ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΚΕΙΜΕΝΟ 1

**«Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακά μεσογειακά τρόφιμα και υγεία»**

1.Η επιστημονική δραστηριότητα των τελευταίων δεκαετιών έχει συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση της συσχέτισης της διατροφής με την υγεία. Στo πλαίσιο αυτό, τα τεκμηριωμένα οφέλη για την υγεία των διατροφικών παραδόσεων των πληθυσμών της Μεσογείου έχουν οδηγήσει στην αποδοχή της Μεσογειακής διατροφής ως ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου.

2.Οι μελέτες που δείχνουν ότι η Μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με καλή υγεία έχουν επικεντρωθεί στην παραδοσιακή διατροφή, που αποτελούσε το πρότυπο διατροφής των ελαιοπαραγωγών περιοχών της Μεσογείου μέχρι τη δεκαετία του 1960. Παρόλο που οι διάφορες περιοχές της Μεσογειακής λεκάνης έχουν τις δικές τους τοπικές διατροφικές συνήθειες, υπάρχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία απορρέουν από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών. Είναι λοιπόν εύλογο να θεωρηθούν τα διατροφικά αυτά πρότυπα ως παραλλαγές μιας ενιαίας οντότητας. Το ελαιόλαδο είναι σημαντικό, όχι μόνο λόγω των διαφόρων ευεργετικών του ιδιοτήτων, αλλά και επειδή προάγει την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λαχανικών και οσπρίων σε σαλάτες αλλά και μαγειρεμένα φαγητά.

3. Η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, λαχανικών, οσπρίων, φρούτων και ανεπεξέργαστων δημητριακών, μέτρια ως υψηλή κατανάλωση ψαριών, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος, και χαμηλή ως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Χαρακτηριστικό της, επίσης, είναι η μετρημένη κατανάλωση κρασιού, κυρίως κατά τη διάρκεια των γευμάτων, εφόσον αυτό είναι αποδεκτό από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες.

4. Όταν αναφερόμαστε στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι τηρείται από όλους ή ακόμη τους περισσότερους από τους σημερινούς κατοίκους των Μεσογειακών χωρών. Δυστυχώς αυτό το διατροφικό πρότυπο αργά αλλά σταθερά εγκαταλείπεται. Επισημαίνεται ότι τα επιστημονικά στοιχεία που τεκμηριώνουν τις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής διατροφής αφορούν στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και όχι τη σημερινή διατροφή των χωρών της Μεσογειακής περιοχής. Στο πλαίσιο αυτό χρειάζεται η διαμόρφωση μιας πολιτικής για τη διατήρηση του εξαιρετικού αυτού προτύπου διατροφής.

5. Καταρχήν, είναι σκόπιμη η δημιουργία ενός ευρύτερα αποδεκτού ορισμού για τη Μεσογειακή διατροφή, αφού ο λογότυπος «Μεσογειακή διατροφή» χρησιμοποιείται συχνά και χωρίς ιδιαίτερη προσοχή. Ο ορισμός αυτός θα πρέπει να αναφέρεται στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και να σέβεται την πολιτισμική κληρονομιά. Η Μεσογειακή διατροφή, αλλά και τα συνδεδεμένα με αυτή παραδοσιακά τρόφιμα, επωφελούνται αλλά και τίθενται σε κίνδυνο από το αυξημένο εμπορικό ενδιαφέρον για την προστιθέμενη αξία την οποία συνεπάγεται η Μεσογειακή διασύνδεση. Πολλά νεοφανή προϊόντα τροφίμων παρουσιάζονται ως «Μεσογειακά», παραπλανώντας έτσι τους καταναλωτές και διακυβεύοντας την υπόσταση της Μεσογειακής διατροφής.

