

A. ΚΕΙΜΕΝΟ

Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος στους εφήβους

Η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες της σωματικής ανάπτυξης και υγείας του εφήβου. Οι στάσεις και οι συμπεριφορές σχετικά με τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα διαμορφώνονται από την παιδική ηλικία και εγκαθίστανται κυρίως την περίοδο της εφηβείας. Η ποιότητα της διατροφής, η παχυσαρκία και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας στους εφήβους περιλαμβάνονται σήμερα μεταξύ των σημαντικότερων ζητημάτων που αφορούν τη δημόσια υγεία διεθνώς.

Η υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με τη φυσική άσκηση συνιστούν σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες για την υγεία των εφήβων, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Η λήψη πρωινού γεύματος, η συχνή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών σε συνδυασμό με την αποφυγή τροφών πλούσιων σε ενέργεια αλλά φτωχών σε θρεπτικά συστατικά (π.χ. τα αναψυκτικά), αποτελούν μερικούς από τους δείκτες υγιεινής διατροφής και δίαιτας στους εφήβους.

Το πρωινό γεύμα θεωρείται το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας και οι έφηβοι που το λαμβάνουν συχνά καλύπτουν σε μεγάλο ποσοστό τις ημερήσιες ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά. Η παράλειψη του πρωινού οδηγεί σε κατανάλωση προϊόντων χαμηλής θρεπτικής αξίας κατά τη διάρκεια της ημέρας και κατ'επέκταση σε αύξηση του κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας, ενώ επιπλέον επηρεάζει αρνητικά τα επίπεδα προσοχής, τη μνήμη και τη σχολική απόδοση. Εκτός από το πρωινό γεύμα, είναι σημαντικό η διατροφή των παιδιών και των εφήβων να περιλαμβάνει καθημερινά φρούτα, λαχανικά ή κάποια σαλάτα, καθώς έτσι προσλαμβάνουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξή τους.

Όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα, ένα σταθερά υψηλό επίπεδο δραστηριότητας και η ήπια σωματική άσκηση συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξη του σώματος του εφήβου, στην ενδυνάμωση των οστών και των μυών, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων κίνησης, καθώς επίσης και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της θετικής εικόνας σώματος. Το σημαντικότερο, όμως, είναι

ότι η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στη διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας αποτρέποντας την παχυσαρκία.

Παρά την αδιαμφισβήτητη όμως σημαντικότητα της υγιεινής διατροφής, οι έφηβοι στην εποχή μας έχουν αυξήσει τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες (π.χ. έτοιμα γεύματα, συχνή κατανάλωση γλυκών, αναψυκτικών, παράλειψη πρωινού, ανεπαρκής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών), όπως έχει επισημανθεί διεθνώς. Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες αποτελούν, επίσης, δείκτη γενικότερης παραμέλησης της φροντίδας του σώματος και της υγείας (π.χ. παραμέληση της στοματικής υγιεινής, περιορισμένη φυσική δραστηριότητα) και συχνά συνδέονται με άλλες συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (π.χ. κάπνισμα, χρήση αλκοόλ και κάνναβης, παραβατική συμπεριφορά κλπ.).

B. Θέματα

1. Ποια είναι τα οφέλη της φυσικής άσκησης στη σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη των εφήβων;

Μονάδες 3

2α. Να χωρίσετε τις προτάσεις που ακολουθούν στο ονοματικό και το ρηματικό τους μέρος. Στη συνέχεια να σημειώσετε εάν η ονοματική φράση έχει απλή ή διευρυμένη μορφή.

- Το πρωινό γεύμα θεωρείται το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.
- Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες αποτελούν δείκτη γενικότερης παραμέλησης της φροντίδας του σώματος και της υγείας.

2β. Να αναγνωρίσετε τη συντακτική λειτουργία των υπογραμμισμένων ονοματικών φράσεων (υποκείμενο, αντικείμενο, συμπλήρωμα ουσιαστικού, κατηγορούμενο)

- Η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες της σωματικής ανάπτυξης και υγείας του εφήβου.
- Η παράλειψη του πρωινού οδηγεί σε κατανάλωση προϊόντων χαμηλής θρεπτικής αξίας.
- Το πρωινό γεύμα θεωρείται το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.

Μονάδες 3

Διαγώνισμα Νεοελληνικής Γλώσσας

Α΄ Γυμνασίου

Φροντιστήριο Έρευνα

3. Να τοποθετήσετε τα παρακάτω ουσιαστικά στη σωστή στήλη: η στάση, η περίοδος, το ζήτημα, ο δείκτης, το παιδί, το σώμα, η άσκηση

Τρικατάληκτα	Δικατάληκτα Ισοσύλλαβα	Δικατάληκτα Ανισοσύλλαβα

Μονάδες 1,5

4. Να χωρίσετε τις παρακάτω σύνθετες λέξεις στα συνθετικά τους μέρη :

α' συνθετικό

β' συνθετικό

- βραχυπρόθεσμα
- παχυσαρκία
- αυτοεκτίμηση

Μονάδες 1

5. Το πρωινό γεύμα **θεωρείται** το πιο σημαντικό γεύμα: Να βρείτε τη χρονική βαθμίδα (παρόν, παρελθόν, μέλλον) του ρήματος **θεωρείται** και το ποιόν ενέργειας του (συνοπτικό, μη συνοπτικό, συντελεσμένο). Στη συνέχεια να το μετατρέψετε ώστε να δηλώνει το μη συνοπτικό στο παρελθόν (αλλαγή χρόνου).

Μονάδες 1,5

7. Σε ένα κείμενο τεσσάρων μικρών παραγράφων να αφηγηθείτε το σενάριο μιας κινηματογραφικής ταινίας ή ενός θεατρικού έργου που σας άρεσε (υπόθεση περιληπτικά, ήρωες, είδος ταινίας, εφέ, σκηνικά, κοστούμια κ.α).

Μονάδες 10