



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΥΠΟΤΡΟΦΙΑ ΣΤΗΝ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΣΤΗ Ν.Ε.ΓΛΩΣΣΑ

Πίσω στα σχολεία. Τι θα πρέπει να τρώνε οι μαθητές;

Η διατροφή των παιδιών κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους έχει μεγάλη επίδραση στην απόδοσή τους. Ολοένα και περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν πως το πρωινό είναι από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας, ειδικότερα για τα παιδιά, που βρίσκονται σε περίοδο ανάπτυξης. Το πρόγευμα επιτρέπει στα παιδιά να ξεκινούν σωστά την ημέρα τους με τις καλύτερες προϋποθέσεις και εφόδια για να φτάσουν σε επιτυχίες.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει συμβάλλει σημαντικά σε μεγάλο βαθμό στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών των ενηλίκων και αυτό έχει άμεση επίπτωση στη διατροφή των παιδιών ενώ ταυτόχρονα, οι πολύωρες δραστηριότητες των παιδιών σχολικής ηλικίας εκτός σπιτιού οδηγεί συχνά στην υπερβολική χρήση του «γρήγορου φαγητού». Τα προαναφερόμενα σε συνδυασμό με την μειωμένη σωματική άσκηση προκαλούν μακροπρόθεσμα σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως παχυσαρκία, υπέρταση, κ.ά.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ότι οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών είναι πολύ φτωχές σε θρεπτικές ουσίες για τον οργανισμό τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι πολλά παιδιά δυστυχώς δεν καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά, τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και προτιμούν να διατρέφονται με πρόχειρο φαγητό και σνακ πλούσια σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι. Το έργο της ανατροφής των παιδιών ώστε να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορεί να φαντάζει δύσκολο, αλλά δεν πρέπει να αποθαρρύνει τους γονείς. Οι γονείς με την βοήθεια ενός διαιτολόγου-διατροφολόγου μπορούν να εξισορροπήσουν την κατάσταση.

Γεωργία Καπώλη, MSc
Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Επιστημονική Διευθύντρια ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ,
Νεμέα Κορινθίας
Αντιπρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

1) Πού οφείλονται οι κακές διατροφικές συνήθειες των παιδιών με βάση το παραπάνω κείμενο;

2) Να απαντήσετε σημειώνοντας το Σ ή το Λ για τις προτάσεις που ακολουθούν.

	Σ	Λ
α) Η ισορροπημένη διατροφή δεν επηρεάζει άμεσα την επίδοση του παιδιού.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
β) Όλα τα γεύματα της ημέρας έχουν την ίδια διατροφική αξία για το παιδί.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
γ) Τα παιδιά προτιμούν το πρόχειρο φαγητό παρά την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ) Η ισορροπημένη διατροφή δεν επηρεάζει άμεσα την επίδοση του παιδιού.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ε) Οι γονείς με τη βοήθεια του διαιτολόγου μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αποκτήσουν σωστές συνήθειες διατροφής.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3) Να αναγνωρίσετε το είδος των παρακάτω δευτερευουσών προτάσεων και το συντακτικό τους ρόλο.

α) Ολοένα και περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν πως το πρωινό είναι από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας.

β) Το πρόγευμα επιτρέπει στα παιδιά να ξεκινούν σωστά την ημέρα τους.

γ) Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ότι οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών είναι πολύ φτωχές σε θρεπτικές ουσίες για τον οργανισμό τους.

δ) Οι γονείς με την βοήθεια ενός διαιτολόγου-διατροφολόγου μπορούν να εξισορροπήσουν την κατάσταση.

4) Να συμπληρώσετε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις, βάζοντάς τες στη σωστή πτώση. Τα επίθετα να τα βάλετε και στο σωστό γένος με βάση το ουσιαστικό που συνοδεύουν (αρχή, συνήθης, υγιής, στυλό, ικανότητα).

α) Η καλή υγεία είναι αποτέλεσμα διατροφής.

β) «Αυτό που μου ζητάς, είναι πέρα των μου», είπε η Μαρία.

γ) Η υπόθεση έχει περάσει στα χέρια των αστυνομικών

δ) Η Μαρία μου έδωσε πέντε

ε) Πρόκειται για ένα πρόβλημα, που πρέπει να συζητείται όταν προκύπτει.

5) α) Να γράψετε μίαςυνώνυμη λέξη για καθεμιά από τις παρακάτω λέξεις του κειμένου.(10/100)

- σημαντικά:
- ανάπτυξης:
- αλλαγή:
- επίπτωση:
- μειωμένη:

β) Να γράψετε μία λέξη ομόρριζη με το β' συνθετικό των παρακάτω λέξεων του κειμένου.(10/100)

- διατροφή:.....
- απόδοση:.....
- επιτρέπει:.....
- πολύωρες:.....
- προτιμούν:.....

6) Αφού παρατηρήσετε προσεκτικά την αφίσα να αναφέρετε ποιες πρέπει να είναι οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων, ώστε να ακολουθήσουν μια υγιεινή διατροφή.


