



1^η δραστηριότητα

A1. α) Σύμφωνα με το κείμενο οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων προκαλούν σημαντικά προβλήματα στον πλανήτη. Συγκεκριμένα η μεσογειακή διατροφή αντικαθίσταται από τις σύγχρονες διατροφικές συνήθειες του ανθυγιεινού φαγητού οι οποίες έχουν μεγάλο αντίκτυπο στο περιβάλλον. Επίσης, διπλή φθορά δημιουργεί η άμετρη κατανάλωση τροφίμων, αφενός γιατί δεν μπορεί να παραχθεί επαρκής ποσότητα προϊόντων και αφετέρου γιατί μεγάλο μέρος της καταλήγει στα σκουπίδια.

A1. β) Ο συντάκτης του κειμένου επικαλείται το συναίσθημα για να μας πείσει. Πιο συγκεκριμένα αξιοποιεί:

- α. Εναλλαγή ρηματικών προσώπων : α' πληθυντικό. («Δεν κληρονομούμε τον κόσμο» και β' ενικό («Κατανάλωσε υπεύθυνα».)
- β. Μεταφορά: «να μαγειρέψουμε έναν καλύτερο κόσμο».
- γ. Έγκλιση: προστακτική «Στήριξε το έργο μας... πλανήτη».

Εναλλακτικά οι μαθητές μπορούν να παραθέσουν:

- Αντίθεση «Μικρές αλλαγές... μεγάλη διαφορά»
- Σημεία στίξης: χρήση θαυμαστικού. «τελευταία μπουκιά!»

2^η δραστηριότητα

A2. α)

- Θεματική περίοδος: «Η τροφή μας... περιβάλλον»
- Λεπτομέρειες - Σχόλια: «Για κάθε μπουκιά..., ενέργεια»
- Κατακλείδα «Τελικά... υγιείς»

A2. β)

- θέτουμε: βάζουμε
- ενημερώνοντας: πληροφορώντας
- επιχειρεί: προσπαθεί

3^η δραστηριότητα

A3. Επικοινωνιακό πλαίσιο: ομιλία

Προσφώνηση: Αγαπητοί συμμαθητές,

Πρόλογος

Κάθε χρόνο η παγκόσμια ημέρα διατροφής αποτελεί κίνητρο να αναλογιστούμε την ποιότητα των διατροφικών μας συνηθειών και τις συνέπειες που αυτές προκαλούν, τόσο στο πλανήτη όσο και σε εμάς τους ίδιους. Παρ' όλο που όλοι μας γνωρίζουμε την αξία της υγιεινής διατροφής, εξακολουθεί να

αποτελεί ζητούμενο. Ως εκπρόσωπος του σχολείου μου, θα ήθελα να αναφερθώ στις αλλαγές που μπορούμε να κάνουμε για μας και τον πλανήτη.

Κυρίως θέμα:

Προτάσεις για βελτίωση των διατροφικών μας συνηθειών:

- α. Υιοθέτηση υγιεινής διατροφής με τη κατανάλωση βιολογικών προϊόντων. Εξασφαλίζεται, έτσι, στον οργανισμό υγιές και δυνατό σώμα με ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, το οποίο θα κινδυνεύει από λιγότερες ασθένειες. Τονώνεται ο ανθρώπινος οργανισμός καθώς μειώνονται τα αναπνευστικά προβλήματα και οι πιθανότητες νόσησης νέων μορφών καρκίνου. Επίσης η σωστή διατροφή προσφέρει ευεξία και ψυχική ισορροπία.
- β. Ο περιορισμός κατανάλωσης κρέατος θα οδηγήσει αφενός στην κατανάλωση λιγότερων τοξινών και αφετέρου θα επιτρέψει την μείωση της υπεραλίευσης, τον περιορισμό μεταλλαγμένων τροφίμων και της εξαφάνισης των ειδών.
- γ. Η ισορροπημένη κατανάλωση τροφίμων ανάλογα με τις ανάγκες μας αφενός μειώνει το ενεργειακό αποτύπωμα του ανθρώπου στον πλανήτη και αφετέρου περιορίζει το φαγητό που καταλήγει στα σκουπίδια.
- δ. Η σωστή αξιοποίηση των απορριμμάτων, η κομποστοποίηση και η δωρεάν διανομή του περισσευόμενου φαγητού της εστίασης σε δομές αλλά και σε ανθρώπους που υποσιτίζονται αποτελούν εύκολους τρόπους για να εξασφαλίσουμε τόσο την ισορροπία του πλανήτη όσο και του ανθρώπινου είδους.
- ε. Η προώθηση εναλλακτικών μορφών τουρισμού, όπως οικότουρισμός και αγροτουρισμός θα φέρουν σε επαφή τους επισκέπτες με την κατά τόπους παραδοσιακή διατροφή και τα τοπικά προϊόντα. Έτσι, επιτυγχάνεται η ισορροπία του οικοσυστήματος αλλά και η προβολή της γνήσιας μεσογειακής διατροφής.

