***ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΩΘΟΥΝ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ***

*Ενώ ο Τρίτος κόσμος λιμοκτονεί, ο αναπτυγμένος πάσχει από βουλιμία και παχυσαρκία. ΌΧΙ λοιπόν στην ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ & στην ΥΠΕΡΒΟΛΗ:*

* *αποφυγή του γρήγορου και έτοιμου φαγητού. Αυτό βέβαια δε σημαίνει πλήρης αποκλεισμός. Απλά πρέπει να το καταναλώνουμε σπάνια*
* *αντικατάσταση των αναψυκτικών με φρέσκους χυμούς, των λιπαρών γλυκών με τα παραδοσιακά του κουταλιού, να πίνουμε άφθονο νερό*
* *όχι παράλειψη του πρωινού, που είναι το βασικότερο γεύμα της ημέρας*
* *να μη μένει άδειο το στομάχι για πολλές ώρες ούτε να τρώμε βαρύ φαγητό το βράδυ*
* *να μασάμε αργά*
* *όχι φαγητό , όταν βλέπουμε τηλεόραση, γιατί δ συνειδητοποιούμε πόσο τρώμε , με αποτέλεσμα να τρώμε περισσότερο*
* *όχι στις εξαντλητικές δίαιτες*
* *επιλογή διατροφικών ειδών του τόπου και της εποχής μας*
* *δεν πρέπει να θεωρούμε ως μοναδικό τρόπο διασκέδασης το φαγητό*
* *συστηματική άθληση, περπάτημα, να ανεβοκατεβαίνουμε σκάλες. Γενικά συνιστάται η καθημερινή φυσική δραστηριότητα*
* *πρέπει να επισκεπτόμαστε ειδικούς για οποιαδήποτε διατροφική διαταραχή*

*« Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΑΠΟ ΑΣΙΤΙΑ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΤΡΑΓΩΔΙΑ ΕΝΩ ΑΠΟ ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ ΑΝΟΗΣΙΑ»*

***Αίτια της προτίμησης των φαγητών από τα « fast food»***

* *η επίδραση της τηλεόρασης και της διαφήμισης*
* *έχουν γίνει της μόδας και προβάλλονται ως μέρη συνάντησης και διασκέδασης των νέων*
* *οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής που επιβάλλουν να τρώμε κάτι γρήγορα*
* *οι περισσότερες γυναίκες, καθώς εργάζονται έξω από το σπίτι, μαγειρεύουν όλο και λιγότερο*

***ΕΡΓΑΣΙΕΣ:***

1. *Ένα πλούσιο γεύμα σε ένα εστιατόριο με τη μορφή επιστολής…*

*α. πρόλογος: γεύμα σε εστιατόριο με αφορμή…*

*β. κυρίως μέρος: περιγραφή του χώρου, επιλογή του μενού, περιγραφή φαγητών*

*γ. επίλογος: εντυπώσεις της βραδιάς*

1. *Γράψτε μία παράγραφο στην οποία υποτίθεται ότι ένας γονέας προσπαθεί να πείσει τα παιδιά του να μην τρώνε σε φαστ φουντ*

***ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΑ ΓΟΝΕΑ:***

* *ελκυστικό, αλλά βλαβερό το φαγητό αυτό στην υγεία. Φτωχές τροφές σε θρεπτικά συστατικά και πλούσιες σε λιπαρά, χημικές ουσίες και θερμίδες*
* *όχι φρέσκα υλικά, αλλά κατεψυγμένα και προμαγειρεμένα*
* *παχυσαρκία, διαβήτης, τροφικές αλλεργίες, γαστρεντερικά προβλήματα*
* *περιορισμός στο διαιτολόγιο μας. Μόνο μπιφτέκια, πατάτες, αναψυκτικά. Εκτός λαχανικά, ψάρι, φρούτα, που είναι πολύτιμα για την ανάπτυξη μας*
* *όχι μόνο ανάγκη τροφής, αλλά και διαμόρφωση υγιούς οργανισμού*
1. *Γράψτε μία παράγραφο στην οποία να εξηγείτε στους γονείς σας, γιατί σας αρέσει να πηγαίνετε στα φαστ φουντ*

***ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ:***

* *πιο νόστιμο φαγητό*
* *απέχθεια στα όσπρια και λαχανικά*
* *όχι βέβαια θρεπτικά φαγητά, αλλά συνοδεύονται και από σαλάτες*
* *είναι της μόδας*
* *ευχάριστο περιβάλλον, διασκέδαση, τρώγοντας με φίλους και ακούγοντας μουσική*
* *καλή λύση για γρήγορο και φθηνό φαγητό*
* *οικονομία στο χαρτζιλίκι*
1. *Σε μία παράγραφο περιγράψτε στους φίλους σας τα γλυκά που έχει ετοιμάσει για τις γιορτές των Χριστουγέννων το ζαχαροπλαστείο της γειτονιάς σας*
2. *Σε δύο παραγράφους να εξηγήσετε για ποιους λόγους οι νέοι προτιμούν το φαγητό των fast food αντί του σπιτικού μαγειρεμένου και εκφράστε τη γνώμη σας για το αν ωφελούνται από αυτό ή όχι και γιατί*
3. *Γιατί πρέπει να προσέχουμε την υγεία μας*
4. *Περιγράψτε σε ένα κείμενο τριών παραγράφων ένα γιορτινό τραπέζι στο σπίτι σας, στο οποίο είχατε προσκεκλημένους. Ξεκινήστε την περιγραφή σας από τη διακόσμηση του χώρου, προχωρήστε μετά στην περιγραφή των προσώπων που συμμετείχαν. Τέλος, να δώσετε ιδιαίτερη έμφαση στο περιεχόμενο του τραπεζιού, περιγράφοντας όλη τη διαδικασία προετοιμασίας, παρασκευής και απόλαυσης των κύριων « αγαπημένων» σας φαγητών*

***θέμα: « Χριστουγεννιάτικο τραπέζι»***

* *πρόλογος: που και με ποιους γίνεται το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι*
* *κυρίως μέρος: α. περιγραφή Χριστουγεννιάτικου γεύματος*

 *β. περιγραφή οικογενειακής ατμόσφαιρας και της διάθεσης των προσώπων*

* *επίλογος: εντυπώσεις από το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι*