

Ονοματεπώνυμο μαθητή:

Τμήμα :

Μάθημα :

Διδάσκων καθηγητής :

Ημερομηνία :

**ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ
ΣΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑ****10ο Τεστ Δεξιοτήτων****Κατανόηση Κειμένων Νεοελληνικής Γλώσσας****ΣΥΝΟΛΟ ΣΕΛΙΔΩΝ: ΠΕΝΤΕ (5)****Κείμενο 1ο****Το σπιτικό φαγητό «ασπίδα» προστασίας κατά της παχυσαρκίας****Νέα Υόρκη**

Οι άνθρωποι που τρώνε σπιτικό φαγητό, τρέφονται πιο υγιεινά και καταναλώνουν λιγότερες θερμίδες, άρα κινδυνεύουν λιγότερο να πάρουν βάρος, σύμφωνα με αμερικανική **μελέτη** που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Public Health Nutrition. Επιστημονική ομάδα της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Τζον Χόπκινς, με επικεφαλής την Δρ Τζούλια Γούλφσον, ανέλυσαν στοιχεία για πάνω από 9.000 άτομα, ηλικίας 20 ετών και άνω. Η μελέτη **βασίστηκε** σε απαντήσεις των συμμετεχόντων σε ερωτηματολόγια σχετικά με το πού έτρωγαν και πόσο, τις τελευταίες 30 ημέρες.

Η ανάλυση έδειξε ότι το 8% των ατόμων έτρωγαν στο σπίτι το πολύ μια φορά την εβδομάδα και αυτοί κατανάλωναν, κατά μέσο όρο, 2.301 θερμίδες την ημέρα, 84 γραμμάρια λίπους και 135 γραμμάρια ζάχαρης. Από την άλλη, το 48% των ατόμων έτρωγαν σπίτι τους καθημερινά και κατανάλωναν κατά μέσο όρο 2.164 θερμίδες ημερησίως, 81 γραμμάρια λίπους την ημέρα και 119 γραμμάρια ζάχαρης.

Μάλιστα εκείνοι που έτρωγαν σπίτι τους **τακτικά**, έτρωγαν πιο υγιεινά, επειδή κατανάλωναν λιγότερα κατεψυγμένα τρόφιμα και, επιπλέον, όταν τύχαινε να φάνε έξω, απέφευγαν το πρόχειρο φαγητό. Όσοι δούλευαν πάνω από 35 ώρες την εβδομάδα, ήταν αυτοί που έτρωγαν **συχνότερα** εκτός σπιτιού και κινδύνευαν περισσότερο να εκδηλώσουν παχυσαρκία.

«Τα στοιχεία επιβεβαιώνουν ότι όσοι μαγειρεύουν σπίτι τους, κάνουν πιο υγιεινή διατροφή. Είναι σημαντικό να εκπαιδύσουμε την κοινή γνώμη για τα οφέλη του σπιτικού φαγητού και επίσης να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να κάνουν καλύτερες επιλογές όταν τρώνε έξω», εξήγησε η Δρ Γούλφσον. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η **έλλειψη** χρόνου και οι οικονομικοί - εργασιακοί περιορισμοί αποτελούν τα βασικά εμπόδια για το μαγείρεμα στο σπίτι σε τακτική βάση.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή
health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ

Κείμενο 1ο**Δραστηριότητα 1^η (5 μονάδες)**

Με βάση το περιεχόμενο του κειμένου να απαντήσετε με συντομία στις παρακάτω ερωτήσεις :

α) Γιατί όσοι έτρωγαν στο σπίτι τους, τρέφονταν πιο υγιεινά;

β) Ποιο τρώνε συχνότερα μη σπιτικό φαγητό;

γ) Ποια είναι τα δεδομένα της έρευνας;

Δραστηριότητα 2^η (5 μονάδες)

Στις προτάσεις που ακολουθούν, να εξηγήσετε τη χρήση των εισαγωγικών:

«Τα στοιχεία επιβεβαιώνουν ότι όσοι μαγειρεύουν σπίτι τους, κάνουν πιο υγιεινή διατροφή. Είναι σημαντικό να εκπαιδεύσουμε την κοινή γνώμη για τα οφέλη του σπιτικού φαγητού και επίσης να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να κάνουν καλύτερες επιλογές όταν τρώνε έξω»

Δραστηριότητα 3^η (10 μονάδες)

Να επισημάνεις τους κύριους όρους στις παρακάτω προτάσεις. **(Προσοχή! Πρέπει πρώτα να θυμηθείς ποιοι ονομάζονται κύριοι όροι σε μία πρόταση):**

α) Τα στοιχεία επιβεβαιώνουν ότι, όσοι μαγειρεύουν σπίτι τους, κάνουν πιο υγιεινή διατροφή.

