνδυασμό πάντα με την έντεχνη διαμόρφωση προκατασκευασμένων διατροφικών ψευδο-αναγκών, αισθητικής και στιλ ζωής, καθώς και αντίστοιχων δευτερευόντων βιομηχανιών. Αλλαγές που δυστυχώς συνεισέφεραν καθοριστικά στην αύξηση της νοσηρότητας του πληθυσμού. Η παιδική παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν σήμερα παγκόσμιες επιδημίες με βασικό αίτιο τη βιομηχανοποιημένη ομογενοποίηση¹ της διατροφής. Η χώρα μας σε αυτό τον τομέα έχει πάψει προ πολλού να αποτελεί εξαίρεση.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά δραστική μείωση των trans λιπαρών στα τυποποιημένα τρόφιμα. Στις ΗΠΑ γίνεται συζήτηση για το ποσοστό της ζάχαρης και το μέγεθος της φιάλης των αναψυκτικών και χώρες του Βορρά υιοθετούν περιορισμούς και ανακαλύπτουν όψιμα το λάδι και τα μυρωδικά. Παράλληλα έχει αναπτυχθεί μια άλλη μεγάλη βιομηχανία, στον αντίποδα της «κακής», που περιλαμβάνει τα «υγιεινά» τρόφιμα, τα φυτικά συμπληρώματα, τα λειτουργικά τρόφιμα, τα διάφορα φαγώσιμα «ματζούνια² διά πάσαν νόσο».

Η ελληνική διατροφή, που ως τα μέσα του 20ού αιώνα είχε διαμορφωθεί με βάση την αξιοποίηση των τοπικών προϊόντων της χώρας και της Μεσογείου, είναι καταστάλαγμα³ μακρόχρονης εξελικτικής διαδικασίας, η αποδεδειγμένη ωφέλεια της οποίας ήταν και βασικός λόγος της επιβίωσής της. Σήμερα, αποδεδειγμένα πλέον επιστημονικά, αυτή η παραδοσιακή ελληνική μεσογειακή διατροφή, με τα φρούτα και τα λαχανικά εποχής, τα ψάρια, το λάδι και τα όσπρια, το αρνί και τα μυρωδικά, τα θαυμάσια γιαούρτια

¹ Η ειδική επεξεργασία, κατά την οποία διαλύονται τα λίπη και οι θρόμβοι στο γάλα, ώστε να γίνει ομογενές (χωρίς κρούστα)

² (Υγρό) φαρμακευτικό παρασκεύασμα που χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς

³ Προϊόν, αποτέλεσμα

και τα τυριά, είναι μία από τις καλύτερες στον κόσμο. Δεν προάγει νοσήματα φθοράς (παχυσαρκία, διαβήτη, αθηροσκλήρωση), ενώ φαίνεται ότι συμβάλλει και στην προστασία από την ανάπτυξη νεοπλασιών.

Δεν έχουμε να ψάξουμε για να βρούμε νέο τρόπο προάσπισης της υγείας μας... Ήταν μπροστά μας και τον απεμπολήσαμε⁴. Είναι καιρός να τον βρούμε πάλι. Να βρούμε τη χαμένη ποικιλία των προϊόντων του τόπου μας που όχι μόνο είναι αποδεδειγμένο ότι μας **θωρακίζουν** από βαριά **πολυέξοδη** νοσηρότητα, αλλά αποτελούν και αναπόσπαστο κομμάτι της κουλτούρας μας. Η διατροφή δεν είναι μόνο τα σωστά συστατικά της. Η μυρωδιά και η γεύση που αναδύουν τα εποχικά προϊόντα, ο συνδυασμός τους στη λαϊκή ελληνική μαγειρική, η ποσότητα, ο χρόνος του γεύματος και ό,τι συμβαίνει κατά τη διάρκειά του, είναι κομμάτια του πολιτισμού μας, είναι βιώματά μας. Και έτσι βιωματικά οφείλουμε να τη μεταφέρουμε στα παιδιά μας για να τη συνεχίσουν και να την εξελίσουν.

Είναι στο χέρι μας να επανακτήσουμε συνήθειες που χάσαμε μέσα σε ένα περιβάλλον που πιέζει και βασίζεται στη δύναμη της συνήθειας για το αντίθετο. Η πολιτεία γνωρίζει καλά την κατάσταση, έχει αφουγκραστεί πολλές συλλογικές και ατομικές πρωτοβουλίες προς αυτή την κατεύθυνση και θεωρεί ότι κάτω από αυτές τις δύσκολες συνθήκες που περνάμε είναι μοναδική ευκαιρία συνεργασίας και υλοποίησης πολλών διαφορετικών δράσεων. Οι δράσεις αυτές θα αποσκοπούν στην ανάκτηση και δημιουργία ενός περιβάλλοντος που προάγει την παραγωγή και διάθεση τοπικών προϊόντων με υψηλή ποιότητα και χαμηλές τιμές, στην επιβράβευση και προώθηση σχετικών πρωτοβουλιών, στην κινητοποίηση και αξιοποίηση αυτών που βιώνουν και συμβάλλουν καθημερινά στη συνέχιση και την εξέλιξη της ελληνικής διατροφής, στην παροχή ενίσχυσης προς τους εργαζομένους να έχουν πρόσβαση στην ελληνική μεσογειακή διατροφή, στην απασχόληση ανέργων στους σχετικούς τομείς ανάπτυξης, στη βιωματική έκθεση των μικρών παιδιών σε εποχικά προϊόντα και **βρώσιμα** φυτά αλλά και στην υιοθέτηση της μαγειρικής με ελληνικά προϊόντα από εστιατόρια και ξενοδοχεία της χώρας.

