

## Ενότητα 11

### Δραστηριότητες

**1** Κάνε διαλόγους με τον διπλανό/τη διπλανή σου με βάση τα παρακάτω σενάρια. Πρότεινε 2-3 πράγματα σε κάθε περίπτωση.

- Η φίλη σου θέλει να πάει διακοπές σε ένα νησί.
- Ο αδερφός σου έχει βαρεθεί μέσα στο σπίτι.
- Ο φίλος σου θέλει να πάει σινεμά, αλλά δεν ξέρει ποια ταινία να δει.
- Ο ξάδερφός σου έμεινε με το ποδήλατο από λάστιχο.
- Ο Νίκος έχασε το πορτοφόλι του.
- Η Νίνα θέλει περισσότερο χαρτζιλίκι.

**2** Διάβασε τα κείμενα «Ισορροπημένα κείμενα» και «Μεσογειακή διατροφή» και ύστερα βάλε ένα Χ στην κατάλληλη στήλη ανάλογα με το τι προτείνει να τρώμε το καθένα από τα δύο κείμενα.

	Ισορροπημένα γεύματα	Μεσογειακή διατροφή
κρέας δύο φορές την εβδομάδα		
κρέας ή ψάρι κάθε μέρα		
όσπρια δύο φορές την εβδομάδα		
λαδερό φαγητό δύο φορές την εβδομάδα		
φρούτα καθημερινά		
γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά		

**3** Πάρε συνέντευξη από τον διπλανό/τη διπλανή σου και σημείωσε στον παρακάτω πίνακα ποια από τα φαγητά της διατροφικής πυραμίδας τρώει και από πόσες φορές τη βδομάδα.

	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	καθημερινά
κρέας				
λαχανικά				
όσπρια				
γαλακτοκομικά				
ψάρι				

**4** Δες ξανά τον πίνακα της γραμματικής και συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις με τις φράσεις: *είτε ... είτε, ούτε ... ούτε.*

1. Δεν του αρέσουν \_\_\_\_\_ τα μήλα \_\_\_\_\_ τα βερίκοκα.
2. \_\_\_\_\_ φακές μαγειρέψεις \_\_\_\_\_ αρακά εγώ δεν θα φάω.
3. Η δουλειά στο γραφείο \_\_\_\_\_ μου αρέσει \_\_\_\_\_ με ενδιαφέρει.
4. Ο Χάρης δεν παίζει \_\_\_\_\_ μπάσκετ \_\_\_\_\_ κιθάρα.
5. Στη σαλάτα μπορείς να βάλεις \_\_\_\_\_ λεμόνι \_\_\_\_\_ ξύδι.
6. \_\_\_\_\_ η Ιφιγένεια \_\_\_\_\_ ο Δημήτρης τρώνε τον αρακά.

**5** Συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις με: *μόνο ... αλλά και, τόσο ... όσο.*

1. Το τοαί δεν είναι \_\_\_\_\_ τονωτικό \_\_\_\_\_ γευστικό.
2. \_\_\_\_\_ τα φρούτα \_\_\_\_\_ και οι χυμοί φρούτων κάνουν καλό στην υγεία.
3. Ο καφές δεν κάνει κακό \_\_\_\_\_ στα νεύρα \_\_\_\_\_ στο στομάχι.
4. Ασβέστιο περιέχουν \_\_\_\_\_ το γάλα \_\_\_\_\_ και τα αμύγδαλα.
5. Γάλα δεν πρέπει να πίνουν \_\_\_\_\_ τα παιδιά \_\_\_\_\_ οι ενήλικες.
6. Στον Γιάννη αρέσουν \_\_\_\_\_ τα φρούτα \_\_\_\_\_ και τα λαχανικά.

**6** Συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις με: *είτε ... είτε, ούτε ... ούτε, μόνο ... αλλά και, τόσο ... όσο.*

1. \_\_\_\_\_ έρθεις μαζί μου \_\_\_\_\_ όχι, εγώ θα πάω στον γιατρό.
2. Δεν ήθελα να αγοράσω \_\_\_\_\_ κρεατικά \_\_\_\_\_ θαλασσινά.
3. Η Νίνα τρώει \_\_\_\_\_ τα όσπρια \_\_\_\_\_ και τα ζυμαρικά.
4. Ο Φώτης αρρώστησε και δεν θέλει \_\_\_\_\_ να φάει \_\_\_\_\_ να τον επισκεφτεί κανένας φίλος.
5. Το ίδιο μου κάνει ό,τι και να μαγειρέψεις, \_\_\_\_\_ φασολάδα \_\_\_\_\_ φακές, μ' αρέσουν και τα δύο πολύ.
6. Δεν ήρθα \_\_\_\_\_ για να σε δω \_\_\_\_\_ για να σου μαγειρέψω κάτι.
7. Τίποτα δεν άρεσε χθες στον Γιώργο, \_\_\_\_\_ ο μουσακάς \_\_\_\_\_ το γιουβέτσι.
8. Θα ήθελα να τα προλαβαίνω και τα δύο, \_\_\_\_\_ να ψωνίζω για το σπίτι \_\_\_\_\_ και να μαγειρεύω.

