**Ενότητα 4η**

**Φροντίζω για τη διατροφή και την υγεία μου**

**Επανάληψη ενότητας 4**

* Κάθε πρόταση αποτελείται από δύο βασικά μέρη: την ονοματική φράση (ΟΦ) και τη ρηματική φράση (ΡΦ).
* Ονοματική Φράση: είναι η φράση που έχει ως κεντρική λέξη: α. ένα ουσιαστικό, π.χ. «Ο μαθητής» ή β. κάποιο στοιχείο που μπορεί να λειτουργήσει ως ουσιαστικό: - οι αντωνυμίες π.χ. Εγώ έφυγα. - τα επίθετα π.χ. Φοράει μαύρα. - τα αριθμητικά π.χ. Είμαστε είκοσι.
* Μια ονοματική φράση μπορεί να έχει:

α. απλή μορφή π.χ. άρθρο + ουσιαστικό: ο Γιώργος

β. διευρυμένη μορφή, να αποτελείται δηλαδή από περισσότερες λέξεις-όρους πέραν του άρθρου και του ουσιαστικού. Τότε, μπορεί να περιέχει: - επιθετική φράση π.χ. Αγόρασα πολλά βιβλία. - απόλυτο ή τακτικό αριθμητικό π.χ. Οι τρεις πρώτοι θα βραβευτούν - άρθρο π.χ. Ένας χτύπησε. - άρθρο + ουσιαστικό + κτητική αντωνυμία π.χ. Ο αδερφός μου είναι... - ονοματική (συνήθως αναφορική) πρόταση π.χ. Το μάθημα το οποίο διαβάσαμε χθες ήταν δύσκολο.

* Μια ονοματική φράση μπορεί να λειτουργήσει ως:

- υποκείμενο ενός ρήματος σε πτώση ονομαστική (Υποκείμενο είναι μια λέξη ή φράση που δηλώνει ποιος ενεργεί ή δέχεται μια ενέργεια ή βρίσκεται σε μια κατάσταση π.χ. Ο σκύλος γάβγισε).

- άμεσο ή έμμεσο αντικείμενο σε πτώση αιτιατική ή γενική (Αντικείμενο είναι μια λέξη που δηλώνει το πρόσωπο ή το πράγμα στο οποίο μεταφέρεται η ενέργεια του υποκειμένου π.χ. Ο σκύλος δάγκωσε την αδερφή μου).

- κατηγορούμενο του υποκειμένου ή του αντικειμένου σε πτώση ονομαστική ή αιτιατική αντίστοιχα (Κατηγορούμενο είναι μια λέξη που δηλώνει κάποια ιδιότητα-χαρακτηριστικό του υποκειμένου ή του αντικειμένου και συνδέεται με αυτό μέσω του συνδετικού ρήματος π.χ. Ο σκύλος είναι επικίνδυνος).

- συμπλήρωμα πρόθεσης, να εξαρτάται δηλαδή από μια πρόθεση σε πτώση αιτιατική ή γενική π.χ. Η αδερφή μου δαγκώθηκε από το σκύλο. - προσδιορισμός μιας άλλης ονοματικής φράσης. Στην περίπτωση αυτή βρίσκεται σε πρώτη γενική! π.χ. Ο σκύλος του γείτονα δάγκωσε την αδερφή μου.

* Μία ονοματική φράση ανήκει σε μια ρηματική φράση μόνο όταν έχει θέση αντικειμένου ή κατηγορουμένου και όχι όταν έχει θέση υποκειμένου στο ρήμα της ρηματικής φράσης
* Πώς λειτουργεί μια ονοματική φράση μέσα στην πρόταση;

α. υποκείμενο: Ο Γιάννης πεινάει. Ένα από τα παιδιά της γειτονιάς μου ήρθε τρέχοντας.

β. αντικείμενο: Χθες αγόρασα μια καινούρια τσάντα. Ο Γιώργος δάνεισε στο Μιχάλη την καινούρια κασετίνα του.