Σε μια εποχή που η διατροφική αυτάρκεια είναι όρος ύπαρξης ενός λαού, η επιστροφή στην ελληνική μεσογειακή διατροφή αποτελεί επιτακτική ανάγκη για τον καθένα μας, για την υγεία μας, για τον πολιτισμό μας και για τη μάχη αναστροφής της γενικευμένης **ύφεσης** του τόπου. Αποτελεί κρίσιμη επιλογή και πρέπει να αντιμετωπιστεί σοβαρά με συμβατές επιλογές στην αγροτική παραγωγή, στην εστίαση, στην Παιδεία και στον τουρισμό.

Η κυρία Φωτεινή Ν. Σκοπούλη είναι Διευθύντρια Παθολογικής Κλινικής και Τμήματος Αυτοάνοσων Νοσημάτων της Ευρωκλινικής Αθηνών, Ομότιμη καθηγήτρια Παθολογίας Ανοσολογίας στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και έχει διατελέσει Υφυπουργός Υγείας.

Το άρθρο προέρχεται από την εφημερίδα «Το Βήμα» (14.10.2012) και είναι ελαφρά διασκευασμένο για τις ανάγκες της γραπτής εξέτασης.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

ΜΕΡΟΣ Α'

ΟΜΑΔΑ Α

1. Να χαρακτηρίσετε ως Σωστές ή Λανθασμένες τις παρακάτω προτάσεις σημειώνοντας Σ ή Λ με βάση το παραπάνω κείμενο:

α. Τα επίπεδα νοσηρότητας είναι ιδιαίτερος αυξημένα στις σύγχρονες αναπτυγμένες κοινωνίες.

β. Η παγκοσμιοποιημένη βιομηχανία τροφίμων μόνο θετικές συνέπειες είχε στο θέμα της διατροφής των ανθρώπων του πλανήτη.

⁴ Αθετώ, εγκαταλείπω, προδίδω

γ. Προβλήματα όπως η παιδική παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης κ.α. έχουν πάψει προ πολλού να απασχολούν τη χώρα μας.

δ. Η ελληνική μεσογειακή διατροφή συνδέεται και με την κουλτούρα και με τον πολιτισμό μας.

ε. Σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της οικονομικής κρίσης παίζει και η πώληση προϊόντων σε τιμές χαμηλές διατηρώντας όμως την ποιότητα στο προϊόν.

στ. Υπάρχει η πεποίθηση πως οι φτωχοί λαοί πρέπει να τρέφονται με φθηνά τρόφιμα.

ζ. Οι πολιτείες της Αμερικής αλλά και άλλες χώρες δε γίνονται θιασώτες του μεσογειακού μοντέλου διατροφής.

Μονάδες 14

ΟΜΑΔΑ Β

1. Να τοποθετήσετε το ρήμα του κειμένου «προάγει» σε όλους τους χρόνους διατηρώντας το ίδιο πρόσωπο και τον ίδιο αριθμό.

Ενεστώτας	
Παρατατικός	
Αόριστος	
Εξακολουθητικός Μέλλοντας	
Συνοπτικός Μέλλοντας	
Συντελεσμένος Μέλλοντας	
Παρακείμενος	
Υπερσυντέλικος	

Μονάδες 4

2. Να τοποθετήσετε τα παρακάτω ουσιαστικά στις ζητούμενες πτώσεις (μαζί με το άρθρο τους) που υπάρχουν στην παρένθεση.

προϊόντων (αιτιατ. ενικού)	
τομείς (γεν. ενικού)	
μάχη (γεν. πληθυντικού)	
γεύση (ονομαστ. πληθ.)	

Μονάδες 4

3. Να κλίνετε το επίθετο «σακχαρώδης» στο θηλυκό γένος και στους δύο αριθμούς.

	ΕΝΙΚΟΣ	ΠΛΗΘΥΝΤΙΚΟΣ
ΟΝΟΜ.		
ΓΕΝ.		
ΑΙΤΙΑΤ.		
ΚΛΗΤ.		

