

ΜΑΘΗΜΑ / ΤΑΞΗ : Νεοελληνική Γλώσσα Α΄ Γυμνασίου

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 14.02.2026

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Β. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- Σύμφωνα με το κείμενο, η κακή διατροφή των παιδιών έχει αρκετές αρνητικές συνέπειες. Ο αριθμός των υπέρβαρων παιδιών, καθώς και εκείνων που ευχαριστιούνται καταναλώνοντας κυρίως «fast food» αυξάνεται διαρκώς. Αυτό τα οδηγεί στο να έχουν περιορισμένες γευστικές προτιμήσεις και να επιλέγουν φαγητά των οποίων η πρώτη ύλη είναι κακής ποιότητας και χωρίς ισορροπία στα καρυκεύματα και στη γεύση. Έτσι, η διατροφή των παιδιών περιέχει περιττές θερμίδες και μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία τους.
- Στην πρώτη παράγραφο του κειμένου, διατυπώνεται η άποψη πως τα παιδιά τρώνε σήμερα με τον αμερικανικό, γρήγορο τρόπο. Αυτό σημαίνει πως δεν τα ευχαριστεί η παραδοσιακή μαγειρική η οποία αποτελείται από ψάρι, πολύπλοκα μαγειρευτά, λαχανικά και όσπρια, αλλά προτιμούν να τρώνε ό,τι βρουν πιο εύκολο και γρήγορο. Συγκεκριμένα, στα γευστικά τους γούστα ανήκουν φαγητά των οποίων τα υλικά είναι αμφίβολης ποιότητας, είναι είτε πολύ γλυκά, είτε πολύ αλμυρά και περιέχουν αρκετή ποσότητα τυριού και γλυκών σαλτσών. Τέτοιου είδους φαγητά είναι για παράδειγμα τα χάμπουργκερ, η πίτσα, τα ζυμαρικά με πολλή σάλτσα και οι τηγανητές πατάτες, δηλαδή τροφές με κακά λιπαρά και πολύ χαμηλή διατροφική αξία βασισμένες στα αμερικανικά πρότυπα διατροφής.

3.

Επίθετα

παραδοσιακό, τυλιχτό
περίεργες
αμφίβολης
ελάχιστα
πολύπλοκα
παραδοσιακή
σημερινού
αμερικανικό, γρήγορο

Ουσιαστικά που προσδιορίζουν

σουβλάκι
σως
ποιότητας
φαγητά
μαγειρευτά
μαγειρική
παιδιού, νέου
τρόπο

4.

Ενικός αριθμός		Πληθυντικός αριθμός	
Ον.	ο νέος άνθρωπος	οι νέοι άνθρωποι	
Γεν.	του νέου ανθρώπου	των νέων ανθρώπων	
Αιτ.	τον νέο άνθρωπο	τους νέους ανθρώπους	
Κλητ.	- νέε άνθρωπε	- νέοι άνθρωποι	

Ενικός αριθμός		Πληθυντικός αριθμός
Ον.	το γευστικό ενδιαφέρον	τα γευστικά ενδιαφέροντα
Γεν.	του γευστικού ενδιαφέροντος	των γευστικών ενδιαφερόντων
Αιτ.	το γευστικό ενδιαφέρον	τα γευστικά ενδιαφέροντα
Κλητ.	- γευστικό ενδιαφέρον	- γευστικά ενδιαφέροντα

Ενικός αριθμός		Πληθυντικός αριθμός
Ον.	το υπέρβαρο παιδί	τα υπέρβαρα παιδιά
Γεν.	του υπέρβαρου παιδιού	των υπέρβαρων παιδιών
Αιτ.	το υπέρβαρο παιδί	τα υπέρβαρα παιδιά
Κλητ.	- υπέρβαρο παιδί	- υπέρβαρα παιδιά

Ενικός αριθμός		Πληθυντικός αριθμός
Ον.	η πρώτη ύλη	οι πρώτες ύλες
Γεν.	της πρώτης ύλης	των πρώτων υλών
Αιτ.	την πρώτη ύλη	τις πρώτες ύλες
Κλητ.	- πρώτη ύλη	- πρώτες ύλες

5.

Ελάχιστα φαγητά γίνονται δεκτά με ευχαρίστηση,

ΟΦ

ΡΦ

Η παραδοσιακή μαγειρική έχει απομακρυνθεί από τα γούστα του σημερινού παιδιού.

ΟΦ

ΡΦ

Το παιδί τρώει ό,τι βρει πιο εύκολο.

ΟΦ

ΡΦ

Το αποτέλεσμα είναι περιττές θερμίδες και μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία.

ΟΦ

ΡΦ

Γ. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΛΟΓΟΥ

Σχεδιάγραμμα Άρθρου

Τίτλος

Πρόλογος – 1^η παράγραφος:

Εισαγωγή στο θέμα – αναφορά στο πόσο σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η διατροφή στη ζωή του ανθρώπου με έμφαση στην εφηβική και την παιδική ηλικία.

Κύριο Μέρος:

2^η παράγραφος: Τι σημαίνει σωστή και ισορροπημένη διατροφή;

- Κατανάλωση πολλών διαφορετικών τροφών (φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, όσπρια, δημητριακά, κρέας/ψάρι)
- Σωστές ποσότητες φαγητού/ αποφυγή υπερβολών
- Περιορισμός ανθυγιεινών τροφών («fast food», τηγανητά, γλυκά, αναψυκτικά, μεγάλες ποσότητες αλατιού)
- Τακτικά γεύματα. Ιδιαίτερα σημαντικό το πρωινό, το οποίο παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για να ξεκινήσει σωστά η μέρα.

3^η παράγραφος: Τα οφέλη της σωστής διατροφής.

- Σωματική υγεία και σωστή ανάπτυξη παιδιών και εφήβων
- Πρόληψη προβλημάτων υγείας και παχυσαρκίας
- Περισσότερη ενέργεια η οποία συμβάλλει στην καλύτερη συγκέντρωση και απόδοση στο σχολείο και τα μαθήματα.
- Ενίσχυση μνήμης και συγκέντρωσης
- Θετική ψυχολογία, διάθεση και αυτοπεποίθηση

Επίλογος – 4^η παράγραφος:

Σύνοψη – συμπεράσματα, επιτονισμός της σημασίας της διατροφής όχι μόνο στην παιδική και την εφηβική ηλικία αλλά και για το μέλλον. Προτροπή για υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.