

Ενότητα 4

Διατροφή Διατροφή Διατροφή Διατροφή



1. Από την παρακάτω διαφήμιση έχει μείνει μόνο η εικόνα. Μπορείτε να τη συμπληρώσετε με μια έξυπνη συνθηματική φράση (σλόγκαν) και ένα κείμενο που να ενημερώνει για τα πλεονεκτήματα του προϊόντος;

Σας δίνονται μερικές βοηθητικές ιδέες:

- Ιδανικό για τη σωματική ανάπτυξη των παιδιών
- Πηγή ζωής
- Πλούσια γεύση που μας προσφέρει η φύση
- Υγιεινή μεσογειακή διατροφή
- Ξεχωριστό άρωμα
- Ελεγχόμενη ποιότητα
- Γνήσιο ελαιόλαδο
- Ταυτισμένο με την ελληνική παράδοση



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. Βρείτε τα επίθετα στο παρακάτω κείμενο. Ποια λέξη προσδιορίζει το καθένα; Συμπληρώστε τον πίνακα, γράφοντας και τον συγκριτικό βαθμό των επιθέτων:

Ειδικοί γιατροί και ψυχολόγοι θα μας μιλήσουν αναλυτικά για ένα θέμα σημαντικό, δηλαδή για την υγιεινή ζωή και τη σωστή διατροφή. Το θέμα αυτό πρέπει να ενδιαφέρει πολύ και τα αδύνατα και τα παχουλά παιδιά. Έτσι, θα ξέρουμε καλά τι χρειάζεται για να είμαστε υγιείς, να τρεφόμαστε σωστά και ο οργανισμός μας να διατηρείται γερός. Αθληώς, τα προβλήματά μας μπορεί να είναι μεγάλα.

Επίθετα	Λέξη που προσδιορίζουν	Συγκριτικός βαθμός
	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	

Μέσα στο κείμενο υπάρχουν και κάποια επιρρήματα. Γράψτε αυτά που έχουν συγκριτικό βαθμό.

Επιρρήματα	Συγκριτικός βαθμός



3. Ξαναγράψτε την εκτέλεση της συνταγής μετατρέποντας τα ρήματα (όπου είναι δυνατόν) στη συνοπτική προστακτική.

Προσέξτε την ορθογραφία! Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε και άλλες αλλαγές.

Για παράδειγμα: χτυπάτε τα αυγά... ⇔ χτυπήστε τα αυγά...

Συνταγή ομελέτα караβάκι

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ομελέτα караβάκι

ΥΛΙΚΑ (Για 2 άτομα)

•4 αυγά •2 κουτ. σούπ. γάλα •αλάτι •πιπέρι •1 κουτ. σούπ. κοφτή βούτυρο •3-4 φέτες ζαμπόν •50 γρ. τυρί κρέμα •2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης •12-14 λεπτές φέτες αγγούρι για διακόσμηση •κομμάτια χρωματιστής πιπεριάς για διακόσμηση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Χτυπάτε τα αυγά με το γάλα και το αλατοπίπερο. Ζεσταίνετε το βούτυρο σε ένα τηγάνι, ρίχνετε μέσα το μείγμα και ψήνετε την ομελέτα και από τις δύο πλευρές.
2. Σερβίρετε την ομελέτα σε μια στρογγυλή πιατέλα. Κόβετε το ψωμί με ένα μαχαίράκι σε σχήμα караβιού

και το τοποθετείτε στο κέντρο της ομελέτας. Κάτω από το караβάκι βάζετε τις ροδέλες αγγουριού για να σχηματίσετε τη θάλασσα. Τις διακοσμείτε με κομματάκια πιπεριάς. Σχηματίζετε τον ήλιο ή τα συννεφάκια πάνω από το караβάκι με τις φέτες του ζαμπόν. Φτιάχνετε με τυρί κρέμα τον καπνό του караβιού.





4. Ένα παιδί αφηγείται στο ημερολόγιό του μια ιστορία, όμως δε χρησιμοποιεί καθόλου άρθρα. Μπορείτε να το βοηθήσετε συμπληρώνοντας οριστικά ή αόριστα άρθρα, όπου νομίζετε ότι χρειάζονται (σε μερικές περιπτώσεις δε χρειάζεται να συμπληρώσετε τίποτα).

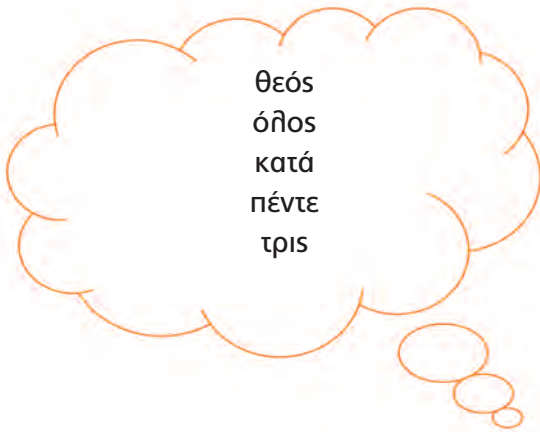
..... φορά μήνα, παππούς μου έπαιρνε ώρα πρωινού ύψος αυστηρό, σπικωνόταν δίχως να βγάλει άχνα κι έφευγε μόνος για αγορά. Καταλαβαίναμε τότε πως ήταν μεγάλη μέρα. γιαγιά μου ύψωνε βλέμμα στον ουρανό και μουρμούριζε μέσα από δόντια της πως «τώρα θα βρομάει τόπος για αιώνες».

