



1 <sup>ο</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΟΛΟΥ	ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2021-22	A/A.....
Γραπτές Εξετάσεις Α' περιόδου Ιουνίου στη	Γλωσσική Διδασκαλία	Τάξη Α'
		Τμήμα.....
Όνομ/μο.....		
Εξεταστής:		
.....		
Επιτηρητής.....		
Βόλος 9-6-2022		ΒΑΘΜΟΣ

### Α'ΚΕΙΜΕΝΟ

#### Γονείς και διατροφή

Οι γονείς θα πρέπει να δείξουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη διατροφή των παιδιών τους στο σπίτι, αλλά και στο σχολείο. Πρέπει από μικρά να τα εκπαιδεύσουν σε όλες τις γεύσεις και σε όλα τα τρόφιμα, ώστε να είναι αποδεκτά από αυτά, όταν το φαγητό γίνει συνειδητή και αυτόνομη διαδικασία. Επίσης, θα πρέπει να ενδιαφέρονται για το τι τρώνε στο σχολείο ή στις εξόδους τους, ώστε να μη μάθουν τα παιδιά στην εύκολη επιλογή του φαστφούντ και της υποκατάστασης του σπιτικού φαγητού από χαμηλής θρεπτικής αξίας τρόφιμα και σνακ.

Το μαγειρεμένο φαγητό με τη σαλάτα θα πρέπει να υπάρχει καθημερινά (ή σχεδόν καθημερινά) στο τραπέζι και η λύση του «έτοιμου φαγητού» θα πρέπει να περιορίζεται σε ελάχιστες ειδικές μέρες, όταν οι υποχρεώσεις δεν αφήνουν χρονικά περιθώρια για μαγειρική παρασκευή. Πρέπει να φροντίζουν να τρώνε σαλάτες και φρούτα, να προτιμούν τους φυσικούς χυμούς από τα αναψυκτικά, να προτιμούν μια φέτα ψωμί με μέλι από μια τυρόπιτα και να τρώνε εξίσου τα όσπρια με το κρέας. Ειδικότερα, όταν υπάρχει και παιδική παχυσαρκία, θα πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά τους να γίνουν πιο δραστήρια.

περ. «Ε-Ιατρικά», εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, 2003

### Β'ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1.α) Πώς μπορούν οι γονείς να βελτιώσουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους; (μονάδες 4)

β) Το «έτοιμο φαγητό» θα πρέπει να αποκλεισθεί εξ ολοκλήρου από τη διατροφή των παιδιών; (μονάδες 2)

