

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (ύλη Α' γυμνασίου)

A. ΚΕΙΜΕΝΟ

Ο ρόλος της υγιεινής διατροφής στην παιδική και εφηβική ηλικία

Είναι γεγονός ότι οι διατροφικές μας συνήθειες έχουν τη βάση τους στην παιδική ηλικία, καθώς τότε είναι που αυτές αρχίζουν να χτίζονται. Η υγιεινή διατροφή σε παιδιά και εφήβους καθημερινά είναι ένα από τα πιο σημαντικά επιτεύγματα ενός γονιού, καθώς με αυτόν τον τρόπο θωρακίζεται η υγεία του παιδιού, και στο παρόν αλλά και στο μέλλον, ενισχύεται η σωματική και πνευματική του ανάπτυξη, ενώ προστατεύεται ακόμη και από χρόνια νοσήματα στην ενήλικη ζωή.

Εξάλλου και η εφηβεία είναι μια περίοδος αυξημένων αναγκών και ορμονικών αλλαγών, ενώ συνήθως και οι σχολικές απαιτήσεις είναι αυξημένες – με τη σωστή διατροφή ο έφηβος μπορεί να εξασφαλίσει το «καθαρό» μυαλό αλλά και την ενέργεια που χρειάζεται καθημερινά. Παρά τον καίριο ρόλο της διατροφής στην ανάπτυξη και στην υγεία των παιδιών, νεότερα δεδομένα δείχνουν πως οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων απέχουν όλο και περισσότερο από ένα υγιεινό και ισορροπημένο πρότυπο διατροφής. Συγκεκριμένα, φαίνεται πως τα παιδιά αποφεύγουν όλο και περισσότερο το πρωινό, ενώ τρώνε όλο και συχνότερα γεύματα εκτός σπιτιού, τα οποία έχουν συνήθως και μεγαλύτερο μέγεθος μερίδας.

Συνεπώς, σημαντικό μέρος της ενέργειας (θερμίδων) που λαμβάνουν προέρχεται από τροφές και γεύματα χαμηλά σε θρεπτικά συστατικά, όπως τα τηγανητά και έτοιμα φαγητά (fast food). Επίσης, η κατανάλωση αναψυκτικών και, γενικότερα, τροφίμων με αυξημένη περιεκτικότητα πρόσθετης ζάχαρης και αλατιού έχει αυξηθεί. Στον αντίποδα, η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων έχει μειωθεί σημαντικά. Συνεπώς, οι ανάγκες των παιδιών και των εφήβων σε μικροθρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (π.χ. ασβέστιο, κάλιο) δεν καλύπτονται επαρκώς από τη διατροφή.

Ο ρόλος της υγιεινής διατροφής για τα παιδιά στο σχολείο είναι εξίσου σημαντικός, ειδικά εάν σκεφτούμε πως τουλάχιστον οι μισές από τις συνολικές θερμίδες που χρειάζονται τα παιδιά μέσα στην ημέρα καταναλώνονται στο σχολείο. Είναι πολύ σημαντικό το σχολείο να είναι κατάλληλα διαμορφωμένο, ώστε να προάγει τη σημασία της υγιεινής διατροφής, συμβάλλοντας έτσι στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας. Σε αυτό καίριο ρόλο παίζει το κράτος, το οποίο είναι υπεύθυνο να διοργανώνει δράσεις στα σχολεία, προκειμένου να διαθέτουν υγιεινά τρόφιμα στα κυλικεία και να μάθουν στους μαθητές να τρώνε σωστά και υγιεινά.

Βέβαια, είναι αναπόφευκτο τα παιδιά να συναντούν στα κυλικεία λιγότερο υγιεινές αλλά εύκολες επιλογές για γεύματα ή σνακ. Για αυτόν τον λόγο οι γονείς θα πρέπει να προετοιμάζουν γρήγορα και θρεπτικά γεύματα ή σνακ για

το σχολείο, ώστε τα παιδιά να αποφεύγουν, όσο γίνεται, την κατανάλωση των επεξεργασμένων και τυποποιημένων επιλογών που είναι διαθέσιμα στα κυλικεία.