β) Η έλλειψη χρόνου και οι οικονομικοί - εργασιακοί περιορισμοί αποτελούν τα βασικά εμπόδια.

Δραστηριότητα 4^η (5 μονάδες)

Για καθεμία από τις παρακάτω υπογραμμισμένες λέξεις του κειμένου να δώσεις μία συνώνυμη: μελέτη, βασίστηκε, τακτικά, συχνότερα, έλλειψη

Κείμενο 2ο

Το fast ή junk food αποτελεί μια αγαπημένη συνήθεια πολλών ανθρώπων. Ωστόσο, η συχνή κατανάλωσή του μπορεί να έχει επιπτώσεις στην υγεία μας. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι το έτοιμο φαγητό, είτε αυτό είναι fast food είτε είναι τύπου σουβλάκι ή πίτσα, θα πρέπει να έχει μια βασική προϋπόθεση: να είναι γευστικό. Για το λόγο αυτό, όλων των τύπων το έτοιμο φαγητό περιέχει αρκετό αλάτι και λιπαρά, σε πολλές περιπτώσεις κορεσμένα.

Γνωρίζουμε σήμερα ότι το αλάτι όταν καταναλώνεται σε υψηλές ποσότητες, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα υγείας, όπως υπέρταση, ενώ έχει σχετιστεί και με διάφορες μορφές καρκίνου όπως για παράδειγμα του παχέως εντέρου. Φυσικά, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θεωρήσει κανείς ότι η κατανάλωση μια ή δυο φορές την εβδομάδα γρήγορου φαγητού οδηγεί σε υπέρταση ή καρκίνο. Όταν όμως η διατροφή μας βασίζεται σε τέτοιου τύπου τρόφιμα, είναι φτωχή σε φρούτα και λαχανικά και γενικότερα στερείται βασικών κανόνων υγείας, τότε δημιουργείται ένα θετικό προς την ανάπτυξη τέτοιων προβλημάτων υπόβαθρο. Όσον αφορά στα λιπαρά, αυτά βρίσκονται κυρίως στις διάφορες σως – σάλτσες που χρησιμοποιούνται, στα προϊόντα κόκκινου κρέατος (μοσχάρι, χοιρινό) όπως μπιφτέκια, αλλαντικά, καθώς επίσης και στα έλαια που χρησιμοποιούνται για το μαγείρεμα και τηγάνισμα των τροφών, π.χ. για τις πατάτες τηγανιτές.

Η αυξημένη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων σχετίζεται σήμερα με νοσήματα όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά, ο καρκίνος κ.ά. Ειδική αναφορά θα πρέπει να γίνει στο είδος του λαδιού που χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα-τηγάνισμα των γευμάτων, ειδικότερα για τις πατάτες που καταναλώνονται αρκετά συχνά.

Η επεξεργασία των ακόρεστων λιπαρών του λαδιού σε υψηλές θερμοκρασίες έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη των λεγόμενων trans λιπαρών. Όσο λοιπόν συχνότερα χρησιμοποιείται ένα λάδι τόσο περισσότερα trans αναπτύσσει. Όταν λοιπόν τα διάφορα τρόφιμα είναι τηγανισμένα όπως π.χ. πατάτες τηγανιτές, παναρισμένες κοτομπουκιές, onion rings κ.ά. – περιέχουν trans λιπαρά, τα οποία είναι τόσο περισσότερα όσο περισσότερο χρησιμοποιημένο είναι το λάδι με το οποίο τηγανίστηκαν.

Τα trans ενοχοποιούνται σήμερα για προβλήματα που αφορούν στην καρδιά και στα αγγεία, με κυριότερο αυτό της αρτηριοσκλήρυνσης. Αυτό που σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να γίνει είναι ένας συνολικός αφορισμός του φαγητού απ' έξω. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής επιβάλλει πολλές φορές, ιδίως για άτομα που είναι αρκετές ώρες έξω από το σπίτι, την κατανάλωση έτοιμου φαγητού. Αυτό λοιπόν που μπορεί να επισημανθεί είναι ότι για όλα υπάρχουν υγιεινές επιλογές.