γ. κατηγορούμενο: Το σχολείο είναι παλιό. Οι καθηγητές είναι πολύ αυστηροί.

δ. συμπλήρωμα ουσιαστικού σε γενική: Το δώρο της Μαρίας είναι μοναδικό! Ο Νίκος εκλέχτηκε Πρόεδρος της τάξης.

ε. ύστερη από πρόθεση (στην περίπτωση αυτή, η πρόθεση μαζί με την ονοματική φράση αποτελούν ένα προθετικό σύνολο, μια προθετική φράση): Ο μαθητής φώναξε με δύναμη.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Να χωρίσετε τις παρακάτω προτάσεις σε δύο τμήματα, μία ονοματική και μία ρηματική φράση:

• Το ύψος του κτιρίου ήταν πολύ εντυπωσιακό.

• Οι υπάλληλοι του Δήμου μάζεψαν τα εγκαταλελειμμένα ζώα.

• Κάηκε το δάσος, ο πνεύμονας της πόλης μας.

• Το ένα στα δέκα Ελληνόπουλα είναι παχύσαρκο.

2. Να αναγνωρισθούν συντακτικά οι υπογραμμισμένοι όροι (υποκείμενο, άμεσο αντικείμενο, έμμεσο αντικείμενο, κατηγορούμενο, προσδιορισμός σε γενική):

• Η υπογραφή θεωρείται γνήσια.

• Οι κάτοικοι του χωριού ανοίγουν τα παράθυρα των σπιτιών.

• Ο κατηγορούμενος αποδείχτηκε ένοχος.

• Η επιφάνεια του νερού γυαλίζει σαν κρύσταλλο.

• Η φύση γύρω μας φαίνεται ήρεμη.

• Η Μαρία είπε το μυστικό της στην Ειρήνη.

• Η κατάσταση παραμένει ίδια.

• Η καθηγήτρια της γλώσσας έδωσε στα παιδιά τις ασκήσεις.

• Διορίστηκα καθηγητής στην Αγία Βαρβάρα.

3. Να σχηματίσετε με καθεμία από τις παρακάτω λέξεις δύο προτάσεις. Στην μία πρόταση η λέξη να χρησιμοποιείται ως υποκείμενο και στην άλλη ως αντικείμενο: μάθημα / διατροφή / υπολογιστής / δώρο / μυστικό

4. Να σχηματίσετε με καθεμία από τις παρακάτω λέξεις δύο προτάσεις. Στην μία πρόταση η λέξη να χρησιμοποιείται ως υποκείμενο και στην άλλη ως κατηγορούμενο: πόλη / πλούσιος / μαθητής / νέοι / πρόεδρος

5. Με βάση τις παρακάτω προτάσεις να εντοπίσετε όλα όσα μπορούν τα χρησιμοποιηθούν ως επιθετικοί προσδιορισμοί: α. Επίθετο β. Μετοχή γ. Αντωνυμία δ. Αριθμητικό ε. Ουσιαστικό (συνήθως δηλώνει ηλικία εθνικότητα) ὴ στ. Γεωγραφικός όρος ζ. Εμπρόθετο ουσιαστικό η. Έναρθρο επίρρημα.

• Με κέρασαν λευκό κρασί.

• Αυτή τη χαρά δεν ένιωσα ποτέ ξανά στη ζωή μου.

• Το σχολείο μας επισκέθηκαν δύο σύμβουλοι παιδαγωγικών θεμάτων.

• Οι παντρεμένοι στρατιώτες υπηρετούν λιγότερο.

• Γριά γυναίκα και φέρεται έτσι!

• Ο Πηνειός ποταμός περνά από τα Τέμπη.

• Οι Έλληνες αθλητές διακρίθηκαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες παίρνοντας μετάλλια.

• Ανέβηκε στον πάνω όροφο.

• Ήταν άνθρωπος με γνώση.

