

**ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑ ΕΝΔΟΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ**

**Α ΤΑΞΗΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΕΛΛΗΝΙΚΑ**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2023**

**ΣΥΝΟΛΟ ΣΕΛΙΔΩΝ: ΤΕΣΣΕΡΙΣ (4)**

## **Φροντίζω για τη διατροφή και την υγεία μου**

### **Κείμενο**

Α. Όλο και συχνότερα βλέπουμε παιδιά, εφήβους και νέους ανθρώπους με περιορισμένα και “ανθυγιεινά” γευστικά ενδιαφέροντα: κάτι πολύ γλυκό, κάτι πολύ αλμυρό, κάτι τυρένιο, κάτι πληθωρικό. Πίτσα, χάμπουργκερ (απαραιτήτως με τυρί και γλυκές σάλτσες), ζυμαρικά που κρύβονται κάτω από τόνους σάλτσας και τυριών. Ακόμα και το παραδοσιακό τυλιχτό «σουβλάκι» περιλαμβάνει πλέον πατάτες, περίεργες σως και λιωμένα τυριά αμφίβολης ποιότητας. Στο σπίτι, πάλι, ελάχιστα φαγητά γίνονται δεκτά με ευχαρίστηση. Όχι ψάρι, όχι πολύπλοκα μαγειρευτά, όχι λαχανικά, σπανίως όσπρια. Η παραδοσιακή μαγειρική έχει απομακρυνθεί από τα γούστα του σημερινού παιδιού και του νέου, που θρέφεται πλέον με τον αμερικανικό, γρήγορο τρόπο. Το γεγονός ότι συχνά η οικογένεια δεν τρώει συγκεντρωμένη την ίδια ώρα, επιτείνει το πρόβλημα: το παιδί τρώει ό,τι βρει πιο «εύκολο».

Β. Ας μην θεωρούμε παράξενο, λοιπόν, που συναντάμε όλο και περισσότερα υπέρβαρα παιδιά και που σχεδόν όλα βρίσκουν την υπέρτατη ευχαρίστηση στο «fast food». Έτσι, διαμορφώνονται άνθρωποι με περιορισμένες γευστικές προτιμήσεις, που ενώ ζουν σε μια χώρα που διαθέτει πολλά και εξαιρετικά φρέσκα τρόφιμα, εκτιμούν περισσότερο τα φαγητά που γίνονται από κακή πρώτη ύλη και

## ΑΡΧΗ 2ΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ

χωρίς ισορροπία στα καρκεύματα και στη γεύση: περιττές θερμίδες και μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία, είναι το αποτέλεσμα.

Γ. Θα πει κανείς, τι μπορείς να κάνεις, όταν γύρω σου το junk food προσφέρεται αφειδώς και, μάλιστα, κυρίως σε χώρους που απευθύνονται σε παιδιά και νέους. Όταν, ήδη από τις βρεφικές τροφές, το παιδί μαθαίνει ν' αποζητάει τη ζάχαρη παντού...

Δ. «Το φαγητό πέρα από ζωτική ανάγκη είναι στοιχείο πολιτισμού και κοινωνική πράξη», καταλήγει ο σεφ Γιάννης Μπαξεβάνης. Από εδώ ξεκινάει και η ανάγκη να δώσουμε τη σημασία που οφείλουμε στην αντίστοιχη διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Πώς καταφέρνεις, στην εποχή μας, να διαμορφώσεις έναν άνθρωπο με «σωστά» διατροφικά γούστα; Με το να τονίσεις τι είναι καλό για την υγεία του, αλλά και με το να το εντάξεις στην έννοια της απόλαυσης των γεύσεων...