..... ώρα αργότερα, παππούς μου επέστρεφε από λιμάνι με πελώριο κασόκι που σκορπούσε μυρωδιά θαλασσινών. Όταν, κατά μία ώρα, γυρίζαμε, σαρδέλες στη σχάρα πλημμύριζαν όλη γειτονιά με θαλασσινή ευωδιά και τσίκνα τους. πυκνός γκριζός καπνός έβγαине μέσα από κουκουναριές γύρω από κήπο μας. Πάνω σε πελώριες σχάρες, μικρά ασημένια ψάρια ξεροψήνονταν. Όλοι γελοούσαν, κουβέντιαζαν, άνοιγαν μπουκάλια παγωμένο λευκό κρασί και γληντούσαν.

Μιριέλλ Μπαρμπερί, Στην άκρη των χειλιών μου η απόλαυση,
εκδ. Ψυχογιός, Αθήνα, 2002 (διασκευή)



5. Πολλές φορές ο υπερθετικός βαθμός δηλώνεται με σύνθετα επίθετα που έχουν ως πρώτο συνθετικό τις λέξεις στο πρώτο συννεφάκι. Συνδυάστε τες με τα επίθετα και μετά χρησιμοποιήστε τις λέξεις που φτιάξατε σε μια δική σας ιστορία.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



6. Να συνδέσετε τα παρακάτω ζεύγη προτάσεων με τους κατάλληλους συνδέσμους, έτσι ώστε μία από τις δύο προτάσεις να γίνει υποθετική ή αποτελεσματική. Κάντε όσες αλληλαγές χρειάζονται:

- Έφαγε τόσο πολύ.
Δεν μπορούσε να κοιμηθεί το βράδυ.
⇒
- Η φωτιά είναι πολύ δυνατή.
Το φαγητό θα καεί.
⇒
- Δεν έχω τα κατάλληλα υλικά.
Δεν μπορώ να σου φτιάξω το αγαπημένο σου γλυκό.
⇒
- Θα χαλάσεις τα δόντια σου.
Τρέφεσαι συνεχώς με γλυκά.
⇒
- Τα μικρά παιδιά πρέπει να διατρέφονται υγιεινά.
Το σώμα τους αναπτύσσεται κανονικά.
⇒
- Βάζει τόσο αλάτι στα φαγητά.
Δεν μπορώ να φάω ούτε μπουκιά.
⇒
- Την Κυριακή μπορεί να έχει καλό καιρό.
Θα φάμε έξω.
⇒



7. Συμπληρώστε τα κενά με τον κατάλληλο τύπο του αορίστου ή της συνοπτικής προστακτικής (μπορείτε να συμβουλευτείτε και τη γραμματική).

- «..... (αναμένω) στο ακουστικό σας» ακούστηκε η φωνή της τηλεφωνήτριας από την άλλη άκρη της γραμμής, όταν πήρε τηλέφωνο για να παραγγείλει φαγητό.
- (επαναλαμβάνω) μου, σε παρακαλώ, τη συνταγή.
- Ο μάγειρας ήταν πολύ ευχαριστημένος. (διακρίνω) στα μάτια των πελατών την απόλαυση από τις υπέροχες γεύσεις.
- (επιλέγω) ό,τι θέλεις άφοβα. Αυτό το εστιατόριο έχει φαγητά εξαιρετικής ποιότητας.
- Δεν έχω μείνει ευχαριστημένος από το γεύμα στο εστιατόριό σας. Παρακαλώ, (μεταφέρω) στον διευθυντή σου τα παράπονά μου.
- (επιστρέφω) από το σχολείο και βρήκε το αγαπημένο του φαγητό να τον περιμένει στο τραπέζι.



8. Διαφωνείτε με τους συμμαθητές σας για το ποια φαγητά είναι καλύτερα: τα σπιτικά ή αυτά που αγοράζουμε έτοιμα. Ποια είναι κατά τη γνώμη σας τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του σπιτικού φαγητού και ποια είναι τα γνωρίσματα του φαγητού που αγοράζουμε έτοιμο; Σε μια παράγραφο αναπτύξτε την άποψή σας για το ποιο από τα δύο είδη φαγητού προτιμάτε. Κάθε φορά που τα συγκρίνετε, χρησιμοποιήστε συγκριτικά επιθέτων ή επιρρημάτων. Διαβάστε το κείμενό σας στην τάξη.

.....

.....

.....

.....