6. Να σχηματίσετε με καθεμία από τις παρακάτω λέξεις δύο προτάσεις. Στην μία πρόταση η λέξη να χρησιμοποιείται ως επιθετικός προσδιορισμός και στην άλλη ως κατηγορούμενο: περήφανος / γαλήνιος / έρημος / τελευταίος / ψύχραιμος

7. Να υπογραμμίσετε τα επίθετα στα παρακάτω κείμενα: α. Η ζωή στην πόλη διαφέρει πολυ από τη ζωή στο χωριό. Στην πόλη οι άνθρωποι, επειδή έχουν περισσότερες υποχρεώσεις, είναι πιο βιαστικοί και πιο αγχώδεις απ' ό,τι στο χωριό. Λόγω του ότι στις πόλεις κατοικούν πολλοί άνθρωποι που δεν γνωρίζονται μεταξύ τους, είναι φυσικό οι άνθρωποι να είναι πιο επιφυλακτικοί και μερικές φορές πιο καχύποπτοι από τους ανθρώπους του χωριού, όπου η ζωή είναι πιο φυσική, πιο ήρεμη και πιο υγιεινή. Στην πόλη ωστόσο οι κάτοικοι έχουν περισσότερες αγαθά και περισσότερες ευκαιρίες και δυνατότητες για ψυχαγωγία και μόρφωση. Καθώς όμως στις πόλεις συγκεντρώθηκαν πολλοί άνθρωποι, πολλά προβλήματα, όπως αυτά της ανεργίας και της εγκληματικότητας, γίνονται με το πέρασμα των χρόνων συχνότερα και οξύτερα. β. Όταν έρχεται η θεία Μαίρη στο σπίτι μας, νιώθω μεγάλη χαρά, γιατί η θεία είναι μια γυναίκα με ευγενικό πρόσωπο, που τη χαρακτηρίζει η απλότητα και η τρυφερότητα. Με τα έξυπνα αστεία της δημιουργεί μια ευχάριστη ατμόσφαιρα. Το αυθόρμητο γέλιο της γεμίζει όλο το σπίτι. Η θεία έχει ακόμα ένα μεγάλο χάρισμα. Μας παρατηρεί με το εκφραστικό βλέμμα της και μαντεύει τη διάθεσή μας. Γι' αυτό, αν κανείς μας έχει κάποιο πρόβλημα, σ' αυτήν το εμπιστεύεται και ξέρει ότι θα βρει συμπαράσταση και στοργή

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΕΠΙΘΕΤΑ

1Να συμπληρωθούν τα γένη που λείπουν.

το γερό, το στερεό, η βέβαιη ο αραιός, ο ζηλιάρης, ο σκούρος, το γνωστικό, η πορτοκαλιά, ο πεισματάρης, το φαρδύ, ο χρυσαφής, η πλατιά, ο διαφορετικός, το λεπτό, ο βαθύς, το νότιο, ο κακός, ο ομαλός, ο νέος, το μέσο ο γλυκός ο μέτριος το διατροφικό ο ακριβής το φυσικό ο υγιής

2. Καθένα από τα επίθετα που βρίσκονται μέσα στην παρένθεση ταιριάζει σε τρία ουσιαστικά: (αρχαίος, γενναίος, βαθύς, πλατύς, θαλασσής, διεθνής). .................................................... οργανισμός .................................................... χάντρα ................................... ίσκιος ............................... κουβέρτα .................................................... στρατιώτης .................... χαράδρα ............. πολιτισμός ............................... απόφαση .................................................... ορίζοντας .......................................θρησκεία .........................................ουρανός ............................................ αναγνώριση ....................................... αεροδρόμιο ...................... ποτάμι .................................................... παιδί .................................................... θέατρο .................................................... μέτωπο .................................................... πουκάμισο

3. Να συμπληρώσετε τα κενά με τον κατάλληλο τύπο των επιθέτων: συνεχής, πλατύς, πολύς, ιδεώδης, διεθνής, ανεπιτυχής, δαιδαλώδης, ακριβής.

