

# ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

## I. ΚΕΙΜΕΝΟ

### Είμαστε ό,τι τρώμε

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ  
copyright © 2005-2006  
*Προσοχή! Το πρόβλημα της παχυσαρκίας πλήττει πλέον και τα Ελληνόπουλα! Το ένα στα δέκα είναι παχύσαρκο! Το ένα στα δύο δε συνηθίζει να τρώει πρωινό και όλα σχεδόν έμαθαν να τρώνε σαν τα Αμερικανάκια. Και όλα αυτά όταν στη νοτιά Ασία το 50% των παιδιών υποσιτίζονται! Ας δούμε λοιπόν πόσο κακό κάνουμε στον εαυτό μας και ας πάρουμε την απόφαση να αλλάξουμε τις κακές μας συνήθειες...*

*Όπως λοιπόν δείχνουν οι έρευνες, ένα στα τρία Ελληνόπουλα τρώει τουλάχιστον μια δυο φορές την εβδομάδα σε φαστφουντ, κυρίως τα αγόρια, και το 20% από αυτά τα παιδιά πηγαίνουν στα φαστφουντάδικα μαζί με τους γονείς τους. Αυτό σημαίνει ότι πολλοί γονείς δε διαφωνούν και ίσως μάλιστα να προτρέπουν τα παιδιά τους στο εύκολο και γρήγορο φαγητό.*

*Το 56% των μαθητών τρώει τουλάχιστον μια φορά την ημέρα τσιπς, κρουασάν και άλλα παρόμοια τρόφιμα. Όμως το χειρότερο από όλα είναι ότι τα παιδιά στην Ελλάδα δε συνηθίζουν να τρώνε πρωινό. Σύμφωνα πάντα με τις έρευνες, η έλλειψη πρωινού από το διαιτολόγιο κάθε παιδιού έχει ως αποτέλεσμα περισσότερη κατανάλωση των τροφών των φαστφουντ! Και να σκεφτεί κανείς ότι η σωστή διατροφή στην εφηβική ηλικία βοηθάει στην ομαλή, σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των ανθρώπων. Στην ηλικία αυτή μπαίνουν οι βάσεις για τη μελλοντική μας υγεία. Εδώ, λοιπόν, πρέπει να συμφωνήσουμε με την παρακάτω παροιμία:*

*"Το πρωινό να το τρως μονός σου, το μεσημεριανό να το μοιράζεσαι με τους φίλους σου και το βραδινό να το χαρίζεις στον εχθρό σου!!"*

*Σίγουρα δε φταίμε μόνο εμείς!*

*Υπάρχει μια τόσο μεγάλη ποικιλία νέων αγαθών που ίσως και άθελα μας ωθούμαστε στο να τα δοκιμάσουμε! Κι όμως, όλοι μπορούμε να βελτιώσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες προσέχοντας τι τρώμε, πόσο αθλούμαστε και φυσικά κρατώντας κάποιο μέτρο στο γρήγορο φαγητό. Αν όλοι οι άνθρωποι εφάρμοζαν κατά λέξη τους κανόνες καλής διατροφής, σίγουρα θα μειωνόταν ο μέσος όρος των καρδιοπαθειών, της παχυσαρκίας και γενικά των προβλημάτων υγείας.*

*Τι λέτε; Κάνουμε μια προσπάθεια;*

*Νικολέτα Αγγελίδου μαθήτρια Β τάξης 6ου Γυμνασίου Σερρών*

## II. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

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

A. Πώς τρέφονται τα Ελληνόπουλα σήμερα, σύμφωνα με το κείμενο;  
Μονάδες 2,5

B. α) Δώστε το δικό σας τίτλο στο κείμενο.

β) Βρείτε την θεματική πρόταση και την πρόταση κατακλείδα της πρώτης παραγράφου.

Μονάδες 2,5

Γ. α) Ποιες από τις παρακάτω προτάσεις είναι απλές, ποιες ελλειπτικές και ποιες επαυξημένες;

- i. Στον εχθρό χάρισε το βραδινό.
- ii. Τα Ελληνόπουλα είναι παχίστα και παχίστα.
- iii. Τα περισσότερα παιδιά της νότιας Ασίας υποσιτίζονται.
- iv. Στην ηλικία αυτή μπαίνουν οι βάσεις για τη μελλοντική μας υγεία.
- v. Κάνουμε μια προσπάθεια;

Μονάδες 1,5

β) Ποια λειτουργία έχουν οι υπογραμμισμένες ονοματικές φράσεις στις παραπάνω προτάσεις;

Μονάδα 1

Δ. α) Γράψτε τα αντώνυμα (αντίθετα) των παρακάτω επιθέτων.

Επίθετο	Αντώνυμο
ομαλός	
σωματικός	
γρήγορος	
ανήλικος	

Μονάδα 1

β) διατροφή, υποσιτίζομαι, Ελληνόπουλο, Αμερικανάκι, προσέχω: βρείτε το θέμα και το πρόθημα ή το επίθημα από τα οποία σχηματίστηκαν οι παραπάνω λέξεις.

Πρόθημα	Θέμα	Επίθημα

Μονάδες 1,5

Ε. Σε μια επιστολή (2-3 παραγράφων) να περιγράψεις σε ένα φίλο σου ένα πλούσιο γεύμα που απόλαυσες σε ταβέρνα ή σε εστιατόριο.

Μονάδες 10