ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ …….

Όνομα: _____ Τάξη: _____

Διαγνωστική Άσκηση (Διατροφή)

Μέρος Α: Κατανόηση κειμένου

Η εφηβική ανάπτυξη για τα κορίτσια ξεκινάει στην ηλικία των 10-11 ετών και ολοκληρώνεται συνήθως μέχρι τα 15 έτη ενώ για τα αγόρια ξεκινάει σε ηλικία 12-13 ετών, φτάνει στο μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης σε ηλικία 14 ετών και ολοκληρώνεται στα 19 έτη. Οι έφηβοι είναι απαραίτητο να παίρνουν την κατάλληλη ποσότητα και ποιότητα ενέργειας καθημερινά για να αυξηθεί ο μυϊκός ιστός τους, να αναπτυχθεί ο σκελετός και το νευρικό τους σύστημα, καθώς και για να αναπτυχθεί το γενετικό σύστημα.

Οι έρευνες που έγιναν σχετικά με τη διατροφή των εφήβων είναι απογοητευτικές μια και παρατηρούνται αυξημένα ποσοστά διατροφικών ανωμαλιών, όπως η υπερφαγία (που οδηγεί στην παχυσαρκία), η ανορεξία και η βουλιμία. Πρόσφατες μελέτες στις ΗΠΑ έχουν δείξει ένα ποσοστό 13-36% των εφήβων ηλικίας 12-17 ετών να είναι μέτρια παχύσαρκοι, ενώ ένα ποσοστό 4-12% να παρουσιάζει σοβαρή παχυσαρκία. Η παχυσαρκία στους έφηβους επηρεάζεται από την κακή διατροφή αλλά και την έλλειψη γυμναστικής, καθώς το 45% των αγοριών και το 69% των κοριτσιών ηλικίας 15 – 18 ετών κάνουν λιγότερο από μια ώρα γυμναστική την εβδομάδα.

Ανησυχητικά είναι και τα ποσοστά εμφάνισης διατροφικών διαταραχών όπως η ανορεξία και η βουλιμία στους εφήβους. Οι κοινωνικές πιέσεις που ασκούνται για την απόκτηση «λεπτού και καλλίγραμμου σώματος» αναγκάζουν αρκετούς εφήβους και κυρίως κορίτσια να καταφύγουν στην ασιτία. Σύμφωνα με την Εθνική Υπηρεσία Στατιστικής Υγείας της Μεγάλης Βρετανίας, ένα στα 10 κορίτσια ηλικίας 12-18 ετών πάσχει από νευρική ανορεξία.

Ο σύγχρονος έφηβος, λόγω του γρήγορου ρυθμού ζωής του και του υπερβολικά φορτωμένου προγράμματος του με σχολείο, φροντιστήρια και άλλες δραστηριότητες, συχνά δεν εφαρμόζει το προτεινόμενο σχήμα των «τριών γευμάτων την ημέρα» και των «δυο ενδιάμεσων σνακς» που συνιστούν οι διαιτολόγοι. Το 25% των εφήβων ηλικίας 12 με 19 ετών ξεκινά τη μέρα του παραλείποντας το πρωινό γεύμα, κάτι το οποίο οδηγεί στη μείωση των επιπέδων συγκέντρωσης και ενέργειας καθώς και στη μείωση της σχολικής απόδοσης.

Οι περισσότεροι έφηβοι δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση στο «φαστ φουντ» («όπως πίτσες, χάμπουργκερ κλπ.) ενώ

καταναλώνουν πολύ λίγο άπαχο κρέας όπως το ψάρι και τα πουλερικά μαγειρεμένα με υγιεινό τρόπο (π.χ. βραστά ή στο γκριλ). Επιπλέον τα επίπεδα κατανάλωσης γαλακτοκομικών (όπως το γιαούρτι και το γάλα) από τους εφήβους έχουν μειωθεί κατά 36% μέσα στα τελευταία χρόνια. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι σύμφωνα με την Εθνική Έρευνα Διατροφής σε Νέους στη Μ. Βρετανία το 2000 παρατηρήθηκε ότι η βασικότερη πηγή ενέργειας για τους έφηβους ήταν το ψωμί, τα μπισκότα, τα κράκερς, τα κέικ και οι πίτες. Η παρατήρηση αυτή είναι αρκετά σημαντική καθώς φανερώνει ότι οι έφηβοι παίρνουν ένα μεγάλο μέρος της ενέργειάς τους από τροφές με μικρή διατροφική αξία και πολλές θερμίδες εις βάρος άλλων τροφών, πλούσιων σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά, όπως τα λαχανικά και τα φρούτα.