Επίλογος

Η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο. Είναι, όμως, άμεσα συνυφασμένη με την ισορροπία του φυσικού περιβάλλοντος. Επομένως, η δική μας σωστή διατροφή ευνοεί τόσο εμάς όσο και τον πλανήτη.

Σας ευχαριστώ

Λογοτεχνικό κείμενο**1^η δραστηριότητα**

B1. Ο κεντρικός ήρωας του αποσπάσματος, ο Γιωργάκης, παρουσιάζεται μεθοδικός και λεπτομερής στη δουλειά του καθώς φρόντιζε με επιμέλεια τις συνταγές του. «Εκείνος πάλευε... κατάφερναν». Παρουσιάζεται καινοτόμος και με πολλή αγάπη για τη δουλειά του. «Τα έπλαθε σε χρώματα... βιτρίνα». Επίσης, φαίνεται εσωστρεφής και σεμνός «ο Ντελαρισύ μάλιστα... γίνονται αυτά», καθώς δεν έχει συνηθίσει την αναγνώριση της δουλειάς του. Τέλος θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ευγενικός «μια πάστα... χαμογελούσε ο Γιωργάκης».

2^η δραστηριότητα

B2. α) Ο αφηγητής φαίνεται παντογνώστης στα αποσπάσματα:

1. «Στον Ξενοφώντα έμοιαζε ακατανόητο... στραγάλι»
2. «Εκείνος τα έχασε... γίνονται αυτά»
3. «... μα ο Γιωργάκης το είχε για ευαγγέλιο».

B2. β) «Μία πάστα κάνει τη ζωή πιο γλυκιά,...»: μεταφορά. Με τη χρήση της μεταφοράς προβάλλεται η άποψη ότι η κατανάλωση γλυκών προκαλεί ευχαρίστηση.

«... μα ο Γιωργάκης το (τεφτέρι) είχε για ευαγγέλιο»: παρομοίωση. Με τη χρήση της παρομοίωσης τονίζεται η αξία «του τεφτεριού» για το Γιωργάκη.

Με τα παραπάνω εκφραστικά μέσα προσδίδεται ζωντάνια, αμεσότητα και παραστατικότητα στο κείμενο.

3^η δραστηριότητα

B3. Ο νεαρός ήρωας του αποσπάσματος φαίνεται να αντιμετωπίζει τη τροφή όχι μόνο ως μέσο βιοπορισμού αλλά ως μέσο δημιουργικής έκφρασης, προσφοράς και ανάπτυξης σχέσεων. Αυτή η προσέγγιση θεωρείται μια σωστή στάση ζωής καθώς καθιστά την ανάγκη για σίτιση όχι μόνο μια υποχρέωση αλλά και μια δημιουργική διαδικασία. Με τον τρόπο αυτό, ο καθένας μας μπορεί να πειραματίζεται, να καινοτομεί και να διαμορφώνει γεύσεις βελτιώνοντας την ποιότητα διατροφής και αποφεύγοντας την ανία και την πλήξη. Ταυτόχρονα, παρέχει στον εαυτό του την χαρά της προσφοράς και την δυνατότητα της δημιουργίας αφού μοιράζοντας τις γευστικές πρωτότυπες δημιουργίες του στους άλλους, κοινωνικοποιείται και βελτιώνονται οι ανθρώπινες σχέσεις. Εξάλλου είναι γνωστό, ότι οι άνθρωποι έρχονται πιο κοντά και γίνονται και εξωστρεφείς τρώγοντας μαζί, στοιχείο που είναι συνηθισμένο στη μεσογειακή κουλτούρα. Άλλωστε είναι δημοφιλής στο ευρύ κοινό η φράση ότι «το φαγητό φέρνει κοντά τους ανθρώπους».