6.Σειρά μελετών έχει καταδείξει ότι η ευεργετική δράση της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής εκφράζεται από το σύνολό της και όχι από μεμονωμένα τρόφιμα και θρεπτικές ουσίες. Φαίνεται ότι ο συνδυασμός των τροφίμων και οι βιολογικές αλληλεπιδράσεις των διαφορετικών συστατικών της Μεσογειακής διατροφής συναπεργάζονται τα σημαντικά οφέλη για την υγεία. Οι ευεργετικές συνέπειες μπορούν επίσης να αποδοθούν στα παραδοσιακά τρόφιμα τα οποία αποτελούν τον κορμό της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής. Τα παραδοσιακά αυτά τρόφιμα ενσωματώνουν τη γνώση και τη σοφία των γενεών του παρελθόντος οι οποίες, ζώντας κάτω από δύσκολες συνθήκες, έμαθαν πώς να αξιοποιούν τα τοπικά διαθέσιμα προϊόντα με σκοπό την παραγωγή εύγευστων εδεσμάτων και συνταγών συμβατών με τις επιταγές της σωστής διατροφής.

7. Τα παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα αποτελούν μια διαχρονική έκφραση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Παρά το γεγονός ότι ζούμε σε μια εποχή παγκοσμιοποίησης, πολλά παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα έχουν ιστορία αιώνων και έχουν αφήσει τη σφραγίδα τους στο σημερινό Μεσογειακό τρόπο διατροφής. Τα παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα όχι μόνο αποτελούν αντανάκλαση του πολιτισμού μας, αλλά συνήθως έχουν χαρακτηριστικά υγιεινής διατροφής αφού η παράδοση σπάνια τιμά τρόφιμα που δεν είναι εύγευστα και υγιεινά. Στις Μεσογειακές χώρες, τα παραδοσιακά τρόφιμα εκφράζουν την παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, σε τέτοιο βαθμό που τα παραδοσιακά τρόφιμα στη Μεσογειακή περιοχή έχουν γίνει συνώνυμα της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής.

(Τριχοπούλου, Α. Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ∆ΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-∆ΙΑΤΡΟΦΗΣ 2010, 1(1), 13–15)

ΚΕΙΜΕΝΟ 2



ΚΕΙΜΕΝΟ 3

**Λωξάνδρα, Μαρία Ιορδανίδου**

Η μεγάλη πράσινη πήλινη σόμπα φλοκάριζε με δύναμη σαν μπήκαν στην τραπεζαρία. Μοσχοβολούσε η κάμαρα πεύκο και πρινάρι. Το τραπέζι ήταν στρωμένο φαρδύ-πλατύ σ’ όλο το μάκρος της κάμαρας και το κάτασπρο λινό τραπεζομάντηλο δε φαίνουνταν απ’ τους πολλούς μεζέδες.

Το καρυδένιο μπουφεδάκι, που σαν λεπτοκόκαλη γυναίκα δεν έδειχνε τον όγκο του, ήταν φορτωμένο με τ’ αγιοβασιλιάτικα τα φρούτα: μήλα, αχλάδια, ρόδια, πορτοκάλια, καρύδια, φουντούκια, μύγδαλα, κάστανα, φιστίκια, σταφίδες, σύκα, χαρούπια και γλυκοσούτζουκο από χυμό σταφυλιών. Σωστό κέρας της Αμαλθείας.

-Ευλόγησον την βρώσιν και την πόσιν των δούλων σου ...

Με κατάνυξη κάθισαν όλοι γύρω στο τραπέζι και άρχισαν να δένουν στο λαιμό τους τις πετσέτες τους. Το φαγητό άρχισε αργά, ιεροτελεστικά και βαθυστόχαστα, με τις στερεότυπες ευχές και τα «γεια στα χέρια σου, Λωξάντρα μου».

 Φούντωνε, έκαιγε με ζωηρή φλόγα. Πουρνάρι. Γλυκό από μούστο και καρύδια.

