

Φύλλο Εργασίας – Λεξιλόγιο

Κείμενο: Στη διαφήμιση... όλα είναι δυνατά!

 Όνομα: _____

 17

Ημερομηνία: _____

A. Ερωτήσεις Κατανόησης

Κυκλώνουμε τη σωστή απάντηση:

1. Σύμφωνα με το κείμενο, γιατί η σωστή διατροφή είναι σημαντική από τα πρώτα βήματα του μωρού;

- α) Γιατί έτσι μαθαίνει να τρώει μόνο του.
- β) Γιατί βάζει τις βάσεις για τη σωματική και διανοητική του ανάπτυξη.
- γ) Γιατί μόνο έτσι θα προστατευτεί από την παχυσαρκία.

2. Πώς βοηθάει αυτό το γάλα στην προστασία από την παχυσαρκία, σύμφωνα με τη διαφήμιση;

- α) Επειδή έχει ιδανική αναλογία πρωτεϊνών.
- β) Επειδή έχει χαμηλή χοληστερόλη και δεν περιέχει ζωικά λίπη.
- γ) Επειδή βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.

3. Ποια συστατικά του γάλακτος βοηθούν να δυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα;

- α) Η χαμηλή χοληστερόλη και οι πρωτεΐνες.
- β) Το ασβέστιο, ο φώσφορος και τα νουκλεοτίδια.
- γ) Μόνο οι πρωτεΐνες που προστατεύουν το πεπτικό σύστημα.

B. Λεξιλόγιο

Κυκλώνουμε τη σωστή απάντηση:

1. Τι σημαίνει «ισορροπημένη διατροφή»;

- α) Να τρώμε απ' όλες τις τροφές στις σωστές ποσότητες.
- β) Να τρώμε μόνο φρούτα και λαχανικά.
- γ) Να τρώμε ό,τι θέλουμε, όποτε θέλουμε.
- δ) Να τρώμε πολύ λίγο φαγητό.

2. Ποιος είναι ο κύριος ρόλος του «ανοσοποιητικού συστήματος»;

- α) Να χωνεύει τις τροφές.
- β) Να προστατεύει το σώμα από ασθένειες.
- γ) Να μας βοηθά να σκεφτόμαστε.
- δ) Να δυναμώνει τους μύες.

3. Η φράση «διευκολύνω τη μετάβαση» σημαίνει ότι την κάνω...

- α) Πιο δύσκολη.
- β) Πιο γρήγορη.

- γ) Πιο εύκολη.
- δ) Πιο αργή.

4. Το «πεπτικό σύστημα» είναι υπεύθυνο για...

- α) Την αναπνοή.
- β) Την κυκλοφορία του αίματος.
- γ) Την άμυνα του σώματος.
- δ) Τη χώνεψη της τροφής.

5. Τι σημαίνει η λέξη «ισχυροποιώ»;

- α) Κάνω κάτι πιο αδύναμο.
- β) Κάνω κάτι πιο δυνατό.
- γ) Κάνω κάτι πιο γρήγορο.
- δ) Κάνω κάτι πιο μεγάλο.

6. Η «διανοητική ανάπτυξη» σχετίζεται με...

- α) Το σώμα και τους μύες.
- β) Τα συναισθήματα και τη διάθεση.
- γ) Το μυαλό και τη σκέψη.
- δ) Τη διατροφή.

7. Όταν ο οργανισμός «απορροφά» σίδηρο, τι ακριβώς κάνει;

- α) Τον διώχνει από το σώμα.
- β) Τον κρατά μέσα του.
- γ) Τον μετατρέπει σε ενέργεια.
- δ) Τον δημιουργεί από την αρχή.

8. Η «χαμηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη» σημαίνει ότι ένα τρόφιμο...

- α) Έχει πολλή χοληστερόλη.
- β) Βοηθά να ανέβει η χοληστερόλη.
- γ) Δεν έχει καθόλου χοληστερόλη.
- δ) Έχει λίγη χοληστερόλη.