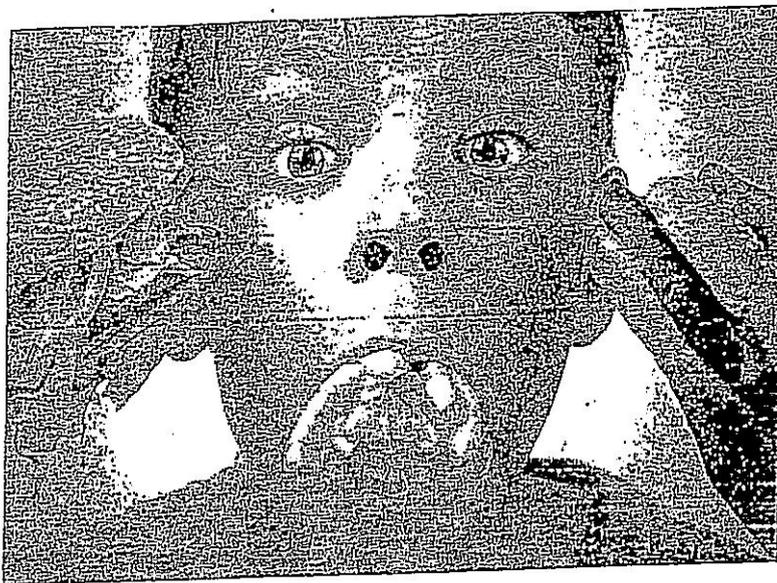


ΤΑΞΗ : Α

ΠΕΜΠΤΗ, 30 ΜΑΪΟΥ 2019

ΘΕΜΑΤΑ

ΚΕΙΜΕΝΟ :



## Η γενιά του φασιτ φουντ Πίτσες, μπισκότα, μπέργκερ και τσιπς εγγράφονται στο IQ των παιδιών.

Από τη Μαρίσα Στοιλή

Η ΦΡΑΣΗ «ΕΙΣΑΙ Ο ΤΙ ΤΡΕΣ» ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΟΤΟ ΠΟΛΛΩΝ γιατρών και διατροφολόγων. Παρ' όλα αυτά, οι έως τώρα μελέτες επικεντρώνονταν στις επιδράσεις συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων στον δείκτη νοημοσύνης, και όχι στο είδος των γευμάτων. Οι επιστήμονες από το Κολλέγιο Γκόλντσμιθ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου προσέγγισαν θεωρητικά το θέμα και σε μελέτη που πραγματοποιήσαν, σε 4.000 παιδιά από τριών έως πέντε ετών, διαπίστωσαν ότι η διατροφή στις τρυφερές ηλικίες μπορεί να επηρεάσει τη νοητική ικανότητα και ανάπτυξη. Συγκεκριμένα, τα παιδιά που μεγαλώνουν με χάμπουργκερ, τηγανιτές πατάτες και κάθε είδους πρόχειρα φαγητά έχουν χαμηλότερο δείκτη νοημοσύνης απ' ό,τι εκείνα που μεγαλώνουν με φρεσκομαγειρεμένο φαγητό. Το θέμα πιθανότατα είναι και κοινωνικό, λένε οι επιστήμονες, αφού, αναλύοντας τα ευρήματα, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι γονείς με υψηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο έδιναν πιο συχνά στα παιδιά τους γεύματα παρασκευασμένα με φρέσκα συστατικά,

κάτι που επηρέαζε θετικά το IQ τους. Η δυσμενέστερη κοινωνικοοικονομική κατάσταση συσχετίστηκε με πολύ υψηλότερη κατανάλωση πρόχειρων φαγητών και αυτή, με τη σειρά της, με χαμηλότερο δείκτη νοημοσύνης.

Αυτό ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι οι γονείς από φτωχικό περιβάλλον προσπαθούν να δίνουν στα παιδιά τους «πλούσια», αλλά φθηνά υγιεινά, και τα πρόχειρα γεύματα σίγουρα πληρούν αυτές τις προϋποθέσεις. Εν τούτοις, το σημαντικό για έναν αναπτυσσόμενο οργανισμό είναι η ποιότητα του φαγητού που καταναλώνει και όχι απλώς το να χορτάσει.

Σε έτερη μελέτη, αμερικανική αυτή τη φορά, διαπιστώθηκε πως όσα παιδιά είχαν μεγαλώσει με πρόχειρα φαγητά είχαν κατά 5 βαθμούς χαμηλότερο δείκτη IQ. Μάλιστα, η κατάσταση αυτή είναι μη αναστρέψιμη, αφού τα πράγματα δεν μπορούν να διορθωθούν αργότερα, με την υιοθέτηση μιας πιο υγιεινής διατροφής, διότι η ανάπτυξη του εγκεφάλου επιβραδύνεται καθώς μεγαλώνουμε. ☺

1<sup>ο</sup> Θέμα : ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ, Μονάδες 6

Να χαρακτηρίσετε τις παρακάτω προτάσεις ως σωστές (Σ) ή λανθασμένες (Λ) αιτιολογώντας την απάντησή σας με στοιχεία του κειμένου. Η αιτιολόγηση μπορεί να γίνει υπογραμμίζοντας στο κείμενο το σχετικό κομμάτι και σημειώνοντας το αντίστοιχο γράμμα.

- α. Οι σύγχρονες και οι παλαιότερες μελέτες συμφωνούν σχετικά με το ποιες διατροφικές συνήθειες μειώνουν την πνευματική ανάπτυξη των παιδιών.
- β. Το πρόχειρο φαγητό ευθύνεται για την πνευματική μαλθακότητα.
- γ. Οι εύπορες οικογένειες υιοθετούν την υγιεινή διατροφή.
- δ. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος αυξάνεται με τον ίδιο ρυθμό στις διάφορες φάσεις της ζωής του ανθρώπου.

2<sup>ο</sup> Θέμα : ΔΟΜΗ & ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΚΕΙΜΕΝΟΥ, Μονάδες 4

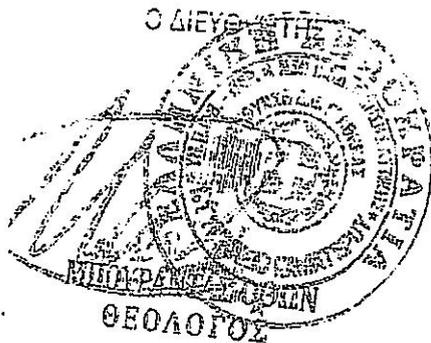
Ποιες από τις παρακάτω λέξεις είναι παράγωγες και ποιες σύνθετες; νημοσύνη, προϋπόθεση, διατροφή, ποσότητα

3<sup>ο</sup> Θέμα : ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΛΟΓΟΥ, Μονάδες 10

Σε ένα κείμενο 2-3 παραγράφων (200 περίπου λέξεων), το οποίο θα δημοσιευτεί στην εφημερίδα του σχολείου σας, να αναπτύξετε τις απόψεις σας για τη σημασία της υγιεινής διατροφής και την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνθηκών στη ζωή μας.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

Καματερό, 30-5-2019



ΟΙ ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΕΣ

ΠΑΝΤΕΛΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΣΤ.

ΝΤΟΝΤΟΥ ΣΤ.