

Όνοματεπώνυμο:.....  
Τάξη-Τμήμα: .....

Διάβαζε όλη τη  
νύχτα για να  
τα μάθω



## ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑ ΣΤΗ ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

### **Α'. Κείμενο:** Ενότητα 4, *Είμαστε ό,τι τρώμε*

Το ένα στα δέκα Ελληνόπουλα 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 νότια 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 ... έτσι ... σαν δώρο στον εαυτό μας.

Όπως λοιπόν δείχνουν οι έρευνες, ένα στα τρία Ελληνόπουλα τρώει τουλάχιστον μια δυο φορές την εβδομάδα σε φαστφούντ, 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 μία 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 φαστφούντ! 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 μόνο 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 άθελά μας ωθούμαστε στο να τα δοκιμάσουμε! Κι όμως, όλοι μπορούμε να βελτιώσουμε τι 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 6<sup>ου</sup> Γυμνασίου Σερρών

### **Β': Ερωτήσεις**

1. Πώς τρέφονται τα Ελληνόπουλα σήμερα και ποια είναι τα αποτελέσματα αυτής της διατροφής, σύμφωνα με το κείμενο;  
(2 μονάδες)
2. Να χωρίσετε τις υπογραμμισμένες προτάσεις του κειμένου στις ονοματικές και ρηματικές τους φράσεις.  
(2 μονάδες)
3. Να βρείτε τέσσερα ουσιαστικά από τη δεύτερη παράγραφο (Όπως λοιπόν δείχνουν ... γρήγορα φαγητό) και να τα κατατάξετε σε δικατάληκτα-τρικατάληκτα και ισοσύλλαβα-ανισοσύλλαβα  
(2 μονάδες)
4. Να κλίνετε στην ονομαστική, γενική και αιτιατική πτώση και στους δυο αριθμούς τις παρακάτω συνεκφορές:

5. Να συμπληρώσετε τον παρακάτω πίνακα:

	Προθήματα	Θέμα	Παραγωγικές καταλήξεις-Επιθήματα
υποσιτίζονται			
διατροφικές			
προσπάθεια			
μελλοντική			

(2 μονάδες)

6 Περιγράψτε σε ένα κείμενο τριών παραγράφων ένα γιορτινό τραπέζι στο σπίτι σας στο οποίο είχατε προσκεκλημένους (Ξεκινήστε την περιγραφή σας από τη διακόσμηση του χώρου, προχωρήστε μετά στην περιγραφή των προσώπων που συμμετείχαν. Τέλος να δώσετε ιδιαίτερη έμφαση στο περιεχόμενο του τραπεζιού, περιγράφοντας όλη τη διαδικασία προετοιμασίας, παρασκευής και απόλαυσης των φαγητών)

(10 μονάδες)

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!**



Τα θυμόσουν όλα; Μπράβο!  
Εάν όχι, κάνοντας επανάληψη  
θα τα μάθεις σίγουρα! Για  
δοκίμασε!!!!