• Κατάφερε να τους συμφιλιώσει ύστερα από πολλές .................................................... προσπάθειες. • Το άρθρο έχει σκοπό να μας ενημερώσει για τη λειτουργία της .................................................... Νεανικής Βιβλιοθήκης. • Ύστερα από .................................................... σκέψη αποφάσισε να φύγει. • Η συνεννόηδη ήταν αποτέλεσμα .................................................... και αμοιβαίου ενδιαφέροντος. • Οι δρόμοι της πόλης μας είναι .................................................... . • Οι πληροφορίες που μας έδωσαν δεν είναι .................................................... . • Οι συνθήκες εργασίας σ' αυτή την επιχείρηση είναι .................................................... . • Ε ναι καταπληκτική η εντύπωση που προκαλεί αυτό το .............................................. κτίριο. ἰ • Δεν έδειχνε απέναντί του ούτε το .................................................... σεβασμό. • Δεν αντέχω τη .................................................... πίεση. • Ορισμένα κράτη δεν σέβονται τους .................................................... κανόνες. • Δεν γνωρίζω το .................................................... έτος της γέννησής του.

4. Να μεταφέρετε τα ακόλουθα ονοματικά σύνολα στην ίδια πτώση του άλλου αριθμού.

• τον ευσεβή άνθρωπο, των προσεχών εκλογών, τις ακριβείς πληροφορίες τη μεγαλοπρεπή πρόοδο, του επιεικούς μέτρου, τη συνεχή φροντίδα, το επικερδές επάγγελμα, ο αναιδής άνθρωπος

5. Να συμπληρώσετε με τους κατάλληλους τύπους του επιθέτου ο πολύς, η πολλή, το πολύ. • Καταβάλαμε .......................................... προσπάθεια για να πετύχουμε. • .......................................... λόγος γίνεται τελευταία για την έξαρση της εγκληματικότητας. • Δεν μου αρέσει ο ................................. θόρυβος και η ......................................... φασαρία. • Υποδέχτηκαν την πρότασή μου με .......................................... ενθουσιασμό. • Χρειάζεται .......................................... προσοχή, όταν περνάμε δρόμο. • Στην αφετηρία είχαν συγκεντρωθεί .......................................... δρομείς. • Άλλα ζώα είναι συνηθισμένα στο ..................................... κρύο και άλλα στην ...................................... ζέστη. • Η συμπεριφορά .......................................... ανθρώπων είναι απαράδεκτη. • Κατάφερε να αναδειχθεί με .......................................... μόχθο.

# Διαγώνισμα αξιολόγησης

# Λάθη γονέων στην διατροφή των παιδιών

Η οικογένεια, και κυρίως οι γονείς, μπορεί να επηρεάσει με διάφορους τρόπους τη διαιτητική πρόσληψη και συμπεριφορά του παιδιού. Οι γονείς ξεχνάνε, ή δεν γνωρίζουν, ότι ένας από τους βασικότερους κανόνες για τη σωστή διατροφή των παιδιών τους είναι οι ίδιοι οι γονείς να τρέφονται σωστά, έτσι τα παιδιά τους θα εξοικειωθούν με ποικιλία τροφών για μια σωστότερη διατροφή.  
  
Συχνά, οι γονείς, πιστεύουν ότι προσπαθώντας να ενισχύσουν την κατανάλωση τροφίμων που θεωρούνται υγιεινές επιλογές και, ταυτόχρονα, να αποδυναμώσουν την κατανάλωση εκείνων που πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο συχνά, θα πετύχουν μια σωστή διατροφή στα παιδιά τους. Στην πράξη, όμως, και πιο συγκεκριμένα ο περιορισμός, η επιβράβευση ή η πίεση για κατανάλωση, μπορεί να οδηγήσουν σε αντίθετα από τα αρχικώς επιδιωκόμενα αποτελέσματα.