Άρθρο από το iatronet.gr (διασκευή)

<u>Απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.</u>

1. **Σημειώστε Σ για τη σωστή πρόταση και Λ για τη λανθασμένη.**

Α) Η εφηβεία στα κορίτσια ξεκινά στην ηλικία των 10νκαι τελειώνει στα 19 . (……)

Β) Οι περισσότεροι έφηβοι δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση στο φαστ φουντ. (……)

Γ) Στις ΗΠΑ το 13-36% των εφήβων παρουσιάζει σοβαρή παχυσαρκία. (……)

Δ) Το πρωινό γεύμα οδηγεί στη μείωση των επιπέδων συγκέντρωσης. (……)

Ε) Το κοτόπουλο μαγειρεμένο στο γκριλ θεωρείται υγιεινό. (……)

2. **Για ποιους λόγους οι έφηβοι είναι απαραίτητο να παίρνουν την κατάλληλη ποσότητα ενέργειας καθημερινά;**

_____

_____

_____

_____

3. **Σύμφωνα με μια έρευνα στη Μ. Βρετανία η βασικότερη πηγή ενέργειας για τους εφήβους είναι:**

Α) τα λαχανικά

Β) το ψωμί

Γ) τα φρούτα

4. Από ποιους δυο παράγοντες επηρεάζεται η παχυσαρκία τους εφήβους;

_____

_____

_____

5. Συμπληρώστε την πιο κάτω πρόταση με λέξεις που λείπουν.

Σήμερα οι έφηβοι δεν τρέφονται κανονικά εξαιτίας του γρήγορου …….. τους και του υπερβολικά …… τους με το σχολείο, τα …….…… και άλλες …….…… .

6. Ποιο είναι το προτεινόμενο σχήμα διατροφής που συνιστούν οι διαιτολόγοι ; Εξηγήστε με δικά σας λόγια.

_____

_____

_____

_____

_____

ΜΕΡΟΣ Β: ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

1. Συμπληρώστε τα κενά με τους κατάλληλους ρηματικούς τύπους για να ολοκληρωθεί η συνταγή για Κρέας Ορλώφ. Προσοχή στην ορθογραφία.

Βράστε το μοσχάρι. …….. (πετώ) το νερό. …….. (τηγανίζω) ελαφρά τις φέτες του κρέατος σε λάδι. …….. (βάζω) σε πυρίμαχο σκεύος μία φέτα μοσχάρι, αφού την αλείψετε με λίγη μπεσαμέλ με το πινέλο, δίπλα της. …….. (τοποθετώ) μια φέτα ζαμπόν, μια φέτα τυρί, και πάλι απ' την αρχή μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Ενδιάμεσα …… (αλείφω) με μπεσαμέλ, η οποία είναι ο συνδετικός κρίκος όλων των υλικών. Μοιάζει στην τελική του μορφή με ρολό. …….. (σκεπάζω) με την μπεσαμέλ που περισσεύει και το τριμμένο τυρί. …….. (ψήνω) σε μέτριο φούρνο, μέχρι να ροδίσει η μπεσαμέλ. …….. (σερβίρω) το κρέας χλιαρό, κομμένο σε φέτες.

2. Ενώστε τα παρακάτω ζεύγη προτάσεων.

α) Τους φέρθηκε τόσο άσχημα. Δεν θέλουν να τον ξαναδούν μπροστά τους. ***(ώστε)***

_____

β) είναι τόσο ταλαντούχος. Είμαι βέβαιος πως θα πετύχει στη ζωή του. ***(που)***

_____

γ) Είναι τόσο δίκαιος. Όλοι εμπιστεύονται την κρίση του. ***(ώστε να)***

_____

δ) την Κυριακή μπορεί να έχει καλό καιρό. Θα φάμε έξω. ***(αν)***

_____

Η φωτιά είναι πολύ δυνατή. Το φαγητό θα καεί. ***(αν)***

_____

3. Συμπληρώστε τον πίνακα με τα παραθετικά των επιθέτων.

Θετικός	Συγκριτικός	Υπερθετικός
γευστικός	(μον.)	(μον.)
καλός	(μον.)	(περ.)
εκλεκτή	(περ.)	(μον.)
ελαφρύς	(μον.)	(περ.)
άνετος	(περ.)	(μον.)

<u>ΜΕΡΟΣ Γ: ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ</u>

Δίπλα υπάρχει μια διαφήμιση γάλακτος. Συμπληρώστε την με ένα έξυπνο σλόγκαν και με ένα κείμενο (εγκλίσεις, παραθετικά επιθέτων, επικοινωνία με καταναλωτή, σχετικό λεξιλόγιο, ορθογραφία, ιδέα (concept), εύστοχο σλόγκαν, περιεχόμενο).