**ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑ ΣΤΗ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ**

**2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΩ**

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΤΜΗΜΑ:**

Μεσογειακή Διατροφή. Τι γνωρίζουμε γι’ αυτή; Στις αρχές της δεκαετίας του 1950 ξεκίνησε μία μεγάλη έρευνα, γνωστή ως η μελέτη των 7 χωρών, όπου μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες ανθρώπων από τις εξής χώρες: Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φινλανδία.

Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης, που διήρκεσε 30 χρόνια, έδειξαν ότι οι Κρητικοί εμφάνιζαν το μικρότερο ποσοστό θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο, καθώς και τον μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής. Από τότε πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι το αποτέλεσμα αυτό είχε τις ρίζες του στην παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή των Κρητικών εκείνης της εποχής. Το «μυστικό» της μακροζωίας των μεσογειακών λαών και δη των Κρητικών ήταν η απλή και λιτή διατροφή τους, η οποία βασιζόταν σε φυτικά τρόφιμα, φρούτα, λαχανικά, μη επεξεργασμένα δημητριακά, ελαιόλαδο και κόκκινο κρασί. Ένας επιπλέον παράγοντας που συνέβαλε σημαντικά στην καλή υγεία των εν λόγω πληθυσμών ήταν και ο φυσικός τρόπος ζωής τους (εργασία στην ύπαιθρο).

Ως επακόλουθο αυτών των συμπερασμάτων, έγινε προσπάθεια από μία ομάδα επιστημόνων στο πανεπιστήμιο του HARVARD, με τη συμβολή πολλών Ελλήνων επιστημόνων, να διαμορφωθούν διατροφικές οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων με βάση τις αρχές της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής. Οι διατροφικές αυτές οδηγίες διαμορφώθηκαν με τη μορφή μιας πυραμίδας. Πρόκειται για την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, που, όπως πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει, έχει πολλά πλεονεκτήματα έναντι άλλων προτύπων διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι η υιοθέτηση των διατροφικών οδηγιών που απεικονίζονται στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης νόσων που σχετίζονται άμεσα με τη διατροφή (όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, παχυσαρκία, διαβήτης, κ.ά.) (Διασκευή από το διαδίκτυο)

ΘΕΜΑΤΑ: 1) Ποιες είναι οι θετικές συνέπειες της μεσογειακής διατροφής; Τι ακριβώς περιλαμβάνει αυτή; (μονάδες 6)

2)α) Τι είδους είναι το κείμενο; Να κυκλώσετε τη σωστή απάντηση:

Περιγραφή Αφήγηση Επιχειρημοτολογία

β) Οι διατροφικές οδηγίες διαμορφώθηκαν με τη μορφή μιας πυραμίδας: να γράψετε ποιος είναι ο ρόλος των υπογραμμισμένων λέξεων.

γ) Να γράψετε δύο δικατάληκτα και δύο τρικατάληκτα ουσιαστικά. (μονάδες 4)

3) Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι δεν πρέπει να τρέφονται τα παιδιά με γρήγορο φαγητό; Να γράψετε ένα κείμενο δύο παραγράφων, το οποίο θα αναρτηθεί στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου σας. (μονάδες 10)