## **Τι πρέπει να προσέξουν οι γονείς;**

### **1. Να τρώνε υγιεινά μπροστά στο παιδί.**

Οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα και τα παιδιά υιοθετούν μέσω της μίμησης, όχι μόνο τις συνήθειες των γονέων τους σχετικά με τροφές που καταναλώνουν, αλλά και τη γενικότερη διαιτητική τους στάση και συμπεριφορά απέναντι στο φαγητό. Αυτό περιλαμβάνει την ποικιλία/ ποσότητα του φαγητού, το ωράριο των γευμάτων, και πολύ περισσότερο την ατμόσφαιρα που υπάρχει γύρω από το τραπέζι και το γεύμα.

Επίσης, ενδέχεται τα παιδιά να μιμούνται ακόμη και την εικόνα των γονέων τους στη στάση που παίρνει το σώμα τους όταν τρώνε. Μητέρες που προβληματίζονται για το βάρος τους και κάνουν συχνά δίαιτα  έχουν κόρες με το ίδιο προφίλ  κάτι  που  δημιουργεί σύνδρομα στέρησης, ακόμη και διατροφικές διαταραχές.

### **2. Υπομονή στην εισαγωγή νέων τροφίμων στη διατροφή του παιδιού**

Η εξοικείωση του παιδιού με ένα τρόφιμο, αποτελεί κύρια παράμετρο για τον καθορισμό των τροφικών επιλογών στον άνθρωπο. Τα παιδιά συχνά αρνούνται κάποιες τροφές απλά και μόνο επειδή τους είναι άγνωστες. Απαραίτητη προϋπόθεση για να γίνει ένα τρόφιμο οικείο είναι να εκτεθεί το παιδί σε αυτό, τόσο στην ύπαρξη όσο και στη γεύση του. Η διαθεσιμότητα και η εύκολη πρόσβαση στο τρόφιμο μπορούν να αυξήσουν την αποδοχή του.

Είναι, όμως, σημαντικό να γνωρίζουν οι γονείς ότι απαιτούνται περισσότερες από 10 ή και 15 φορές έκθεσης, και μάλιστα με ουδέτερο τρόπο, χωρίς πίεση για κατανάλωση, προκειμένου το παιδί να δοκιμάσει το τρόφιμο, να το αποδεχθεί και, ίσως, να το εντάξει στο διαιτολόγιό του. Κάτι τέτοιο, βέβαια, απαιτεί πολύ μεγαλύτερη προσπάθεια από αυτήν που οι περισσότεροι γονείς είναι διατεθειμένοι ή μπορούν να προσφέρουν, καθώς απογοητεύονται και εγκαταλείπουν νωρίτερα, διαγράφοντας το συγκεκριμένο τρόφιμο από ενδεχόμενη επιλογή στο διαιτολόγιο του παιδιού τους. Και εδώ, ένας από τους ισχυρότερους τρόπους για να επιτευχθεί και να διατηρηθεί η δοκιμή ενός νέου τροφίμου φαίνεται να είναι η μίμηση.

### **3. Σωστή επιβράβευση για τις διατροφικές επιλογές του παιδιού**

Η επιβράβευση, μόνο με ορθή χρήση θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί δηλαδή να είναι λεκτική παρά υλική, μικρή παρά μεγάλη, και να αφορά την ποιότητα παρά την ποσότητα της διατροφικής συμπεριφοράς. Αυτό σημαίνει ότι οι γονείς δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν ως δώρο για την κατανάλωση ενός «υγιεινού» τροφίμου ένα άλλο τρόφιμο, το οποίο προσπαθούν οι ίδιοι να περιορίσουν. Για παράδειγμα, συχνά ακούγεται το «αν φας τις φακές, θα φας γλυκό το απόγευμα».

Με τον τρόπο αυτό, αυτό που επιτυγχάνεται μακροπρόθεσμα είναι να αυξηθεί περαιτέρω η προτίμηση για τα μη «υγιεινά» τρόφιμα. Σε μελέτες όπου χρησιμοποιήθηκε ένα τρόφιμο ως δώρο για να καταναλωθεί κάποιο άλλο, η προτίμηση των παιδιών για το δώρο αυξήθηκε, ενώ για το αρχικό τρόφιμο μειώθηκε, ακόμα κι όταν η προτίμηση για τα δύο τρόφιμα πριν τη μελέτη δεν διέφερε.

