



1. Συμπληρώνω με τις λέξεις από το πλαίσιο στον σωστό τύπο. Βάζω άρθρο όπου χρειάζεται:

ο οποίος - η οποία - το οποίο (2) / η συνήθεια (2) / η έρευνα /
το μυστικό / η κατανάλωση / καταναλώνομαι / η μακροζωία /
ο επιστήμονας / υγιεινός -ή -ό / φυσικός -ή -ό / τα δημητριακά /
απλός -ή -ό / μηνιαίος -α -ο / ελάχιστος -η -ο / η ποσότητα

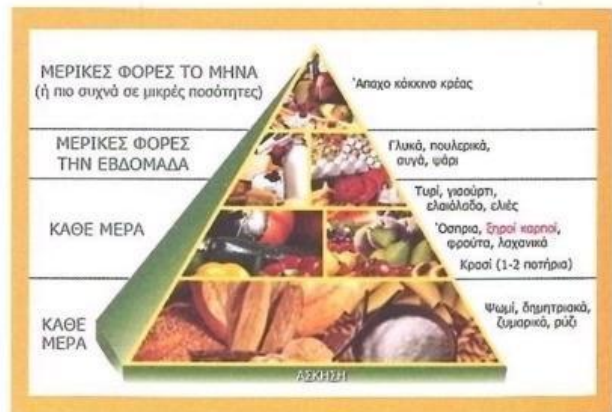
Η Μεσογειακή Διατροφή

Ο όρος Μεσογειακή Διατροφή εκφράζει τη διατροφή των λαών της Μεσογείου και είναι συνώνυμος με διατροφή και Η Μεσογειακή Διατροφή περιλαμβάνει απλές και γευστικές συνταγές, βασίζονται σε αγνά προϊόντα, ενώ η ελληνική εκδοχή της Μεσογειακής Διατροφής αποτελείται από προϊόντα, παράγονται στην Ελλάδα και διαμόρφωσαν τις διατροφικές των Ελλήνων από τα αρχαία χρόνια μέχρι και σήμερα.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, με στόχο τη μελέτη των διατροφικών των ανθρώπων από επτά διαφορετικές χώρες, την Ελλάδα, την Ιταλία, την Ισπανία, την Ολλανδία, τη Φινλανδία, τις Η.Π.Α. και την Ιαπωνία, ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του '60 μια

η οποία κράτησε 30 ολόκληρα χρόνια. Σύμφωνα, λοιπόν, με αυτήν την έρευνα, οι άνθρωποι που ζούσαν στις μεσογειακές χώρες και κυρίως στην Ελλάδα εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιακά νοσήματα και καρκίνο και είχαν και τον μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής σε σχέση με τους κατοίκους των υπόλοιπων χωρών.

Πώς εξηγείται αυτό; κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι διατροφή, η εργασία στην ύπαιθρο καθώς και



η αυξημένη _____ δραστηριότητα αποτελούν το μεγάλο _____ της μακροζωίας και της υγείας.

Η Μεσογειακή Διατροφή περιλαμβάνει ψωμί, _____, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, όσπρια, ψάρια, κοτόπουλο, αβγά, ελαιόλαδο και ελάχιστο κρέας, ενώ έχει τη μορφή πυραμίδας για να αποδώσει την καθημερινή, εβδομαδιαία και _____ απαιτούμενη ποσότητα των ειδών διατροφής:

- Το κοτόπουλο και το ψάρι πρέπει _____ 1-2 φορές την εβδομάδα.
- Το κόκκινο κρέας καλό είναι να καταναλώνεται σε μικρές _____ και μόνο λίγες φορές τον μήνα.
- _____ γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως γάλα, τυρί ή γιαούρτι πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση.
- Όσο για τα γλυκά, αυτά πρέπει να καταναλώνονται _____ φορές την εβδομάδα, ενώ καλό είναι να αντικαθιστούμε τη ζάχαρη με το μέλι.

(πληροφορίες από το διαδίκτυο)



2. Σωστό ή Λάθος;

1. Οι συνταγές της Μεσογειακής Διατροφής είναι νόστιμες αλλά και δύσκολες.
2. Η έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας έγινε σε εφτά ευρωπαϊκές χώρες.
3. Σύμφωνα με την έρευνα, παρουσιάστηκαν λιγότεροι θάνατοι από καρδιοπάθειες και καρκίνο στους κατοίκους των μεσογειακών χωρών και κυρίως στους Έλληνες.
4. Ένα από τα μυστικά της μακροζωίας και υγείας των κατοίκων ήταν και η δουλειά τους στα χωράφια.
5. Η πυραμίδα τονίζει τη μεγαλύτερη σημασία των τροφίμων που βρίσκονται κοντά στη βάση της. (κοιτάζω την εικόνα)
6. Σύμφωνα με το μεσογειακό μοντέλο διατροφής πρέπει να γίνεται μεγαλύτερη κατανάλωση κόκκινου παρά λευκού κρέατος.
7. Είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε μέλι παρά ζάχαρη.

Σ Λ

☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