Την Καμίλλη την είχε καθίσει δίπλα της η Λωξάντρα για να τη νιάζεται. Μπροστά της είχε βάλει μπόλικο μαύρο χαβιάρι, από κείνο που τους είχε φέρει ο καπετάν Γκίκας, τότες που ναυλώθηκε του Θεόδωρου βαπόρι για την Οδησσό.

Η Λωξάντρα έτρωγε και ο νους της ήταν στην Καμίλλη. Με την άκρη του ματιού παρακολουθούσε να δει αν τρώει η νύφη της. Πού και πού κοίταζε και στην άκρη του τραπεζιού το Ντίμη και έκανε νοήματα στην Ελεγκάκη να τον ταΐζει.

«∆εν τρώει η αδικιωρισμένη, και το παιδί της δεν ταΐζει», συλλογιζόταν η Λωξάντρα.

Οι άντρες άνοιξαν συζήτηση.

- Αυτές τις μέρες οι Ευρωπαίοι τα σπίτια τους τα στολίζουνε με γκυ, είπε ο Θεόδωρος, και το μετάφρασε γαλλικά στην Καμίλλη.

Εκείνη κάτι του απάντησε γαλλικά.

- Περίεργο πράμα, είπε ο ∆ημητρός. Το γκυ είναι γουρσούζικο φυτό σύμφωνα με τη σαξονική μυθολογία. ∆εν είναι έτσι, Αγησίλαε;

- Βεβαίως, είπε ο Λογιότατος, με κλώνο από γκυ σκότωσε ο Λόκυ τον ωραίο θεό του φωτός - τον Βαλδούρ.

- Μα, είπε ο Θεόδωρος, μήπως και στην Ελλάδα δε συμβαίνει το ίδιο; Στην Ελλάδα την Πρωτοχρονιά ο λαός κρεμά πάνω απ’ την πόρτα του σπιτιού κρεμμύδα. Τι είναι η κρεμμύδα; νεκρολούλουδο. Νεκρολούλουδο δεν είναι ο ασφόδελος;

Ο Κοτκοτίνος σήκωσε το χέρι του:

- Παρακαλώ. Τας λαογραφικά αυτάς επιβιώσεις Μιχαήλ ο Ψελλός τας ...

Επωφελήθηκε η Λωξάντρα που κανένας δεν την κοίταζε κι έχωσε στο στόμα της Καμίλλης ένα κομμάτι παστουρμά.

- Φάτο, φάτο, κακόν-καιρό-να-μην-έχεις, ψιθύρισε σφυριχτά, λες και η λαλιά της έβγαινε απ’ τη μύτη της.

Η Καμίλλη έγινε κατακόκκινη και έκανε προσπάθεια να χαμογελάσει. Είπε και «μερσί».

Αυτή που την βρήκε η άδικη ώρα. Κακορίζικη. Εδώ λέγεται χαϊδευτικά. Γρουσούζικο, που φέρνει κακοτυχία.

- Η μύτη σου τουρσί, είπε η Ευτέρπη πολύ σιγά, όμως όλοι την άκουσαν, και η Κλειώ την κλώτσησε κάτω απ’ το τραπέζι.

Ο Θεόδωρος άρχισε να βήχει. Τ’ αυτιά του γίναν κατακόκκινα.

Για να μπαλώσει τα πράματα η Ελεγκάκη άρχισε να λέει τα γαλλικά της για να τους κάνει να γελάσουνε. Από την άλλη άκρη του τραπεζιού φωνάζει μ’ όλη της τη δύναμη:

- Καμίλλη, Καμίλλη, Καμίλλη, εκουτέ: Σορτιρέ κι βουρβουλέ, κι όποιον θέλεις φίλησε. Εκουτέ, μπρε, ιπουπιέ α λα διαμά ...

Εκείνη τη στιγμή μπήκε ο Ταρνανάς βαστώντας όσο μπορούσε πιο αψηλά τη μεγάλη πιατέλα με τη γαλοπούλα. Ακούστηκε μουγκρητό. Ήταν η Λουγγρού που προσπαθούσε να ξεκουμπώσει τη ζώνη της.

