

Μάθημα: ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ
Ημερομηνία: ΚΥΡΙΑΚΗ 27 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025
Εισηγήτριες: ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, ΘΕΟΦΑΝΗ ANNA – ΕΛΕΝΗ

ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2025-2026

ΓΡΑΠΤΗ ΕΞΕΤΑΣΗ - ΘΕΜΑΤΑ

ΚΕΙΜΕΝΟ

Γιατί τα φρούτα και τα λαχανικά σήμερα είναι λιγότερο θρεπτικά;



Τα πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά στην αγορά εξακολουθούν να μοιάζουν **ελκυστικά** για όσους θέλουν να ακολουθήσουν μια υγιεινή διατροφή, παρά τη μειωμένη συγκριτικά με το παρελθόν, θρεπτική αξία τους. Τα τελευταία 70 χρόνια, όλο και περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι φρούτα, λαχανικά και δημητριακά που καλλιεργούνται σήμερα, περιέχουν λιγότερες πρωτεΐνες, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, ριβοφλαβίνη και βιταμίνη C από αυτά που καλλιεργούνταν πριν από δεκαετίες.

Στην ανασκόπηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Foods, αυτή η μείωση χαρακτηρίζεται «**ανησυχητική**» και «η μεγαλύτερη πρόκληση για την υγεία των μελλοντικών γενεών». Οι επιστήμονες αποδίδουν τη ρίζα του προβλήματος στις σύγχρονες γεωργικές διαδικασίες που αυξάνουν τις αποδόσεις των καλλιεργειών αλλά **διαταράσσουν** την υγεία του εδάφους. «Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι αυτό που τρώνε έχει [θρεπτική] αξία, όταν και ο τρόπος με τον οποίο εκτρέφεται είναι σωστός. Ανοίγει μια νέα επιτακτική συζήτηση για τον μέσο άνθρωπο να ενδιαφέρεται για τις γεωργικές πρακτικές. Δεν έχουμε την πολυτέλεια να χάνουμε καλλιεργήσιμη γη καθώς αυξάνεται ο πληθυσμός. Πρέπει να αποτρέψουμε περαιτέρω ζημιές και να εργαστούμε για την αποκατάσταση της γονιμότητας στα ήδη υποβαθμισμένα εδάφη» αναφέρει η επιστήμη.

Οι βασικές αιτίες εντοπίζονται στις σύγχρονες αγροτικές πρακτικές που αυξάνουν τις αποδόσεις των καλλιεργειών αλλά μειώνουν τη θρεπτική τους αξία, από ότι κατέληξαν οι μελετητές. Οι άνθρωποι σήμερα καταναλώνουν λιγότερο θρεπτικά τρόφιμα σε σύγκριση με τις προηγούμενες γενιές. Η άρδευση, η λίπανση και οι εντατικές μέθοδοι καλλιέργειας διαταράσσουν τη σχέση των φυτών με τους μύκητες του εδάφους, μειώνοντας την **απορρόφηση** θρεπτικών συστατικών. Το αυξημένο Διοξείδιο του Άνθρακα (CO₂) επηρεάζει τη σύσταση των φυτών, αυξάνοντας την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες αλλά μειώνοντας πρωτεΐνες, σίδηρο και άλλα μικροθρεπτικά συστατικά. Το αποτέλεσμα, είναι η **ανησυχητική** πτώση βασικών θρεπτικών στοιχείων. Έρευνα του 2004 κατέγραψε μειώσεις έως και 38% σε βιταμίνες και μέταλλα σε σαραντα τρία είδη λαχανικών και φρούτων. Σημαντικές απώλειες παρατηρούνται σε ασβέστιο (μπρόκολο, λάχανο), σίδηρο (σέσκουλα, αγγούρια) και βιταμίνη C (σπαράγγια, γογγύλια). Η ίδια τάση παρατηρείται και σε σιτηρά, με μείωση 23% σε πρωτεΐνες στο σιτάρι μεταξύ από το 1955 έως το 2016.

Οι επιπτώσεις όμως για τη δημόσια υγεία είναι σημαντικές. Είναι σαφές ότι η πρόσληψη θρεπτικών στοιχείων, επηρεάζει την άμυνα του οργανισμού ενάντια στις χρόνιες παθήσεις. Πληθυσμοί, των οποίων η διατροφή που βασίζεται σε δημητριακά, όπως το ρύζι και το σιτάρι, διατρέχουν **μεγαλύτερο** κίνδυνο ελλείψεων σε σίδηρο και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Η μείωση θρεπτικών συστατικών επηρεάζει επίσης το κρέας και τα ζωικά προϊόντα, καθώς τα ζώα τρέφονται με λιγότερο θρεπτικές ζωοτροφές.

Ως προτεινόμενη λύση, παρουσιάζεται η όσο το δυνατό λιγότερη κατεργασία του εδάφους, εναλλαγή καλλιεργειών, χρήση φυτών κάλυψης για τη διατήρηση της γονιμότητας του εδάφους. Όπως επίσης και η διατροφή με ποικιλία τροφών, καθώς η κατανάλωση διαφόρων φρούτων, λαχανικών και δημητριακών βοηθά στη μείωση των ελλείψεων σε θρεπτικά στοιχεία.

Παρά τη μείωση των θρεπτικών συστατικών τους σήμερα, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά παραμένουν εξαιρετικά ωφέλιμα για την υγεία και η ένταξή τους στην καθημερινότητα ως βάση της διατροφής μας, είναι απαραίτητη. Ωστόσο, για να απολαμβάνουμε όλα όσα έχουν να προσφέρουν στον οργανισμό μας, είναι κρίσιμο να υιοθετηθούν βιώσιμες γεωργικές πρακτικές που θα προωθήσουν τη διατήρηση της ποιότητας των τροφίμων και της δημόσιας υγείας.

Το άρθρο δημοσιεύτηκε στην ηλεκτρονική εφημερίδα: <https://www.lifo.gr/now/tech-science/giati-ta-froyta-kai-ta-lahanika-simera-einai-ligotero-threptika> και έχει διασκευαστεί για τις ανάγκες της εξέτασης.

ΜΕΡΟΣ Α'

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΟΜΑΔΑ Α

1. Να χαρακτηρίσετε ως Σωστές ή Λανθασμένες τις παρακάτω προτάσεις σημειώνοντας στο απαντητικό σας φύλλο Σ (Σωστό) ή Λ (Λάθος) με βάση το παραπάνω κείμενο:

- α. Η μείωση της θρεπτικής αξίας των τροφίμων είναι ένα πρόσφατο φαινόμενο που ξεκίνησε μόλις την τελευταία δεκαετία.
- β. Οι επιστήμονες θεωρούν ότι η μείωση των θρεπτικών στοιχείων στις καλλιέργειες είναι άμεση φυσική συνέπεια της αύξησης του παγκόσμιου πληθυσμού.
- γ. Η άρδευση και η λίπανση βοηθούν τα φυτά να απορροφούν περισσότερα θρεπτικά συστατικά από το έδαφος, ενισχύοντας τη διατροφική τους αξία.
- δ. Η έρευνα του 2004 έδειξε ότι η μείωση των θρεπτικών συστατικών στα τρόφιμα επηρεάζει κυρίως τα λαχανικά και τα φρούτα, ενώ τα δημητριακά διατηρούν σταθερή διατροφική αξία.
- ε. Η μειωμένη θρεπτική αξία των φυτών δεν επηρεάζει άμεσα τους καταναλωτές που ακολουθούν μια διατροφή πλούσια σε ζωικά προϊόντα.
- στ. Η προτεινόμενη λύση της ποικιλίας στη διατροφή βοηθά στη μείωση των ελλείψεων σε θρεπτικά στοιχεία, επειδή οι διάφορες τροφές προσφέρουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά.
- ζ. Αν οι γεωργικές πρακτικές δεν αλλάξουν, η θρεπτική αξία των τροφίμων θα συνεχίσει να μειώνεται, κάτι που θα έχει άμεσες επιπτώσεις τόσο στη δημόσια υγεία όσο και στην αναβαθμισμένη παραγωγή τροφίμων.

Μονάδες 14

ΟΜΑΔΑ Β

- 1. Να γράψετε το ρήμα του κειμένου «εκτρέφεται» στο ίδιο πρόσωπο, αριθμό και έγκλιση σε όλους τους χρόνους της ενεργητικής φωνής.** **Μονάδες 4**
- 2. Να γράψετε στο απαντητικό σας φύλλο τις παρακάτω συνεκφορές στις πτώσεις που ζητούνται στην παρένθεση (μαζί με το άρθρο τους):**

- επιτακτική συζήτηση (γενική πληθυντικού)
- εντατικές μέθοδοι (ονομαστική ενικού)



- επιστημονικής βιβλιογραφίας (αιτιατική πληθυντικού)
- υποβαθμισμένα εδάφη (γενική ενικού)

Μονάδες 4

3. Να κλίνετε το επίθετο «σαφές» στο θηλυκό γένος, στη γενική και κλητική πτώση και στους δύο αριθμούς.