**7** α) Ψάξε στο λεξικό τη σημασία των παρακάτω λέξεων και σημείωσε την δίπλα.

1. συναχωμένος: \_\_\_\_\_

2. έγκαυμα: \_\_\_\_\_

3. επούλωση: \_\_\_\_\_

4. κατάπλασμα: \_\_\_\_\_

β) Τώρα γράψε από μία πρόταση με τις παραπάνω λέξεις.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**8** Διάβασε τη συμβουλή της γιαγιάς για τον πονόλαιμο και γράψε κι εσύ κάποιες συμβουλές με βάση τις λέξεις που σου δίνονται.

**Παράδειγμα:**

πονόλαιμος → ζεστό ρόφημα // παγωμένα

*Αν έχεις πονόλαιμο, πιες ένα ζεστό ρόφημα και απόφυγε τα παγωμένα.*

1. στομαχόπνος → χαμομήλι // καφές, καρυκεύματα

2. πονόδοντος → γιατρός, στοματικές πλύσεις με ξερά φύλλα καρότου // γλυκά

3. πονοκέφαλος → ύπνος, μπανάνα, ξηροί καρποί // καφές

4. έλλειψη ασβεστίου → γάλα, γιαούρτια, τυρί

5. άγχος → φυσικός χυμός, φρούτα // καφές

**9** Συμπλήρωσε τα κενά με λέξεις από τον πίνακα: *τρώγω – τρέφομαι – νιώθω ευχαρίστηση*.

1. Οι υγιεινές \_\_\_\_\_ βοηθούν στο να έχουμε καλή υγεία.
2. Πρέπει να πάω στο σουπερμάρκετ, δεν έχουμε καθόλου \_\_\_\_\_ .
3. Τα λαχανικά είναι και νόστιμα και \_\_\_\_\_ .
4. Ο \_\_\_\_\_ μάς προτείνει τι να τρώμε και σε τι ποσότητες.
5. Τα ζώα που \_\_\_\_\_ με άλλα ζώα λέγονται σαρκοφάγα και αυτά που \_\_\_\_\_ με φυτά λέγονται φυτοφάγα.
6. \_\_\_\_\_ ονομάζεται ο τρόπος και τα προϊόντα με τα οποία τρέφεται κανείς.



10

Θα ακούσεις μερικές συμβουλές για τη σωστή διατροφή των μαθητών. Διάβασε τις προτάσεις στον παρακάτω πίνακα, άκουσε τις συμβουλές και βάλε ένα X στο κατάλληλο κουτάκι.

	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
1. Οι μαθητές δεν είναι απαραίτητο να τρώνε πολλές φορές την ημέρα.		
2. Είναι πολύ βασικό να τρώνε το πρωί.		
3. Το ψάρι δεν είναι και τόσο απαραίτητο στη διατροφή τους.		
4. Καλό είναι να τρώνε όσπρια τρεις με τέσσερις φορές τη βδομάδα		
5. Κάθε δύο μέρες καλό είναι να τρώνε ένα αυγό.		
6. Μισό λίτρο νερό την ημέρα είναι αρκετό.		

11

Δες το μενού του Δημήτρη για την προηγούμενη εβδομάδα και φτιάξε το δικό σου μενού για όλη την εβδομάδα με βάση αυτά που θα ήθελες να τρως.

ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ							
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<i>πρωινό</i>	δημητριακά με γάλα	δυο φέτες ψωμί με βούτυρο και μέλι, γάλα	μια φέτα κέικ, γάλα	ένα βραστό αυγό, γάλα	δημητριακά με γάλα	ένα βραστό αυγό, γάλα	μια φέτα κέικ, γάλα
<i>μεσημεριανό</i>	ψαρόσουπα	μακαρόνια με κιμά	φασολάδα	κοτόπουλο με μπάμιες	λαχανοντολμάδες	φασολάκια με πατάτες	χοιρινή μπριζόλα με πατάτες
<i>βραδινό</i>	χάμπουργκερ με τηγανιτές πατάτες	αβγά τηγανητά	παγωτό και φρουτοσαλάτα	τοστ με τυρί και ζαμπόν	τυρόπιτα	πίτσα	τοστ με τυρί και ζαμπόν

Αφού συμπληρώσεις τον πίνακα, μπορείς να πεις στους συμμαθητές σου για το δικό σου εβδομαδιαίο μενού.

ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΜΕΝΟΥ							
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<i>πρωινό</i>							
<i>μεσημεριανό</i>							
<i>βραδινό</i>							