



## ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

### ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ Β΄ ΤΑΞΗ

Πέμπτη 10 Σεπτεμβρίου 2020

Μάθημα: ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

#### Κείμενο 1. Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων

Γενικά οι Έλληνες ήταν λιτοδίαιτοι, κυρίως εξαιτίας της παραδοσιακής τους φτώχειας. Το πρωινό τους (*ἀκράτημα*) ήταν συνήθως λίγο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί και ίσως λίγες ελιές ή σύκα. Απλό ήταν, κατά κανόνα, και το μεσημεριανό φαγητό (*ἄριστον*), όπως και το απογευματινό (*ἐσπέρισμα*). Το κύριο φαγητό τους ήταν το βραδινό (*δειπνον*). Βασικό στοιχείο διατροφής αποτελούσε το σταρένιο ψωμί (*ἄρτος*) και κυρίως τα κριθαρένια παξιμάδια (*μαῖζα*), που ως πιο φτηνά τα συνήθιζαν οι φτωχοί. Το φαγητό που συνοδευόταν από ψωμί **ονομαζόταν γενικά ὄψον**. Επειδή το ψάρι (*ἰχθύς*) ερχόταν πρώτο σε προτίμηση και κατανάλωση φαγητό, σταδιακά επικράτησε “ὄψον” να σημαίνει αποκλειστικά ψάρι. Η ψαραγορά της Αθήνας ήταν το πιο πολυσύχναστο μέρος. Από τα ψάρια του γλυκού νερού τα πιο περιζήτητα ήταν τα χέλια της Κωπαΐδας και από τα ψάρια της θάλασσας οι τόνοι. Τα θαλασσινά (καλαμάρια, σουπιές, οστρακοειδή) δεν ήταν καθόλου **ευκαταφρόνητα**.

Το κρέας ήταν είδος πολυτελείας. **Το μόνο που μπορούσε να προσεγγίσει ένα φτωχό βαλάντιο ήταν το χοιρινό**. Για το λόγο αυτό πολλοί περίμεναν τις θρησκευτικές γιορτές με τις καθιερωμένες θυσίες, για να το απολαύσουν δωρεάν. Οι Σπαρτιάτες στα συσσίτιά τους συνήθιζαν το γνωστό *μέλανα ζωμό*, πιθανότατα κρέας χοιρινό με αίμα, ξύδι και αλάτι. Ο *κυκεών* ήταν κάτι ανάμεσα σε φαγητό και ποτό. Τον συνήθιζαν πολύ οι χωρικοί και τον υποτιμούσαν οι αριστοκράτες. Ήταν αλεύρι από κριθάρι διαλυμένο σε κρασί ή σε νερό και αρωματισμένο με θυμάρι, μέντα, φλισκούνη κ.ά.

Οι αρχαίοι δεν **είχαν** πιρουνία στο τραπέζι. Χρησιμοποιούσαν τα δάκτυλά τους για να πιάνουν τις τροφές. Πιάτα είχαν αλλά τα χρησιμοποιούσαν κυρίως για σούπες. Στα άλλα φαγητά το πιάτο αντικαθιστούσε ένα κριθαρένιο παξιμάδι ή μια μεγάλη φέτα τυρί. Κουτάλια και μαχαίρια υπήρχαν, κατά περίπτωση, στο τραπέζι.

Τα κύρια ποτά των αρχαίων ήταν το νερό, το γάλα και φυσικά το κρασί, για την παρασκευή του οποίου είχαν δικούς τους τρόπους και συχνά το αρωμάτιζαν με θυμάρι, μέντα ή μέλι. Οι Έλληνες δεν έπιναν ποτέ το κρασί ανέρωτο (*ἄκρατον οἶνον*). Το έβαζαν σε κρατήρα μαζί με νερό και κανόνιζαν, κατά περίπτωση, την αναλογία. Αυτή συνήθως ήταν ένα μέρος κρασί προς δύο ή τρία νερό. **Την πόση “ἄκρατου οἶνου” θεωρούσαν βαρβαρική συνήθεια**.

[Από το βιβλίο των Γ. Γρυντάκη, Γ. Δάλκου, Α. Χόρτη, *Κοινωνική και πολιτική οργάνωση στην αρχαία Ελλάδα*]

#### Ερωτήσεις

01. Το παραπάνω κείμενο είναι κυρίως:

- A. αφηγηματικό
- B. περιγραφικό
- Γ. επιχειρηματολογία
- Δ. πολυτροπικό

02. Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων αποτελείτο κυρίως από:

- A. ψωμί, ψάρι και κρασί
- B. ψωμί, χοιρινό και κυκεώνα
- Γ. ψωμί, θαλασσινά και κρασί
- Δ. ψάρι, θαλασσινά και κυκεώνα

03. Η λέξη “ὄψον” στην αρχαία Ελλάδα αρχικά σήμαινε:

- A. το ψωμί
- B. το ψάρι
- Γ. το συνοδευτικό του ψωμιού
- Δ. τον “ιχθύν”

04. Οι αρχαίοι Έλληνες έπιναν το κρασί:

- A. πάντα ανακατεμένο με νερό.
- B. ανακατεμένο με νερό ή όχι, ανάλογα με την περίσταση.
- Γ. πάντα ανακατεμένο με νερό και άλλα μυρωδικά.
- Δ. χωρίς καμία πρόσμιξη.

05. “ευκαταφρόνητα”: ποια από τις παρακάτω λέξεις είναι συνώνυμη;

- A. αγαπητά
- B. δημοφιλή
- Γ. περιφρονητέα
- Δ. αναξιόπιστα

06. “βαλάντιο”: ποια από τις παρακάτω λέξεις είναι συνώνυμη;

- A. νοικοκυριό
- B. πορτοφόλι
- Γ. κομπόδεμα
- Δ. επίδομα

07. “Το μόνο που μπορούσε να προσεγγίσει ένα φτωχό βάλαντιο ήταν το χοιρινό”. Η λέξη “βάλαντιο” είναι:

- A. υποκείμενο στο *μπορούσε*
- B. αντικείμενο στο *μπορούσε*
- Γ. αντικείμενο στο *προσεγγίσει*
- Δ. υποκείμενο στο *μπορούσε* και στο *προσεγγίσει*

08. “Την πόση “ἄκρατου οίνου” θεωρούσαν βαρβαρική συνήθεια”. Η λέξη “συνήθεια” είναι

- A. κατηγορούμενο του υποκειμένου του ρήματος *θεωρούσαν*
- B. κατηγορούμενο του αντικειμένου του ρήματος *θεωρούσαν*
- Γ. αντικείμενο του ρήματος *θεωρούσαν*
- Δ. υποκείμενο του ρήματος *θεωρούσαν*

09. “Οι αρχαίοι δεν είχαν πιρούνια στο τραπέζι”. Το ρήμα *είχαν* δείχνει:

- A. παρελθόν και συνοπτικό ποιόν ενέργειας
- B. παρελθόν και μη συνοπτικό ποιόν ενέργειας
- Γ. παρελθόν και συντελεσμένο ποιόν ενέργειας
- Δ. τίποτα από τα παραπάνω.

10. "...ονομαζόταν γενικά όψον": το *ονομαζόταν* είναι σε διάθεση:

- A. ενεργητική
- B. μέση
- Γ. παθητική
- Δ. ουδέτερη

## Κείμενο 2. Η μεσογειακή διατροφή

Η επιστημονική δραστηριότητα των τελευταίων δεκαετιών έχει συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση της συσχέτισης της διατροφής με την υγεία. Στο πλαίσιο αυτό, τα **τεκμηριωμένα** οφέλη για την υγεία των διατροφικών παραδόσεων των πληθυσμών της Μεσογείου έχουν οδηγήσει στην αποδοχή της Μεσογειακής διατροφής ως ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου. Οι μελέτες που **δείχνουν** ότι η Μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με καλή υγεία έχουν επικεντρωθεί στην παραδοσιακή διατροφή, **που αποτελούσε το πρότυπο διατροφής** των ελαιοπαραγωγών περιοχών της Μεσογείου μέχρι τη δεκαετία του 1960. Παρόλο που οι διάφορες περιοχές της Μεσογειακής λεκάνης έχουν τις δικές τους τοπικές διατροφικές συνήθειες, **υπάρχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία απορρέουν από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών.** [...]Το ελαιόλαδο είναι σημαντικό, όχι μόνο λόγω των διαφόρων ευεργετικών του ιδιοτήτων, αλλά και επειδή **προάγει** την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λαχανικών και οσπρίων σε σαλάτες αλλά και μαγειρεμένα φαγητά.

