

ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Γονείς και Διατροφή

Οι γονείς θα πρέπει να δείξουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη διατροφή των παιδιών τους στο σπίτι, αλλά και στο σχολείο. Πρέπει από μικρά να τα εκπαιδεύσουν σε όλες τις γεύσεις και σε όλα τα τρόφιμα, ώστε να είναι αποδεκτά από αυτά, όταν το φαγητό γίνει συνειδητή και αυτόνομη διαδικασία. Επίσης, θα πρέπει να ενδιαφέρονται για το τι τρώνε στο σχολείο ή στις εξόδους τους. Έτσι τα παιδιά δε θα μάθουν στην εύκολη επιλογή του „φαστφούντ,, και της υποκατάστασης του σπιτικού φαγητού από χαμηλής θρεπτικής αξίας τρόφιμα και „σνακ,,.

Το μαγειρεμένο φαγητό με τη σαλάτα θα πρέπει να υπάρχει καθημερινά (ή σχεδόν καθημερινά) στο τραπέζι και η λύση του „έτοιμου φαγητού,, θα πρέπει να περιορίζεται σε ελάχιστες ειδικές μέρες, όταν οι υποχρεώσεις δεν αφήνουν χρονικά περιθώρια για μαγειρική παρασκευή. Πρέπει να φροντίζουν να τρώνε σαλάτες και φρούτα, να προτιμούν τους φυσικούς χυμούς από τα αναψυκτικά, να προτιμούν μια φέτα ψωμί από μια τυρόπιτα και να τρώνε επίσης τα όσπρια με το κρέας. Ειδικότερα, όταν υπάρχει και παιδική παχυσαρκία, θα πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά τους να γίνουν πιο δραστήρια.

Περ. „Ε – Ιατρικά,, εφημ. *Ελευθεροτυπία* 2003

Ομάδα Α΄

- 1) Σύμφωνα με το κείμενο, πώς μπορούν οι γονείς να μάθουν τα παιδιά τους να τρέφονται σωστά;
2,5 μονάδες
- 2) Να βρείτε τη θεματική περίοδο, τα σχόλια και την κατακλείδα της πρώτης παραγράφου του κειμένου. Να γράψετε ένα σύντομο πλαγιότιτλο αυτής.
2,5 μονάδες
- 3) α) „Όταν οι υποχρεώσεις δεν αφήνουν χρονικά περιθώρια για μαγειρική παρασκευή, προσέχουν και φροντίζουν να τρώνε σαλάτες και φρούτα,, :
Να βρείτε τις κύριες και τις δευτερεύουσες προτάσεις της παραπάνω περιόδου και να πείτε πώς συνδέονται μεταξύ τους (παράταξη – υπόταξη).
β) Να βρείτε τις ονοματικές και τις ρηματικές φράσεις των προτάσεων που εντοπίσατε στο προηγούμενο ερώτημα.
2,5 μονάδες
- 4) α) *διατροφή, εκπαιδεύω, αποδεκτός, παχυσαρκία, υποκατάσταση* : Να βρείτε τον τρόπο με τον οποίο έχουν παραχθεί οι παραπάνω λέξεις (πρόθημα, επίθημα, σύνθεση).
β) Να σχηματίσετε προτάσεις χρησιμοποιώντας τις παραπάνω λέξεις.
2,5 μονάδες

Ομάδα Β΄

Παραγωγή Γραπτού Λόγου

Γράψτε ένα άρθρο για τη στήλη της υγείας της σχολικής σας εφημερίδας, στο οποίο να περιγράφετε τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων σήμερα και πώς αυτές επηρεάζονται από τον τρόπο ζωής τους. Στη συνέχεια να δώσετε στους αναγνώστες συμβουλές για μια πιο υγιεινή διατροφή.

10 μονάδες

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

copyright © 2005- 2006



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
copyright © 2005- 2006

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

copyright © 2005- 2006