

ΘΕΜΑ 4^ο

Υποδέχεστε στο σπίτι σας τον θείο σας και την θεία σας. Μετά το καλωσορίσματα παρατηρείτε ότι ο θείος σας καπνίζει πολύ περισσότερο από όσο συνήθιζε. Η θεία σας σχολιάζει ότι μετά την πανδημία του COVID-19, εργάζεται από τον υπολογιστή στο σπίτι πολλές ώρες την ημέρα, και το βράδυ συχνά πίνει και μερικά ποτηράκια παραπάνω και επίσης πολύ συχνά καταναλώνουν φαγητό από ταχυφαγείο. Η εικόνα που παρουσιάζουν σας ανησυχεί για την μελλοντική υγεία τους.

α) Μια ισορροπημένη διαίτα για ενήλικες τι στόχο θα πρέπει να έχει; (μονάδες 15)

β) Πως μπορεί να επιτευχθεί μια ισορροπημένη διατροφή μετά την ενηλικίωση; (μονάδες 10)

Μονάδες 25