### Παρατηρήσεις

**A.1.** Ποια είναι τα αποτελέσματα, σύμφωνα με το κείμενο, της κακής διατροφής των παιδιών;

**A.2.** Στην πρώτη παράγραφο αναφέρεται πως τα παιδιά τρώνε σήμερα με τον αμερικάνικο, γρήγορο τρόπο. Τι εννοεί; Τι είδους φαγητά περιλαμβάνονται σε αυτό τον τρόπο;

**A.3.** «Ακόμα και το παραδοσιακό τυλιχτό «σουβλάκι» περιλαμβάνει πλέον πατάτες, περίεργες σως και λιωμένα τυριά αμφίβολης ποιότητας. Στο σπίτι, πάλι, ελάχιστα φαγητά γίνονται δεκτά με ευχαρίστηση. Όχι ψάρι, όχι πολύπλοκα μαγειρευτά, όχι

ΤΕΛΟΣ 2ΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ

ΑΡΧΗ 3ΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ

λαχανικά, σπανίως όσπρια. Η παραδοσιακή μαγειρική έχει απομακρυνθεί από τα γούστα του σημερινού παιδιού και του νέου, που θρέφεται πλέον με τον αμερικανικό, γρήγορο τρόπο»

Να βρεθούν τα επίθετα που λειτουργούν ως επιθετικοί προσδιορισμοί, δηλώνοντας τα ουσιαστικά που προσδιορίζουν.

**B.1.** Να κλίνετε τις παρακάτω συνεκδοχές σε ενικό και πληθυντικό αριθμό: νέους ανθρώπους, γευστικά ενδιαφέροντα, υπέρβαρο παιδί, πρώτη ύλη, περιττές θερμίδες.

**B.2.** Να εντοπίσετε την ονοματική και τη ρηματική φράση των παρακάτω προτάσεων.

**A)** Ελάχιστα φαγητά γίνονται δεκτά με ευχαρίστηση.

**B)** Η παραδοσιακή μαγειρική έχει απομακρυνθεί από τα γούστα του σημερινού παιδιού.

**Γ)** Το παιδί τρώει ό,τι βρει πιο εύκολο.

**Δ)** Το αποτέλεσμα είναι περιττές θερμίδες και μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία.

**B.3.** Να βρείτε τα συνθετικά των παρακάτω λέξεων.

ΤΕΛΟΣ 3ΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ

---

**Λέξεις**

**Συνθετικά**

---

επιτείνει

---

πολύπλοκα

---

υπέρβαρα

---

περιορισμένες

---

μακροχρόνιες

**Δ.** Σε ένα κείμενο επιχειρηματολογικό, προσπαθείτε να πείσετε τους συμμαθητές σας να ακολουθήσουν μια σωστή διατροφή σε όλη τη διάρκεια της ημέρας γιατί κάνει καλό στην υγεία τους.

***Σας ευχόμαστε επιτυχία!***

ΤΕΛΟΣ 4ΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ

[www.dynami-edu.gr](http://www.dynami-edu.gr)

**ΟΔΗΓΙΕΣ (για τους εξεταζόμενους)**

1. Στο τετράδιο να γράψετε μόνο τα προκαταρκτικά (ημερομηνία, κατεύθυνση, εξεταζόμενο μάθημα). **Να μην αντιγράψετε** τα θέματα στο τετράδιο.
2. Να γράψετε το ονοματεπώνυμό σας στο πάνω μέρος των φωτοαντιγράφων, αμέσως μόλις σας παραδοθούν. **Καμιά άλλη σημείωση δεν επιτρέπεται να γράψετε.** Κατά την αποχώρησή σας να παραδώσετε μαζί με το τετράδιο και τα φωτοαντίγραφα.
3. Να απαντήσετε **στο τετράδιό σας σε όλα** τα θέματα.
4. Να γράψετε τις απαντήσεις σας μόνο με μπλε ή μόνο με μαύρο στυλό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μολύβι μόνο για σχέδια, διαγράμματα και πίνακες.
5. Κάθε απάντηση επιστημονικά τεκμηριωμένη είναι αποδεκτή.
6. Διάρκεια εξέτασης: τρεις (3) ώρες μετά τη διανομή των φωτοαντιγράφων.
7. Χρόνος δυνατής αποχώρησης: μια (1) ώρα και δεκαπέντε (15) λεπτά μετά τη διανομή των θεμάτων.

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ  
ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ**