

ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ : ΗΜ/ΝΙΑ :

Στο παρακάτω κείμενο συμπλήρωσε τα κενά με τα παραθετικά των επιθέτων ή των επιρρημάτων που βρίσκονται στις παρενθέσεις.

Ένα από τα (βασικό, συγκρ. βαθμ.) αγαθά για τη διατήρηση της ζωής σε όλους τους οργανισμούς είναι η τροφή. Ξεκινάμε από την παιδική ηλικία πίνοντας γάλα, γιατί είναι (πολύτιμο, υπερθ. βαθμ.) στοιχείο της παιδικής διατροφής. Το γάλα αποτελεί (καλή, υπερθ. βαθμ.) πηγή συστατικών που είναι απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών. Σε (μεγάλη, συγκριτ. βαθμ.) ηλικία, ο οργανισμός έχει πάλι τις ίδιες ανάγκες, αλλά γίνεται (απαιτητικός, συγκριτ. βαθμ.) στην ποσότητά τους. Δηλαδή (πολλή, συγκριτ. βαθμ.) πρωτεΐνες και βιταμίνες, καθώς επίσης και τροφές (πλούσια, συγκρ. βαθμ.) σε υδατάνθρακες, ασβέστιο, σίδηρο, κτλ. (πολύ, υπερθ. βαθμ.) παιδιά όμως, προτιμούν να έχουν μια γευστική διατροφή (υψηλή, συγκρ. βαθμ.) σε λίπη αλλά (χαμηλή, συγκρ. βαθμ.) σε θρεπτικές ουσίες. Αποτέλεσμα αυτής της τάσης είναι να αυξάνεται η παχυσαρκία και (ειδικά, συγκρ. βαθμ.) η παιδική παχυσαρκία. (ορθή, υπερθ. βαθμ.) λύση σ' αυτό το πρόβλημα είναι η σωστή διατροφή, η οποία εξασφαλίζει (καλή, συγκρ. βαθμ.) υγεία και (σωστή, συγκρ. βαθμ.) ανάπτυξη των παιδιών.

Στο παρακάτω κείμενο να γράψεις στα κενά το συνώνυμο ή το αντώνυμο της λέξης που βρίσκεται στην παράθεση:

Η μεσογειακή δίαιτα θεωρείται σήμερα ως τρόπος ζωής που χαρίζει μακροζωία και (κακή) υγεία. Και αυτό γιατί οι κάτοικοι με τα (περισσότερα) καρδιακά νοσήματα είναι οι κάτοικοι της Μεσογείου.

Για τους κατοίκους της Μεσογείου το μυστικό της (σωστής) διατροφής είναι η κατανάλωση των (λιγοστών) αγαθών που παράγει η γη τους. Τρώνε πολλά (γινωμένα) φρούτα, λαχανικά, χόρτα, κηπευτικά, όσπρια, τυριά και ψωμί. Αρωματίζουν τη γεύση με (υπέροχα) αρωματικά φυτά, παρασκευάζουν γλυκίσματα με (τεχνητές) γλυκαντικές ύλες, μέλι και πετιμέζι, και συνοδεύουν το γεύμα τους με (σπουδαίο) κρασί.

Να συνδέσεις τα παρακάτω ζεύγη προτάσεων κάνοντας τις απαραίτητες αλλαγές, ώστε να γίνουν υποθετικές ή αποτελεσματικές. Τέλος, να σημαδέψεις τον σωστό κύκλο, για να δείξεις ότι η πρόταση είναι υποθετική ή αποτελεσματική.

1. Η ανθρώπινη πρόοδος παρέμεινε στάσιμη. Οι άνθρωποι μετακινούνται ακόμη με άμαξες.
..... ΥΠΟΘΕΤΙΚΗ
..... ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ
2. Κλειστήκαμε στο ασανσέρ. Χρησιμοποιούμε το κουμπί κινδύνου.
..... ΥΠΟΘΕΤΙΚΗ
..... ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ
3. Ο συγγραφέας έγινε πάμπλουτος. Είχε τόση μεγάλη επιτυχία το βιβλίο.
..... ΥΠΟΘΕΤΙΚΗ
..... ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ
4. Το αποτέλεσμα του αγώνα θα ήταν καλύτερο.
Δε γίνονται αδικαιολόγητα λάθη.
..... ΥΠΟΘΕΤΙΚΗ
..... ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ
5. Η Πυροσβεστική Υπηρεσία έλαβε πρόσθετα μέτρα.
Αντιμετωπίστηκε ο κίνδυνος των πυρκαγιών.
..... ΥΠΟΘΕΤΙΚΗ
..... ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ

Στο παρακάτω κείμενο πολλά άρθρα λείπουν από τη σωστή θέση. Προσπάθησε να τα βάλεις στην κατάλληλη θέση, έχοντας υπόψη ότι υπάρχουν και πολλά κενά χωρίς να χρειάζονται άρθρο.

..... φρούτα και λαχανικά ανήκαν στις πρώτες διατροφικές επιλογές αρχαίων Ελλήνων. Βέβαια, πολλά από φρούτα και λαχανικά σημερινής εποχής ήταν άγνωστα τότε, αφού δε γνώριζαν πατάτες, πορτοκάλια, μανταρίνια, μπανάνες κ.ά.

..... λαχανικά γνωστά ήταν αγγούρια, αρακάς, λάχανο, σπαράγγια και αρκετά άλλα, με τα οποία έφτιαχναν πεντανόστιμες σαλάτες για ορεκτικά.

..... αρχαίοι Έλληνες όμως, δε βασίζανε διατροφή τους μόνο στα λαχανικά και φρούτα. Στο τραπέζι τους εναλλάσσονταν κρέατα και ψαρικά σχεδόν κάθε δεύτερη ημέρα.

Λάτρευαν περισσότερο χοιρινό και μοσχάρι και λιγότερο αρνί ή κατσίκι. Μεγάλο ενδιαφέρον έδειχναν για κυνήγι και θαλασσινά, με ειδικότερη προτίμηση στα χέλια, που ήταν πανάκριβος μεζές και καθένα από αυτά στοίχιζε όσο ένα γουρουνό-πουλο.