Μονάδες 2

4. Στο κείμενο υπάρχει η φράση «... σε σαράντα τρία είδη λαχανικών και φρούτων...». Να αντικαταστήσετε το απόλυτο αριθμητικό με το αντίστοιχο του τακτικό αριθμητικό στη γενική πτώση, πληθυντικού αριθμού, του ουδετέρου γένους.

Μονάδες 1

5. Στο παρακάτω χωρίο να εντοπίσετε τις ανωνυμίες και να καταγράψετε το είδος τους στην απαντητική σας κόλλα.

«Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι αυτό που τρώνε έχει [θρεπτική] αξία, όταν και ο τρόπος με τον οποίο εκτρέφεται είναι σωστός.»

Μονάδες 3

6. Στο κείμενο υπάρχει η φράση «...μελέτες δείχνουν ότι φρούτα, λαχανικά και δημητριακά που καλλιεργούνται σήμερα, περιέχουν λιγότερες πρωτεΐνες...». Αφού εντοπίσετε το επίθετο, να το μεταφέρετε στον υπερθετικό βαθμό διατηρώντας την ίδια πτώση και τον ίδιο αριθμό σε όλους τους δυνατούς τύπους.

Μονάδες 2

ΟΜΑΔΑ Γ

1. Να μετατρέψετε την πρόταση που ακολουθεί από ενεργητική σύνταξη σε παθητική, κάνοντας όλες τις απαραίτητες αλλαγές.

Οι άνθρωποι σήμερα καταναλώνουν λιγότερο θρεπτικά τρόφιμα σε σύγκριση με τις προηγούμενες γενιές.

Μονάδες 3

2. Στις παρακάτω περιόδους, αφού εντοπίσετε τις δευτερεύουσες προτάσεις, να τις μεταφέρετε στο απαντητικό φύλλο γράφοντας το είδος και τη συντακτική τους λειτουργία:

A) Οι επιστήμονες αποδίδουν τη ρίζα του προβλήματος στις σύγχρονες γεωργικές διαδικασίες που αυξάνουν τις αποδόσεις των καλλιεργειών.

B) Πρέπει να υιοθετηθούν βιώσιμες γεωργικές πρακτικές, για να απολαμβάνουμε μια υγιεινή διατροφή.

Μονάδες 6

3. Να βρείτε τη συντακτική λειτουργία των υπογραμμισμένων λέξεων στις περιόδους λόγου που ακολουθούν και να τη γράψετε στο απαντητικό σας φύλλο.

A) Σημαντικές απώλειες παρατηρούνται σε ασβέστιο (μπρόκολο, λάχανο), σίδηρο (σέσκουλα, αγγούρια) και βιταμίνη C (σπαράγγια, γογγύλια).

B) Οι επιπτώσεις όμως για τη δημόσια υγεία είναι σημαντικές.

Γ) Δεν έχουμε την πολυτέλεια να χάνουμε καλλιεργήσιμη γη καθώς αυξάνεται ο πληθυσμός.

Δ) Τα πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά στην αγορά εξακολουθούν να μοιάζουν ελκυστικά για όσους θέλουν να ακολουθήσουν μια υγιεινή διατροφή.



Ε) Οι βασικές αιτίες εντοπίζονται στις σύγχρονες αγροτικές πρακτικές που αυξάνουν τις αποδόσεις των καλλιεργειών.

ΣΤ) Οι άνθρωποι σήμερα καταναλώνουν λιγότερο θρεπτικά τρόφιμα σε σύγκριση με τις προηγούμενες γενιές.

Μονάδες 6

ΟΜΑΔΑ Δ

ΑΣΚΗΣΗ 1 Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση και Να τη μεταφέρετε στο απαντητικό σας φύλλο (οι λέξεις στο κείμενο είναι υπογραμμισμένες και πλάγιες):