Για παράδειγμα όταν κάποιος έχει να επιλέξει ένα γεύμα από ένα fast food, θα μπορούσε να επιλέξει ένα σάντουιτς υπό μορφή μπαγκέτας, μια σαλάτα στην οποία να αποφύγει να προσθέσει σως αλλά να χρησιμοποιήσει ελαιόλαδο, μια μερίδα ζυμαρικών με κόκκινη σάλτσα, αντί να καταναλώσει burgers, πατάτες τηγανιτές, παναρισμένα προϊόντα, λουκάνικα και hot dog. Ακόμη και αυτά δεν σημαίνει ότι δεν τα καταναλώνουμε ποτέ, αλλά δεν θα πρέπει να αποτελούν συνήθειες.

Όσον αφορά στο greek fast food, δηλαδή τα παραδοσιακά σουβλάκια, αποτελούν επίσης μια καλή εναλλακτική αλλά υπό προϋποθέσεις. Όταν η πίτα από ένα σουβλάκι έχει τηγανιστεί ή ψηθεί σε πολυχρησιμοποιημένο λάδι, τότε και το σουβλάκι περιέχει trans λιπαρά, όπως επίσης και το κρέας που χρησιμοποιείται –ειδικότερα ο γύρος– είναι πλούσιο σε αλάτι και κορεσμένα λιπαρά. Όταν όμως το σουβλάκι είναι με μια πίτα αλάδωτη, περιέχει καλαμάκι κοτόπουλο, ντομάτα, κρεμμύδι και άλλα λαχανικά και αντί για σως περιέχει τζατζίκι, αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή.

Κείμενο 2ο

Δραστηριότητα 1^η (10 Μονάδες)

Να γράψετε **τρεις (3) φράσεις - προτάσεις** του κειμένου που να αποδεικνύουν τις επιπτώσεις του γρήγορου φαγητού στην υγεία μας.

α.

β.

γ.

Δραστηριότητα 2^η (5 μονάδες)

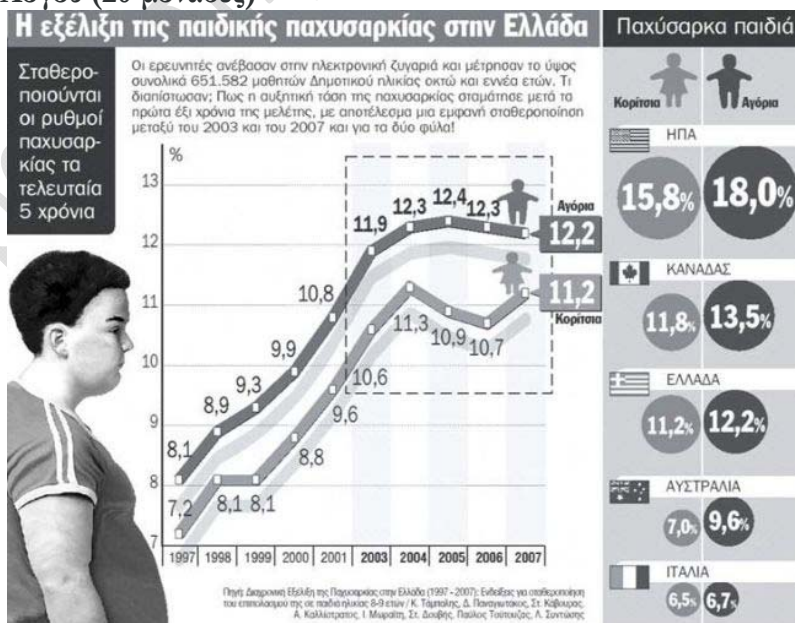
Να χαρακτηρίσεις τις παρακάτω προτάσεις ως προς τη δομή τους. (απλή, επαυξημένη, σύνθετη, ελλειπτική)

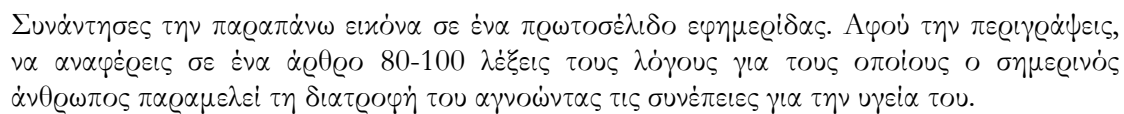
α) Το fast ή junk food αποτελεί μια αγαπημένη συνήθεια πολλών ανθρώπων.

β) Ο σύγχρονος τρόπος ζωής επιβάλλει πολλές φορές την κατανάλωση έτοιμου φαγητού.

γ) Να χρησιμοποιήσει ελαιόλαδο και σάλτσα.

Παραγωγή Λόγου (20 μονάδες)





Φροντιστήρια ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ

Σελίδα 5 από 5