Μονάδες 4

4. Στο κείμενο αναφέρεται: «στα μέσα του 20ου αιώνα». Να συμπληρώσετε τις παρακάτω στήλες με τα αριθμητικά:

ΑΠΟΛΥΤΑ	ΤΑΚΤΙΚΑ	ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΤΙΚΑ	ΑΝΑΛΟΓΙΚΑ	ΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΑ
	Εικοστός			

Μονάδες 4

ΟΜΑΔΑ Γ

1. Να χωρίσετε τις παρακάτω περιόδους σε προτάσεις και να χαρακτηρίσετε το είδος της σύνδεσης: (παρατακτική σύνδεση, υποτακτική σύνδεση ή ασύνδετο σχήμα).

α. Η εξέλιξη αυτή όμως ενισχύει και επιδρά καθοριστικά στην ερημοποίηση της γεωργικής γης.

β. Η χώρα μας σε αυτό τον τομέα έχει πάψει προ πολλού να αποτελεί εξαίρεση.

γ. Η ελληνική διατροφή είναι καταστάλαγμα μακρόχρονης εξελικτικής διαδικασίας, δεν προάγει νοσήματα φθοράς και συμβάλλει στην προστασία από την ανάπτυξη νεοπλασιών.

δ. Η πολιτεία γνωρίζει καλά την κατάσταση, έχει αφουγκραστεί πολλές συλλογικές και ατομικές πρωτοβουλίες προς αυτή την κατεύθυνση και θεωρεί ότι είναι μοναδική ευκαιρία συνεργασίας και υλοποίησης πολλών διαφορετικών δράσεων.

Μονάδες 6

2. Να μετατρέψετε την πρόταση που ακολουθεί από ενεργητική σύνταξη σε παθητική, κάνοντας όλες τις απαραίτητες αλλαγές.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά δραστική μείωση των trans λιπαρών στα τυποποιημένα τρόφιμα.

Μονάδες 3

3. Να εντοπίσετε στις παρακάτω περιόδους τις δευτερεύουσες προτάσεις, να δηλώσετε το είδος τους και να γράψετε τη συντακτική τους λειτουργία.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
Η μεσογειακή διατροφή φαίνεται ότι συμβάλλει στην προστασία από την ανάπτυξη νεοπλασιών.		
Πρέπει να ψάξουμε για να βρούμε νέο τρόπο προάσπισης της υγείας μας.		
Και έτσι βιωματικά οφείλουμε να τη μεταφέρουμε στα παιδιά μας για να τη συνεχίσουν και να την εξελίσουν.		

Μονάδες 6

ΟΜΑΔΑ Δ

1. Να γράψετε για κάθε μια από τις παρακάτω λέξεις του κειμένου μια συνώνυμη στον τύπο που βρίσκονται (οι λέξεις στο κείμενο είναι υπογραμμισμένες και με έντονα γράμματα):

ενισχύει

συνεισέφεραν

νοσήματα

θωρακίζουν

βρώσιμα

Μονάδες 5

2. Για κάθε μια από τις παρακάτω λέξεις του κειμένου να γράψετε ένα αντώνυμο στον τύπο που βρίσκονται (οι λέξεις στο κείμενο είναι με πλάγια γράμματα και διακεκομμένη υπογράμμιση):

μείωση

όψιμα

φυτικά

πολυέξοδη

ύφεση

3. Να γράψετε από μία σύνθετη λέξη για κάθε μία από τις παρακάτω λέξεις του κειμένου:

ωφέλεια:

λάδι

χώρα

χέρι

γεύση

Μονάδες 5

ΜΕΡΟΣ Β'

Παραγωγή λόγου

Με αφορμή το άρθρο που διαβάσατε στην εφημερίδα, προβληματίζεστε με το γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι σήμερα υιοθετούν αρνητικές διατροφικές συνήθειες (π.χ. καταναλώνουν τυποποιημένες τροφές με υψηλά λιπαρά, γρήγορο φαγητό κ.λπ.). Ποια είναι, κατά τη γνώμη σας, τα αίτια που οδηγούν σε τέτοιες συνήθειες (να εκθέσετε τουλάχιστον δυο αίτια). Πώς θα μπορούσε το πρόβλημα της κακής διατροφής να αντιμετωπιστεί από την οικογένεια, το σχολείο και την πολιτεία; Το κείμενο σας θα δημοσιευθεί στην ηλεκτρονική εφημερίδα του σχολείου σας.

Μονάδες 40

ΟΔΗΓΙΕΣ

- **ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΔΟΘΟΥΝ ΣΤΟ ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΦΥΛΛΑΔΙΟ**
- **ΝΑ ΓΡΑΦΕΤΕ ΣΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΗΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ**
- **ΝΑ ΜΗ ΓΡΑΨΕΤΕ ΠΟΥΘΕΝΑ ΣΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΤΟ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΑΣ**

Η Καθηγήτρια

Η Διευθύντρια

Μπαλαμπάνη Ανδριάννα

Πολυζώη Νίκη

ΕΥΧΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!