Έγινε σιωπή. Στο τραπέζι είχε μπει το καινούργιο σερβίτσιο που έφερε ο Θεόδωρος απ’ την Αγγλία, χοντρή πορσελάνη και απάνω ζωγραφισμένα δάση, λιβάδια, σπιτάκια εξοχικά, βουνοπλαγιές και πύργοι παραμυθένιοι.

Κόπηκε η γαλοπούλα και μοιράστηκε. Ο καθένας συγκεντρώθηκε στο πιάτο του. Ο Ταρνανάς ξετάπωσε ένα μπουκάλι γαλλικό κρασί και άρχισε να γεμίζει τα ποτήρια. Ο Κοτκοτίνος σηκώθηκε απάνω να κάνει πρόποση. Η Λουγγρού ξεκούμπωσε και το γιακά της. Το ρολόι του τοίχου χτύπησε τέσσερις.

Τρεις ώρες καθόνταν στο τραπέζι. Και βέβαια τρεις ώρες, ποιο ήταν το βιαστικό τους; Όλοι εκεί θα μνήσκαν. ∆όξα τω Θεώ στρώματα δεν είχε το σπίτι; Για 8 παπλώματα; Και εξακολουθούσε το φαγοπότι ως το τέλος. Και όταν πια τελείωσαν, πήρε η Λωξάντρα μια βούκα ψωμί, το έκοψε με το χέρι της στα τρία, και τίναξε τα κομμάτια πάνω στο τραπέζι.

- Αβράμ, Ισάκ και Ιακώβ, είπε, καλά τρία.

- Και ύστερα ήρθε ένας-ένας να φιλήσει το χέρι της.

ΘΕΜΑΤΑ

Α. Να γίνει περίληψη των παραγράφων 5-6-7 σε 70-80 περίπου λέξεις (15)

Β1. Να χαρακτηρίσετε τις προτάσεις ως σωστές ή λανθασμένες. Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας με παραπομπές (15).

1. Η Μεσογειακή Διατροφή είναι η παραδοσιακή διατροφή των ανθρώπων που κατοικούσαν σε όλη τη Μεσόγειο κατά τη δεκαετία του 1960. Σ-Λ
2. Σήμερα σε αρκετές περιοχές της Μεσογείου οι περισσότεροι ακολουθούν το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής. Σ-Λ
3. Η συγγραφέας δεν συμφωνεί με τους υπάρχοντες ορισμούς της μεσογειακής διατροφής. Σ-Λ
4. Η μεσογειακή διατροφή ωφελεί όταν το αγοραστικό κοινό επιλέγει συγκεκριμένα προϊόντα που χαρακτηρίζονται μεσογειακά. Σ-Λ
5. Τα παραδοσιακά μεσογειακά προϊόντα αντανακλούν τον ιδιαίτερο πολιτισμό των περιοχών από όπου προέρχονται. Σ-Λ

Β2. Ποια χαρακτηριστικά του κειμένου επιτρέπουν να το κατατάξουμε στα επιστημονικά άρθρα; Να εντοπίσετε πέντε.(15)

Β3. Με ποια σημεία του κειμένου συνομιλεί το ινφογράφημα του κειμένου 2; (10)

Γ. Ποιο είναι κατά τη γνώμη σας το θέμα του αποσπάσματος; Σε ποιους κειμενικούς δείκτες στηρίζετε την απάντησή σας; (15)

Δ. Στα πλαίσια ενός σχολικού πρότζεκτ για τη σημασία της σωστής διατροφής στην υγεία των εφήβων αναλαμβάνετε να γράψετε ένα άρθρο (350 περίπου λέξεων) για τη μεσογειακή διατροφή ως διατροφικό πρότυπο και μέρος της ελληνικής πολιτισμικής κληρονομιάς. Για το άρθρο σας αντλείτε στοιχεία από τα παραπάνω τρία κείμενα αναφοράς.