**ΚΕΙΜΕΝΟ Φρούτα, λαχανικά και τοξίνες**

 **Κόκκινα, πορτοκαλί, κίτρινα, πράσινα, τα πολύχρωμα τρόφιμα της φύσης είναι οι φρουροί της υγείας μας. Περιέχουν θρεπτικές ουσίες που ονομάζονται αντιοξειδωτικές γιατί προστατεύουν τα κύτταρα μας από την οξείδωση και μας βοηθάνε να διώχνουμε τις τοξίνες που δηλητηριάζουν το σώμα μας.**

 **Οι τοξίνες, που απειλούν την υγεία μας ,παράγονται ή από το ίδιο το σώμα μας στη διάρκεια των διαφόρων λειτουργειὠν του (πέψη κλπ) ή εισβάλλουν στο σώμα μας από το περιβάλλον:το νερό, τα φυτοφάρμακα, τα καυσαυέρια.**

 **Ο οργανισμὀς μας έχει τη δυνατότητα να αποβάλλει ως ένα βαθμό αυτές τις βλαβερές ουσίες.Ευτυχώς όμως δεν είναι μόνος του σ΄αυτήν τη μάχη. Η φύση μας προμηθεύει με τροφές που περιέχουν ολόκληρο οπλοστάσιο αντιοξειδωτι κων, που ενισχύουν το αμυντικό μας σύστημα και μας βοηθάνε να αποτοξινωθούμε. Τα ζωηρά χρώματα των φρούτων και των λαχανικών είναι ο τρόπος με τον οποίον η φύση μάς λέει πως τα τρόφιμα αυτά είναι γεμάτα αντιοξειδωτικά.**

 **Αν φροντίζουμε καθημερινά να τρώμε αρκετές απ΄ αυτές τις πολύχρωμες και απολαυστικές τροφές δημιουργούμε μια ασπίδα προστασίας στο σώμα μας και το βοηθάμε ν΄αντιμετωπίσει τους εσωτερικούς και εξωτερικούς κινδύνους.**

 **(Άρθρο από εφημερίδα)**

Α . Ερὠτηση κατανόησης κειμένου

Ποιος βοηθά τον οργανισμὀ μας στη μάχη εναντίον των τοξίνων και με ποιο τρόπο;

Β. Ερωτήσεις συντακτικού

 Να χωρίστε τις επόμενες προτάσεις στις ονοματικές και τις ρηματικές τους φράσεις **(ΟΦ,ΡΦ ). Στη συνέχεια σημειώστε τα Υ(υποκείμενα) , Α(αντικείμενα) ή Κ(κατηγορούμενα).**

 α) Τα πολύχρωμα τρόφιμα της φύσης είναι οι φρουροί της υγείας μας.

β) Η φύση μας προμηθεύει με αντιοξειδωτικές τροφές.

γ) Οι πολύχρωμες και απολαυστικές τροφές δημιουργούν μια ασπίδα προστασίας.

2) Να εντοπίσετε στο κείμενο και να γραψετε τέσσερις (4) **επιθετικούς προσδιορισμούς** μαζί με τα ουσιαστικά που προσδιορίζουν.

Γ. Γραμματική

Να κλίνετε σε ενικό και πληθυντικό τα ουσιαστικά: η τροφή, το σώμα .Στη συνέχεια να παρατηρήσετε αν αλλάζει κάτι ως προς τον αριθμό των συλλαβών.

Δ. Λεξιλόγιο

Να εντοπίσετε και να γράψετε τέσσερις σύνθετες λέξεις.

Δ. Παραγωγή Λόγου

Σε ένα κείμενο 2-3 παραγράφων, που θα δημοσιευτεί στη σχολική εφημερίδα, να

περιγράψετε ένα γεύμα στηριγμένο σε υγιεινές τροφές και να εξηγήσετε για ποιους λόγους πρέπει η διατροφή των νέων να είναι υγιεινή.

 .