- 1. προβλήματος:** Ποια από τις παρακάτω λέξεις έχει την ίδια σημασία με του κειμένου;
α) θέματος β) ερωτήματος γ) επιτεύγματος δ) επιπτώσεως
- 2. προτεινόμενη:** Ποια από τις παρακάτω λέξεις έχει την ίδια σημασία με του κειμένου;
α) επικίνδυνη β) καθοδηγητική γ) προβλεπόμενη δ) αναμενόμενη
- 3. επιτακτική:** Ποια από τις παρακάτω λέξεις έχει την ίδια σημασία με του κειμένου;
α) απαιτητική β) σημαντική γ) αξιοσημείωτη δ) χρονοβόρα
- 4. υποβαθμισμένα:** Ποια από τις παρακάτω λέξεις έχει την ίδια σημασία με του κειμένου;
α) αποκατεστημένα β) αναβαθμισμένα γ) επιβαρυνμένα δ) καθυστερημένα
- 5. αποκατάσταση:** Ποια από τις παρακάτω λέξεις έχει την ίδια σημασία με του κειμένου;
α) αποδόμηση β) επανόρθωση γ) διατάραξη δ) υποχώρηση

Μονάδες 5

ΑΣΚΗΣΗ 2 Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση και Να τη μεταφέρετε στο απαντητικό σας φύλλο (οι λέξεις στο κείμενο είναι με έντονα μαύρα γράμματα):

- 1. διαταράσσουν:** Ποια από τις παρακάτω λέξεις έχει διαφορετική σημασία από του κειμένου;
α) σταθεροποιούν β) ενισχύουν γ) εμποδίζουν δ) επιταχύνουν
- 2. μεγαλύτερο:** Ποια από τις παρακάτω λέξεις έχει διαφορετική σημασία από του κειμένου;
α) μειωμένο β) ασήμαντο γ) καίριο δ) μικρότερο
- 3. ελκυστικά :** Ποια από τις παρακάτω λέξεις έχει διαφορετική σημασία από του κειμένου;
α) θελκτικά β) απωθητικά γ) απαγορευτικά δ) εντυπωσιακά
- 4. ανησυχητική :** Ποια από τις παρακάτω λέξεις έχει διαφορετική σημασία από του κειμένου;
α) αγχωτική β) ηρεμιστική - ανακουφιστική γ) σημαντική δ) αδιάφορη
- 5. απορρόφηση:** Ποια από τις παρακάτω λέξεις έχει διαφορετική σημασία από του κειμένου;
α) σύμπτυξη β) απώλεια γ) υιοθέτηση δ) απόρριψη

Μονάδες 5

ΑΣΚΗΣΗ 3 Να γράψετε ένα σύνθετο επίθετο για κάθε μία από τις παρακάτω λέξεις του κειμένου: υγεία, γενιές, στοιχείων, εδάφους, κάλυψη

Μονάδες 5



ΜΕΡΟΣ Β΄

ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΛΟΓΟΥ

Αδιαμφισβήτητα, η διατροφή αποτελεί βασικό παράγοντα για την υγεία και την ανάπτυξή μας. Ωστόσο, οι σύγχρονες γεωργικές πρακτικές και η υποβάθμιση της θρεπτικής αξίας των τροφίμων, προκαλούν προβληματισμό για το μέλλον της διατροφής μας.

Αξιοποιώντας δημιουργικά τις ιδέες του κειμένου και τις γνώσεις σας, να γράψετε ένα άρθρο, το οποίο θα δημοσιευθεί στη σχολική σας εφημερίδα στο οποίο θα αναφέρετε τους λόγους για τους οποίους είναι σημαντικό να έχουμε μια ισορροπημένη διατροφή (2 λόγους). Να προτείνετε λύσεις (2 λύσεις), ώστε να διατηρηθεί ή να βελτιωθεί η θρεπτική αξία των τροφίμων που καταναλώνουμε (έκταση: 160-200 λέξεις).

Μονάδες 40

ΟΔΗΓΙΕΣ

- ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΛΟΘΟΥΝ ΣΤΟ ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΦΥΛΛΑΔΙΟ.
- ΝΑ ΓΡΑΦΕΤΕ ΣΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΗΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ ΜΕ ΟΠΟΙΑ ΣΕΙΡΑ ΘΕΛΕΤΕ.
- ΝΑ ΜΗ ΓΡΑΨΕΤΕ ΠΟΥΘΕΝΑ ΣΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΤΟ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΑΣ.
- ΝΑ ΓΡΑΨΕΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΜΕ ΜΠΛΕ Η ΜΑΥΡΟ ΣΤΥΛΟ ΜΕ ΜΕΛΑΝΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΣΒΗΝΕΙ.
- ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΔΕΚΤΗ.

Οι Καθηγήτριες

Η Διευθύντρια

Γιαννοπούλου Παναγιώτα
&
Θεοφάνη Άννα – Ελένη
Φιλολόγοι

Μπαλαμπάνη Ανδριάνα
Φιλολόγος

ΕΥΧΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