Διασκευασμένο κείμενο από το διαδίκτυο, foodforhealth.gr

B. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

1. Να επαληθεύσετε ή να διαψεύσετε, σύμφωνα με το κείμενο, τις παρακάτω προτάσεις, γράφοντας δίπλα σε κάθε περίοδο λόγου τη λέξη «Σωστό» ή «Λάθος».

- α) Η ανταπόκριση του εφήβου στις σχολικές απαιτήσεις εξαρτάται και από τη σωστή διατροφή του.
- β) Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών για τους εφήβους είναι μικρότερη από τις ποσότητες των έτοιμων φαγητών (fast food).
- γ) Το σχολείο δεν μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.
- δ) Η πολιτεία οφείλει να ευαισθητοποιήσει με εκδηλώσεις για τη σωστή διατροφή των εφήβων.
- ε) Οι γονείς θα πρέπει να ετοιμάζουν σνακ τύπου fast food από το σπίτι, ώστε να μην τα προμηθεύονται τα παιδιά τους από τα κυλικεία.

(10 μονάδες)

2. Ποια είναι, σύμφωνα με το κείμενο, τα ευεργετικά αποτελέσματα των υγιεινών διατροφικών συνηθειών που καλλιεργεί η οικογένεια στα νεαρά της μέλη;

(6 μονάδες)

3. Να γράψετε από έναν πλαγιότιτλο για την τρίτη και την τέταρτη παράγραφο του κειμένου.

(4 μονάδες)

4. Να βρείτε τα δομικά μέρη της πρώτης παραγράφου: θεματική περίοδο, λεπτομέρειες - σχόλια, πρόταση κατακλείδα (αν υπάρχει).

(6 μονάδες)

5. Να δηλώσετε τη χρονική βαθμίδα, το ποιόν της ενέργειας, τη διάθεση, τη φωνή, τη συζυγία και την τάξη στην οποία ανήκουν τα υπογραμμισμένα ρήματα των παρακάτω προτάσεων:

- «Επίσης, η κατανάλωση αναψυκτικών και γενικότερα τροφίμων με αυξημένη περιεκτικότητα πρόσθετης ζάχαρης και αλατιού έχει αυξηθεί.»
- «Βέβαια, είναι αναπόφευκτο τα παιδιά να συναντούν στα κυλικεία λιγότερο υγιεινές αλλά εύκολες επιλογές για γεύματα ή σνακ».

(6 μονάδες)

6. Να σημειώσετε τη συντακτική λειτουργία των υπογραμμισμένων λέξεων του κειμένου:

**Η υγιεινή
την ενέργεια
η κατανάλωση
υπεύθυνο**

(4 μονάδες)

7. Να σχηματίσετε τις ζητούμενες πτώσεις για τις παρακάτω συνεκφορές:

- **χρόνια νοσήματα:** (ονομαστική ενικού)
- **μεγαλύτερο μέγεθος:** (ονομαστική πληθυντικού)
- **γαλακτοκομικών προϊόντων:** (αιτιατική ενικού)

(6 μονάδες)

8. **διατροφικές, προετοιμάζουν:** Να διακρίνετε τα συστατικά των λέξεων (πρόθημα, θέμα, επίθημα, κατάληξη).

(6 μονάδες)

9. Τι σημαίνει η λέξη **πρότυπο**; Να σχηματίσετε δύο σύνθετες λέξεις από το πρώτο συνθετικό και δύο παράγωγες λέξεις από το δεύτερο συνθετικό της λέξης.

(12 μονάδες)

Γ. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΛΟΓΟΥ

Σε ένα άρθρο που θα δημοσιευτεί στο blog του σχολείου σας να αναπτύξετε τα αρνητικά αποτελέσματα της ανθυγιεινής διατροφής κατά την εφηβεία και τον σημαντικό ρόλο της οικογένειας στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών του ατόμου.

Το κείμενό σας να μην ξεπερνά τις 250 λέξεις.

(40 μονάδες)