

ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΦΗΒΕΙΑ

Κείμενο

[Η διατροφή των εφήβων. Η σημασία της για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του εφήβου]

Το παρακάτω κείμενο έχει δημοσιευθεί στις 13.9.2016 από την κ. Κωστέα Κ., η οποία είναι Ψυχολόγος, συντονίστρια σχολών γονέων και σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού. Πηγή: <https://www.psychology.gr>

Είναι γενικώς αποδεκτό ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας το άτομο αποκτά την ευθύνη της υγείας του και τις συνήθειες που θα ισχύσουν κατά την ενήλικη ζωή του και θα καθορίσουν την ποιότητά της. Είναι επομένως ιδιαίτερα σημαντική η απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη σωστή διατροφή, καθώς και η υιοθέτηση ανάλογης διατροφικής συμπεριφοράς.

Η διατροφή κατά την εφηβεία έχει ιδιαίτερη βαρύτητα και οι στόχοι της είναι η παροχή της ενέργειας και των θρεπτικών συστατικών που απαιτούνται για τη φυσιολογική εφηβική ανάπτυξη και την καθημερινή εφηβική δραστηριότητα, η πρόληψη καταστάσεων, όπως η σιδηροπενική αναιμία και η οδοντική τερηδόνα, καθώς και η πρόληψη παθολογικών καταστάσεων κατά την ενήλικη ζωή, όπως η οστεοπόρωση, η υπέρταση, η καρδιαγγειακή νόσος και η παχυσαρκία.

Παράλληλα, η σωστή διατροφή ενισχύει την παραγωγή της σεροτονίνης (νευροδιαβιβαστής) που είναι αναγκαία για τη σταθερότητα της διάθεσης και για τα συναισθήματα ευεξίας και ηρεμίας και **οδηγεί στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, των υγιών διαπροσωπικών ορίων και του υγιούς ελέγχου των καταστάσεων**, στοιχεία που είναι απαραίτητα για μια πραγματική ποιότητα ζωής

Παρά τη μεγάλη σημασία της διατροφής κατά την εφηβική ηλικία, οι έφηβοι συνήθως δεν διατρέφονται σωστά. Δεν τρώνε πρωινό, καταναλώνουν ενδιάμεσα γεύματα χαμηλής ή ακόμα και καμιάς διατροφικής αξίας (σνακς), τρώνε συχνά πολυθερμιδικά πρόχειρα γεύματα (fastfood) εκτός σπιτιού και η διατροφή τους υπολείπεται σε σίδηρο, ασβέστιο και φυτικές ίνες. Είναι επίσης συχνό το φαινόμενο να ακολουθούν επικίνδυνες και εξαντλητικές δίαιτες, ιδίως τα κορίτσια, ή να χρησιμοποιούν επικίνδυνα συμπληρώματα, ιδίως τα αγόρια.

Επιπρόσθετα, και οι ιδιαιτερότητες της εφηβικής ηλικίας επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων και δυσκολεύουν την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου καθημερινού διαιτολογίου. Οι έφηβοι έχουν την τάση να αμφισβητούν τον τρόπο ζωής των ενηλίκων, να αναζητούν την ανεξαρτησία τους από οτιδήποτε θυμίζει τους ενήλικες, να ασχολούνται υπερβολικά με την εικόνα του σώματός τους και να επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τους συνομηλίκους και τα πρότυπα που προβάλλουν τα ΜΜΕ. Ας μην ξεχνάμε ότι οι διαταραχές πρόληψης τροφής (ψυχογενής ανορεξία και ψυχογενής βουλιμία) είναι αρκετά συχνές στον εφηβικό πληθυσμό και έχουν πολύ συχνά αφετηρία την αναζήτηση θετικής εικόνας του εαυτού.

Με δεδομένο το γεγονός ότι η διατροφική εκπαίδευση των εφήβων είναι αρκετά δύσκολη εξαιτίας των ιδιαιτεροτήτων της ηλικίας αυτής, είναι σημαντικό να εστιάσουμε στη συνεχή υποστήριξη και ενθάρρυνση του εφήβου για την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διατροφικού προγράμματος, με σεβασμό πάντα στην προσωπικότητα και στο καθημερινό πρόγραμμα του κάθε εφήβου. Η συμμετοχή της οικογένειας είναι επίσης απαραίτητη, γι' αυτό και η σωστή και επαρκής ενημέρωσή της είναι άμεσης σημασίας.

Τέλος, το σωστό διατροφικό πρόγραμμα κατά την εφηβεία είναι η θεμέλιος λίθος για έναν γενικότερα ισορροπημένο τρόπο ζωής που θα εξασφαλίσει υγεία, ομορφιά, ψυχική γαλήνη, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, ποιοτικές ανθρώπινες σχέσεις και μακροζωία.

Θέμα 2β

«...οδηγεί στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, των υγιών διαπροσωπικών ορίων και του υγιούς ελέγχου των καταστάσεων ...»: Μετατρέποντας την περίφραση που είναι υπογραμμισμένη σε μονολεκτικό τύπο ρήματος παθητικής φωνής και κάνοντας τις απαραίτητες συντακτικές και γραμματικές αλλαγές, να μετασχηματίσεις το παραπάνω χωρίο της τρίτης παραγράφου του κειμένου. Ποια αλλαγή παρατηρείς στο ύφος λόγου;

Μονάδες 10

Θέμα 3

Υπόθεσε ότι συμμετέχεις σε μαθητικό συνέδριο με θέμα “Έφηβοι και Διατροφή” που διοργανώνει η Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της περιοχής σου. Σε μία ομιλία 250-300 λέξεων να περιγράψεις τα στοιχεία που κατά τη γνώμη σου πρέπει να περιλαμβάνει η ισορροπημένη διατροφή για τους εφήβους, με βάση όσα διάβασες στο κείμενο, αλλά και τα προσωπικά σου βιώματα.

Μονάδες 40