### **4. Προσοχή στην απαγόρευση των τροφών**

Από την άλλη οι γονείς ανησυχούν ότι τα παιδιά μπορεί να καταναλώσουν <κακές> τροφές στο σπίτι και στο σχολείο. Έτσι προσπαθούν να τις έχουν σε κάποιο σημείο του σπιτιού έτσι ώστε να μην είναι προσιτές στο παιδί ενώ παράλληλα του απαγορεύουν να τις καταναλώσει εκτός σπιτιού.

Όμως, όταν ένα τρόφιμο αγοράζεται και είναι διαθέσιμο στο σπίτι, τότε αυτόματως το παιδί καταλαβαίνει ότι είναι και κατάλληλο για βρώση, οπότε η απαγόρευση των γονέων έχει μειωμένη αξία. Οι γονείς θα πρέπει να είναι υπεύθυνοι για τα τρόφιμα που μπαίνουν στο σπίτι και τα παιδιά για το πότε και πόσο να φάνε. Επίσης, είναι σωστό τα παιδιά να έχουν πρόσβαση στα ντουλάπια της κουζίνας και στο ψυγείο που θα πρέπει είναι γεμάτα με φρούτα, λαχανικά και τροφές πλούσιας θρεπτικής αξίας.

Καλό είναι οι γονείς να προωθήσουν την ανάπτυξη καλών συνηθειών διατροφής που θα επιβεβαιώσουν την κατανάλωση ικανοποιητικού βαθμού θρεπτικών συστατικών και θα ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο της παχυσαρκίας και άλλων προβλημάτων υγείας.Γι’ αυτό προτείνεται να φροντίζουν για την διαθεσιμότητα και την προσβασιμότητα των τροφίμων, να λειτουργούν ως πρότυπα συμπεριφοράς και να προάγουν τη δημιουργία μίας σχέσης αμοιβαίας εμπιστοσύνης με τα παιδιά τους.

**Ερωτήσεις**

**Α.1. Τι πρέπει να προσέξουν οι γονείς με βάση το κείμενο για τη σωστή διατροφή των παιδιών τους**;

**Α.2. Πρέπει στα θέματα διατροφής οι γονείς να αντιμετωπίζουν με υπομονή τα παιδιά τους. Τι κατά τη γνώμη σας σημαίνει αυτό; Σε το χρειάζεται η επιβράβευση στα θέματα διατροφής;**

**Β1. Να γράψετε στον άλλο αριθμό νέους ανθρώπους, γευστικά ενδιαφέροντα, υπέρβαρο παιδί, πρώτη ύλη, περιττές θερμίδες**

**Β2 Να εντοπίσετε την ρηματική και την ονοματική φράση των παρακάτω προτάσεων:**

* Ελάχιστα φαγητά γίνονται δεκτά
* Ο σωστός άνθρωπος φροντίζει και για τους συνανθρώπους του
* Οι άνθρωποι δεν εφαρμόζουν τους κανόνες καλής συμπεριφοράς
* Ελάχιστα φαγητά καταναλώνονται ωμά
* Η παραδοσιακή μαγειρική χρησιμοποιούσε πολύ τις σάλτσες
* Πολλά παιδιά είναι παχύσαρκα
* Τα σημερινά παιδιά δεν τρώνε πρωϊνό

**Β3 Να βρείτε τα συνθετικά των παρακάτω λέξεων**

Επιτείνει, υπέρβαρα, παχυσαρκία, περίπλοκα, περιορισμένος, ταχυδρόμος

Γ**. Σε ένα κείμενο 180 λέξεων να εξηγήσετε γιατί πολλοί νέοι αρνούνται να ακολουθήσουν τους σωστούς κανόνες διατροφής**