Η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, λαχανικών, οσπρίων, φρούτων και ανεπεξέργαστων δημητριακών, μέτρια ως υψηλή κατανάλωση ψαριών, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος, και χαμηλή ως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Χαρακτηριστικό της, επίσης, είναι η μετρημένη κατανάλωση κρασιού, κυρίως κατά τη διάρκεια των γευμάτων, **εφόσον αυτό είναι αποδεκτό από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες.**

[...]Δυστυχώς αυτό το **διατροφικό** πρότυπο αργά αλλά **σταθερά** εγκαταλείπεται. Επισημαίνεται ότι τα **επιστημονικά** στοιχεία που τεκμηριώνουν τις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής διατροφής αφορούν στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και όχι τη σημερινή διατροφή των χωρών της Μεσογειακής περιοχής. Στο πλαίσιο αυτό **χρειάζεται** η διαμόρφωση μιας πολιτικής για τη διατήρηση του **εξαιρετικού** αυτού προτύπου διατροφής.

[...]Σειρά μελετών έχει καταδείξει ότι η ευεργετική δράση της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής εκφράζεται από το σύνολό της και όχι από μεμονωμένα τρόφιμα και θρεπτικές ουσίες. Φαίνεται ότι ο συνδυασμός των τροφίμων και οι βιολογικές αλληλεπιδράσεις των διαφορετικών συστατικών της Μεσογειακής διατροφής συναπεργάζονται<sup>1</sup> τα σημαντικά οφέλη για την υγεία. Οι ευεργετικές συνέπειες μπορούν επίσης να αποδοθούν στα παραδοσιακά τρόφιμα τα οποία αποτελούν τον κορμό της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής. Τα παραδοσιακά αυτά τρόφιμα ενσωματώνουν τη γνώση και τη σοφία των γενεών του παρελθόντος οι οποίες, ζώντας κάτω από δύσκολες συνθήκες, έμαθαν πώς να αξιοποιούν τα τοπικά **διαθέσιμα** προϊόντα με σκοπό την παραγωγή εύγευστων εδεσμάτων και συνταγών συμβατών με τις **επιταγές** της σωστής διατροφής. Τα παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα **αποτελούν** μια **διαχρονική** έκφραση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Παρά το γεγονός ότι ζούμε σε μια εποχή παγκοσμιοποίησης, πολλά παραδοσιακά

<sup>1</sup>συναπεργάζονται (εδώ): δημιουργούν από κοινού

Μεσογειακά τρόφιμα έχουν ιστορία αιώνων και έχουν αφήσει τη σφραγίδα τους στο σημερινό Μεσογειακό τρόπο διατροφής.

[Απόσπασμα από: Α. Τριχοπούλου «Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακά μεσογειακά τρόφιμα και υγεία», *Ελληνική Επιθεώρηση Διατολογίας-Διατροφής* 2010, 1(1), σ. 13–15.: <http://www.hjnutrdiet.com/attachments/issues/pdf/1792-4030-1-2.pdf> (Τελευταία πρόσβαση: 9/9/2020)]

## **Ερωτήσεις**

**11.** Το παραπάνω κείμενο είναι απόσπασμα από:

- A. εισήγηση σε επιστημονικό συνέδριο Λαογραφίας
- B. σχολικό εγχειρίδιο
- Γ. οδηγό μαγειρικής
- Δ. άρθρο σε επιστημονικό περιοδικό σχετικό με την επιστήμη της Διαιτολογίας

**12.** Οι παλαιότερες γενιές της Μεσογείου:

- A. είχαν στη διάθεσή τους πληθώρα προϊόντων, προκειμένου να μπορέσουν να δημιουργήσουν νόστιμα και υγιεινά φαγητά.
- B. πιθανότατα αν ζούσαν σε ευφορότερες περιοχές θα έφτιαχναν νοστιμότερα φαγητά.
- Γ. γνώριζαν πως η σωστή διατροφή δεν μπορεί παρά να είναι λιτή.
- Δ. παρόλο που είχαν περιορισμένες επιλογές σε προϊόντα διατροφής, κατόρθωσαν να δημιουργήσουν νόστιμα και υγιεινά φαγητά.

