

Ενότητα 4^η

A. ΚΕΙΜΕΝΟ

Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος στους εφήβους

Η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες της σωματικής ανάπτυξης και υγείας του εφήβου. Οι στάσεις και οι συμπεριφορές σχετικά με τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα διαμορφώνονται από την παιδική ηλικία και εγκαθίστανται κυρίως την περίοδο της εφηβείας. Η ποιότητα της διατροφής, η παχυσαρκία και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας στους εφήβους περιλαμβάνονται σήμερα μεταξύ των σημαντικότερων ζητημάτων που αφορούν τη δημόσια υγεία διεθνώς.

Η υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με τη φυσική άσκηση συνιστούν σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες για την υγεία των εφήβων, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Η λήψη πρωινού γεύματος, η συχνή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών σε συνδυασμό με την αποφυγή τροφών πλούσιων σε ενέργεια αλλά φτωχών σε θρεπτικά συστατικά (π.χ. τα αναψυκτικά), αποτελούν μερικούς από τους δείκτες υγιεινής διατροφής και δίαιτας στους εφήβους. Το πρωινό γεύμα θεωρείται το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας και οι έφηβοι που το λαμβάνουν συχνά καλύπτουν σε μεγάλο ποσοστό τις ημερήσιες ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά. Η παράλειψη του πρωινού οδηγεί σε κατανάλωση προϊόντων χαμηλής θρεπτικής αξίας κατά τη διάρκεια της ημέρας και κατ' επέκταση σε αύξηση του κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας, ενώ επιπλέον επηρεάζει αρνητικά τα επίπεδα προσοχής, τη μνήμη και τη σχολική απόδοση. Εκτός από το πρωινό γεύμα, είναι σημαντικό η διατροφή των παιδιών και των εφήβων να περιλαμβάνει καθημερινά φρούτα, λαχανικά ή κάποια σαλάτα, καθώς έτσι προσλαμβάνουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη τους.

Όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα, ένα σταθερά υψηλό επίπεδο δραστηριότητας και η ήπια σωματική άσκηση συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξη του σώματος του εφήβου, στην ενδυνάμωση των οστών και των μυών, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων κίνησης, καθώς επίσης και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της θετικής εικόνας σώματος. Το σημαντικότερο, όμως, είναι ότι η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στη διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας αποτρέποντας την παχυσαρκία.

Παρά την αδιαμφισβήτητη όμως σημαντικότητα της υγιεινής διατροφής, οι έφηβοι στην εποχή μας έχουν αυξήσει τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες (π.χ. έτοιμα γεύματα, συχνή κατανάλωση γλυκών, αναψυκτικών, παράλειψη πρωινού, ανεπαρκής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών), όπως έχει επισημανθεί διεθνώς. Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες αποτελούν, επίσης, δείκτη γενικότερης παραμέλησης της φροντίδας του σώματος και της υγείας (π.χ. παραμέληση της στοματικής υγιεινής, περιορισμένη φυσική δραστηριότητα) και συχνά συνδέονται με άλλες συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (π.χ. κάπνισμα, χρήση αλκοόλ και κάνναβης, παραβατική συμπεριφορά κλπ.).

Πηγή: Κοκκέβη Α., Φωτίου Α., Ξανθάκη Μ., Σταύρου Μ., Καναβού Ε. Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος στους εφήβους.

B. ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Ποιες διατροφικές συνήθειες πρέπει να εντάξουν οι έφηβοι στο καθημερινό τους πρόγραμμα για να έχουν υγεία και σωματική ευεξία;
2. Ποια είναι τα οφέλη της φυσικής άσκησης στη σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη των εφήβων;
3. Να χωρίσετε τις προτάσεις που ακολουθούν στο ονοματικό και το ρηματικό τους μέρος. Στη συνέχεια να σημειώσετε εάν η ονοματική φράση έχει απλή ή διευρυμένη μορφή.
 - Το πρωινό γεύμα θεωρείται το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.
 - Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες αποτελούν δείκτη γενικότερης παραμέλησης της φροντίδας του σώματος και της υγείας.
 - Η διατροφή περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά.
4. Να αναγνωρίσετε τη συντακτική λειτουργία των υπογραμμισμένων ονοματικών φράσεων.
 - Η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες της σωματικής ανάπτυξης και υγείας του εφήβου.
 - Η παράλειψη του πρωινού οδηγεί σε κατανάλωση προϊόντων χαμηλής θρεπτικής αξίας.
 - Το πρωινό γεύμα θεωρείται το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.

- Οι έφηβοι στην εποχή μας έχουν αυξήσει τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες.
5. **Στις παρακάτω περιόδους να εντοπίσετε τους επιθετικούς προσδιορισμούς και να αναγνωρίσετε τον τρόπο εκφοράς τους.**
- Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες αποτελούν, επίσης, δείκτη γενικότερης παραμέλησης της φροντίδας του σώματος και της υγείας και συχνά συνδέονται με άλλες συμπεριφορές υψηλού κινδύνου.
 - Όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα, ένα σταθερά υψηλό επίπεδο δραστηριότητας και η ήπια σωματική άσκηση συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξη του σώματος του εφήβου.
6. **Να μεταφέρετε τα παρακάτω ουσιαστικά στην αντίστοιχη πτώση του άλλου αριθμού :**
- οι στάσεις
 - την περίοδο
 - των ζητημάτων
 - τους δείκτες
 - του κινδύνου
 - των παιδιών
 - η άσκηση
 - των οστών
 - του σώματος
7. **Να κλιθούν τα παρακάτω ονοματικά σύνολα σε όλες τις πτώσεις ενικού και πληθυντικού αριθμού:**
- ο υψηλός κίνδυνος
 - η υγιής ανάπτυξη
8. **Να χωρίσετε τις παρακάτω σύνθετες λέξεις στα συνθετικά τους μέρη :**
- | | α' συνθετικό | β' συνθετικό |
|-----------------------|---------------------|---------------------|
| • βραχυπρόθεσμα | | |
| • παχυσαρκία | | |
| • αυτοεκτίμηση | | |
9. **Να γράψετε για καθεμία από τις παρακάτω λέξεις δύο παράγωγες :**
- κατανάλωση
 - κίνηση

Γ. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

Γράψτε μία παράγραφο με βάση την παρακάτω θεματική πρόταση.

Θεματική πρόταση : Η άθληση και η υγιεινή διατροφή συμβάλλουν στην ψυχική και σωματική υγεία των εφήβων.

Λεπτομέρειες :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Κατακλείδα :

.....

.....