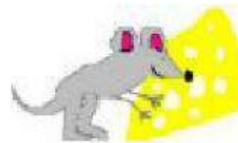


ΟΝΟΜΑ: \_\_\_\_\_



## Κριτήριο αξιολόγησης ενότητα 4η "Διατροφή"

### Δέκα διατροφικές προτάσεις για καλή σχολική επίδοση

Τα σχολεία αρχίζουν και είναι η καλύτερη περίοδος για να εφοδιαστείτε, εκτός από τσάντες, τετράδια και μολύβια, με γνώσεις για τη σωστή διατροφή του παιδιού σας. Μην ξεχνάτε ότι βρίσκονται σε μια ηλικία ταχύτατης σωματικής αλλά και πνευματικής ανάπτυξης, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλές ανάγκες για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Εξάλλου, έχει παρατηρηθεί ότι η διατροφή των παιδιών κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους επιδρά σε σημαντικό βαθμό και στην επίδοσή τους. Ακολουθώντας αναφέρονται χρήσιμες συμβουλές για μια καλή σχολική διατροφική απόδοση:

Ξεκινήστε την ημέρα του με ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό. Το σώμα χρειάζεται ενέργεια για να λειτουργήσει καλά, ιδιαίτερα μετά τον νυχτερινό ύπνο, που τα αποθέματα ενέργειας είναι χαμηλά. Πολλές μελέτες, μάλιστα, έχουν συσχετίσει τη λήψη ενός υγιεινού πρωινού (το οποίο καλύπτει το 25% των ημερήσιων αναγκών σε θρεπτικά συστατικά) με καλύτερη σχολική απόδοση, μεγαλύτερη ικανότητα εκμάθησης, μνήμης και συνδυαστικής σκέψης.

Μεταξύ άλλων έχουν γίνει έρευνες, που στην πλειοψηφία τους αποδεικνύουν την συσχέτιση μεταξύ του σιδήρου στη διατροφή και του δείκτη νοημοσύνης (IQ), (τα δημητριακά μας προμηθεύουν με ικανοποιητική ποσότητα σιδήρου). Τέλος, αρκετές μελέτες έδειξαν ότι τα παιδιά που τρώνε πρωινό έχουν 30% λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα. Καλό θα είναι επομένως το πρωινό των παιδιών σας να περιλαμβάνει:

- ☐ 1 φλιτζάνι γάλα 1,5 % με 40 gr δημητριακά ολικής άλεσης, 1 φρούτο
- ☐ 1 γιαούρτι 1,5 %, 2 φρυγανιές σικάλεως με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα, 1 φρούτο
- ☐ 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 1 τوست
- ☐ 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 2 φρυγανιές σικάλεως, 30 gr τυρί, 1 φρούτο

Ετοιμάστε ένα κολατσιό για το σχολείο, καθώς προσφέρει στα παιδιά την απαραίτητη ενέργεια που χρειάζονται ώστε να είναι δραστήρια και αποδοτικά στις ενδοσχολικές τους ασχολίες. Είναι προτιμότερο να φροντίζετε εσείς για το κολατσιό του από το σπίτι, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει:

- ☐ 1 τوست, 1 φρούτο
- ☐ 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης, 1 φρούτο
- ☐ 1 γιαούρτι με φρούτα, 1 ποτήρι χυμό
- ☐ 1 σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα, 1 φρούτο
- ☐ 1 κομμάτι σπιτικού κέικ, 1 φρούτο

Αν ωστόσο πρέπει το παιδί να προσανατολιστεί σε προϊόντα του κυλικείου, τότε φροντίστε οι αγορές του να είναι προσεκτικές και να μην αφορούν τρόφιμα με αυξημένα επίπεδα λιπαρών και ζάχαρης, όπως είναι τα γαριδάκια, οι πίτσες, τα αναψυκτικά, αλλά να περιορίζονται σε κάτι από όσα αναφέρθηκαν πιο πάνω.

Το μεσημεριανό φαγητό είναι το κυριότερο γεύμα της ημέρας. Είναι προτιμότερο να υπάρχει μια σταθερή ώρα όπου παρευρίσκεται όλη η οικογένεια καθώς συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση των παιδιών και στη

διαμόρφωση των διατροφικών τους προτύπων. Καλό είναι να υπάρχει μια ποικιλία και μια πληρότητα στα γεύματα, δηλαδή να υπάρχουν όλες οι ομάδες τροφίμων (αμυλούχα, πρωτεϊνούχα, λαχανικά, φρούτα, ελαιόλαδο). Η ποικιλία στα φαγητά ανοίγει την όρεξη και εξασφαλίζει την πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών.

Παναγιώτης Α. Βαραγιάννης Κλινικός διαιτολόγος-Διατροφολόγος

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Αφού διαβάσεις προσεκτικά το παραπάνω κείμενο, στη συνέχεια να απαντήσεις στα παρακάτω:

1. Αφού διαβάσεις το κείμενο να σημειώσεις (σωστό) για κάθε αληθή πρόταση και (λάθος) για κάθε λανθασμένη.

A. τα παιδιά παρουσιάζουν χαμηλές ανάγκες για πρόληψη θρεπτικών συστατικών. ☐

B. Πολλές μελέτες έχουν συσχετίσει τη λήψη ενός υγιεινού πρωινού με την καλύτερη σχολική επίδοση. ☐

Γ. Τα παιδιά που τρώνε πρωινό έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα. ☐

Δ. Είναι καλύτερα τα παιδιά να παίρνουν κολατσιό από το σπίτι. ☐

E. Το βραδινό είναι το καλύτερο γεύμα. ☐

2. Βρες στο κείμενο δύο αποτελεσματικές-συμπερασματικές προτάσεις και γράψε τις στα κουτάκια παρακάτω:

3. Γράψε τους βαθμούς των υπογραμμισμένων επιθέτων του κειμένου( μονολεκτικά). Προσέξτε τον αριθμό και την πτώση!

| Θετικός | Συγκριτικός | απόλυτος υπερθετικός |
|---------|-------------|----------------------|
|         |             |                      |
|         |             |                      |
|         |             |                      |
|         |             |                      |
|         |             |                      |