**13.** Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή, σύμφωνα με το νόημα του κειμένου;

- A. Μεσογειακή διατροφή είναι η διατροφή των χωρών γύρω από τη Μεσογειακή λεκάνη.
- B. Μεσογειακή διατροφή είναι η διατροφή με βάση το ελαιόλαδο.
- Γ. Μεσογειακή διατροφή είναι η διατροφή των λαών της Μεσογειακής λεκάνης μέχρι και περίπου δύο δεκαετίες μετά τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο.
- Δ. Μεσογειακή διατροφή είναι η παραδοσιακή διατροφή των ελαιοπαραγωγών περιοχών της Μεσογείου, μέχρι τις αλλαγές που σημειώθηκαν μετά το 1960.

**14.** Για να διατηρηθεί το μεσογειακό πρότυπο διατροφής πρέπει:

- A. να πειστούν οι άνθρωποι για την αξία της
- B. να ληφθούν υπ' όψιν οι απόψεις των ειδικών διατροφολόγων
- Γ. να υπάρξει οργανωμένη κρατική προσπάθεια
- Δ. να εγκαταλειφθούν ξένα διατροφικά πρότυπα, που είναι αποτέλεσμα της παγκοσμιοποίησης

**15.** “διαχρονική”: ποια από τις παρακάτω λέξεις έχει αντίθετη σημασία;

- A. εφήμερη
- B. συμβατική
- Γ. στιγμιαία
- Δ. τοπική

**16.** Ποια από τις παρακάτω φράσεις αποδίδει πιο πιστά το νόημα της φράσης: “... υπάρχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία απορρέουν από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών”;

- A. “υπάρχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία οφείλονται στο γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών”
- B. “υπάρχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία προκύπτουν από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών”

Γ. “υπάρχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία συμβαδίζουν με το γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών”

Δ. “υπάρχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία σχετίζονται με το γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών”

**17.** Με ποια από τις παρακάτω λέξεις μπορεί να αντικατασταθεί η λέξη «επιταγές» στη φράση «συνταγών συμβατών με τις επιταγές της σωστής διατροφής»;

- A. τα κόστη
- B. τις συνήθειες
- Γ. τις εκκλήσεις
- Δ. προσταγές

**18.** Ποια από τις παρακάτω λέξεις αποδίδει με μεγαλύτερη ακρίβεια το νόημα της λέξης «τεκμηριωμένα»;

- A. διασταυρωμένα
- B. αποδεδειγμένα
- Γ. επαληθευμένα
- Δ. επιβεβαιωμένα

**19.** Ποιο σχήμα λόγου διακρίνετε στη φράση «Τα παραδοσιακά αυτά τρόφιμα ενσωματώνουν τη γνώση και τη σοφία των γενεών του παρελθόντος»;

- A. παρομοίωση
- B. μεταφορά
- Γ. προσωποποίηση
- Δ. υπερβολή

**20.** Ποια από τις παρακάτω λέξεις της τρίτης παραγράφου του κειμένου δεν είναι επιθετικός προσδιορισμός;

- A. διατροφικό
- B. σταθερά
- Γ. επιστημονικά
- Δ. εξαιρετικού

**21.** Στην πρόταση «που αποτελούσε το πρότυπο διατροφής», η λέξη «πρότυπο» είναι:

- A. αντικείμενο
- B. κατηγορούμενο
- Γ. υποκείμενο
- Δ. προσδιορισμός

**22.** Ποιο από τα παρακάτω ρήματα από το κείμενο είναι ενεργητικής διάθεσης;

- A. «η Μεσογειακή διατροφή *σχετίζεται* με καλή υγεία»
- B. «Η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή *χαρακτηρίζεται* από υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου»
- Γ. «Δυστυχώς αυτό το διατροφικό πρότυπο αργά αλλά σταθερά *εγκαταλείπεται*»
- Δ. «Οι μελέτες που δείχνουν ότι η Μεσογειακή διατροφή *σχετίζεται* με καλή υγεία *έχουν επικεντρωθεί* στην παραδοσιακή διατροφή”

**23.** Ποιο από τα παρακάτω ρήματα είναι ενεργητικής φωνής και β' συζυγίας;

- A. «αποτελούν»
- B. «χρειάζεται»

Γ. «δείχνουν»

Δ. «προάγει»

**24.** Τι φανερώνει η πρόταση «εφόσον αυτό είναι αποδεκτό από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες»

A. χρόνο

B. αιτία

Γ. υπόθεση

Δ. εναντίωση

**25.** “διαθέσιμα”: στη λέξη αυτή υπάρχει:

A. πρόθημα

B. πρόθεση

Γ. παραγωγική κατάληξη

Δ. όλα τα παραπάνω