

A. Κείμενο

Η ευθύνη της οικογένειας για την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών είναι μεγάλη. Από μικρά πρέπει οι γονείς να μαθαίνουν στα παιδιά τους να τρέφονται σωστά και να αποφεύγουν τις κακές συνήθειες. Πρέπει να τρώνε οπωσδήποτε πρωινό, γιατί το πρωινό βελτιώνει την πνευματική και φυσική κατάσταση των παιδιών. Οι γονείς πρέπει να φροντίζουν ώστε το πρωινό να αποτελείται από γάλα, μαύρο ψωμί, δημητριακά, τυρί, φρούτα και χυμό. Για το μεσημέρι είναι απαραίτητο το μαγειρεμένο φαγητό με τη σαλάτα. Να αποφεύγεται το έτοιμο φαγητό, το οποίο να περιορίζεται σε ελάχιστες ειδικές μέρες. Οι γονείς πρέπει να μάθουν στα παιδιά να τρώνε από όλα τα είδη των φαγητών γιατί η κάθε τροφή έχει τα δικά της θρεπτικά συστατικά. Άρα ο ρόλος της οικογένειας είναι πολύ σημαντικός.

Το σχολείο και αυτό πρέπει να φροντίζει ώστε τα παιδιά να μαθαίνουν για τις σωστές διατροφικές συνήθειες. Με ειδικά μαθήματα τα παιδιά μπορούν να μάθουν τι πρέπει να κάνουν για να τρέφονται σωστά. Στο σχολείο να τρώνε κάτι που τους ετοιμάζει η μητέρα από το σπίτι και όχι τσιπς, κρουασάν και άλλα προϊόντα. Να μαθαίνουν για την παραδοσιακή ελληνική διατροφή που περιλαμβάνει ψωμί ολικής αλέσεως, ελαιόλαδο, όσπρια και λαχανικά. Να καταναλώνουν κρέας λίγες φορές το μήνα, φρέσκα ψάρια περισσότερες μέρες και κρασί να πίνεται σε μετρημένες ποσότητες από τους ενήλικες.[...]

Πρέπει λοιπόν όλοι να φροντίζουμε και να πάρουμε μέτρα για την αντιμετώπιση της κακής διατροφής. Γιατί τι πιο σημαντικό υπάρχει στον άνθρωπο από την υγεία του; Αν έχουμε υγεία όλες τις δυσκολίες μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε.

A. 1. Πώς μπορεί το σχολείο, σύμφωνα με το κείμενο, να μάθει στα παιδιά να έχουν σωστές διατροφικές συνήθειες; (2,5 μονάδες)

A. 2. Γιατί κατά τη γνώμη σας είναι πολύ σημαντικός ο ρόλος της οικογένειας στην υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών; (2,5 μονάδες)

B. 1. Να καταγράψετε τα δομικά στοιχεία της πρώτης παραγράφου. (1 μονάδα)

B. 2. Να χωρίσετε τις φράσεις σε ονοματικό και ρηματικό μέρος και να κρίνετε ποιες ΟΦ έχουν απλή μορφή και ποιες διευρυμένη (2 μονάδες) :

α. Η πρωταρχική σημασία του φαγητού είναι η επιβίωση του ανθρώπου.

β. Η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο

γ. Το ενδιαφέρον για την προστασία της υγείας μας δείχνει τον σεβασμό μας για την ανθρώπινη ζωή.

δ. Οι γονείς θα πρέπει να δείχνουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για την διατροφή των παιδιών τους.

B. 3. Να συμπληρώσετε τα κενά με την κατάλληλη πτώση του επιθέτου που βρίσκονται στην παρένθεση. (2 μονάδες)

1. Ο υπουργός ενδιαφερόταν για την εξαγωγή των(εγχώριος) προϊόντων και την εισαγωγή(ξένος) συναλλάγματος.
2. Δεν έλειπαν βέβαια και οι(μυστικός) συνεδριάσεις κατά τις οποίες έπαιρναν(έκτακτος) μέτρα.
3. Γύρισε(πολύς) χώρες και γνώρισε(πολύς) ανθρώπους.
4. Είχε όλα τα γνωρίσματα του συνετού και(μεγαλοφυής) ανθρώπου.
5. Τα κράτη πρέπει να σέβονται τις(διεθνής) συμφωνίες.

Γ. Έκθεση: Σε μια πρόσφατη συζήτηση, ένας φίλος σας, σας εξομολογήθηκε ότι η διατροφή του τον τελευταίο καιρό δεν είναι ισορροπημένη και υγιεινή. Γράψτε του ένα γράμμα για να τον συμβουλέψετε και να τον καθοδηγήσετε πώς θα αλλάξει συνήθειες και θα στραφεί σε έναν σωστό τρόπο διατροφής. (180 λέξεις) (10 μονάδες)