9. Η γραφομηχανή χάλασε και μερικά πλήκτρα της δε λειτουργούν. Ποιο είναι το αποτέλεσμα; Το βλέπετε και μόνοι σας. Λείπουν μερικά σημάδια: διαλυτικά ("), ενωτικό (-), απόστροφος (') και υποδιαστολή (.). Μπορείτε να τα συμπληρώσετε;

Η ψαραγορά της Αγια Μαρίνας, κάτω στο λιμάνι, βουίζει από τις φωνές του κόσμου κάθε Σάββατο πρωί. «Πάρε, κόσμε, εδώ το καλό ψάρι, εμείς δεν κοροιδεύουμε» φώναζε ο ένας. «Μόνο του μαστρο Νικόλα το μεγάλο μπαρμπούνι σπαρταράει ακόμα» έλεγε ο άλλος. «Ότι και να πάρετε θα ναι ολόφρεσκο!» συμπλήρωνε ο τρίτος.

Γι αυτό μ'αρέσει να πηγαίνω στην ψαραγορά. Είναι όλοι χαρούμενοι και φωνακλάδες, την ώρα που αδειάζουν τα τελάρα από τα καΐκια και τα ακουμπούν στο πλάι τους.



κείμενο της συγγραφικής ομάδας



10. Βρείτε την κυριολεκτική σημασία των παρακάτω μεταφορικών εκφράσεων (συμβουλευτείτε και το λεξικό):



Βάζω νερό στο κρασί μου ⇒

Τρώγεται με τα ρούχα του ⇒

Να φας τη γλώσσα σου ⇒

Φάγαμε μαζί ψωμί κι αλάτι ⇒

Κατάπιε τη γλώσσα του ⇒

Έμεινε πετσι και κόκαλο ⇒

Στάζει η γλώσσα του φαρμάκι ⇒

Χρησιμοποιήστε τώρα μια από τις εκφράσεις αυτές σε μια σύντομη δική σας ιστορία.



11. Συμπληρώστε τα κενά για να σχηματιστούν σύνθετες λέξεις σχετικές με τη διατροφή (συμβουλευτείτε και το λεξικό).

- καλο.....: του αρέσει το καλό φαγητό
-φάγος: δεν τρώει κρέας
- α.....: αντιπαθητικός και δυσάρεστος άνθρωπος
- πρό.....: το πρωινό φαγητό
- συ.....: κοινό γεύμα που μοιράζεται στον στρατό
- λιτο.....: δεν τρώει πολύ
- λιμο.....: πεθαίνω από την πείνα
-βραστος: αδιάφορος και βαρετός άνθρωπος
-δουλος: υπερβολικά λαιμαργος



12α. Το τραπέζι που ετοιμάζουμε είναι συχνά διαφορετικό όταν η μέρα είναι γιορτινή. Μερικές φορές το φαγητό ξεχωρίζει, ανάλογα με τη γιορτή. Θυμηθείτε τι συνηθίζουμε να τρώμε:

- τα Χριστούγεννα:
-
-
- το βράδυ της Ανάστασης:
-
-
- την Κυριακή του Πάσχα:
-
-
- την 25η Μαρτίου:
-
-
- την Καθαρή Δευτέρα:
-
-



12β. Διαλέξτε μια από τις γιορτές αυτές και περιγράψτε στους συμμαθητές σας το γιορτινό τραπέζι. Φροντίστε στο κείμενό σας να συμπεριλάβετε τις παρακάτω πληροφορίες:

- πού και πότε έγινε
- ποια ήταν η αφορμή
- ποιοι ήταν καλεσμένοι
- ποιες ήταν οι προετοιμασίες (αν συμμετείχατε στην προετοιμασία του τραπέζιού)
- τι φάγατε (περιγράψτε τα φαγητά και το σερβίρισμα με λεπτομέρειες)
- τι συζητούσατε στη διάρκεια του φαγητού

Προσπαθήστε να δώσετε με ζωντανό τρόπο την ατμόσφαιρα του τραπέζιού.



13. Όπως βλέπετε, κάθε λαός έχει τη δική του «κουζίνα». Ας δούμε τώρα πώς τρέφονται οι άνθρωποι σε χώρες κοντινές ή μακρινές.

Χωριστείτε σε ομάδες και διαλέξτε μια χώρα. Συγκεντρώστε υλικό για να ετοιμάσετε μια σύντομη παρουσίαση στην τάξη με τίτλο «Πες μου από πού είσαι να σου πω τι τρως». Οι παρακάτω ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν:

- Πού ακριβώς βρίσκεται η χώρα που διαλέξατε;
- Ποιο είναι το κλίμα της και η μορφολογία του εδάφους;
- Τι προϊόντα παράγει;
- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της φαγητά; Πώς μαγειρεύονται;

Μοζαμβίκη

Τα περισσότερα γεύματα στη Μοζαμβίκη περιλαμβάνουν κυρίως το φούφου. Η κατασκευή του φούφου απαιτεί μισόλεη και κοπαστική δουλειά.

Πρέπει να βράσεις τους σπόρους και μετά να τους λιούσεις χτυπώντας δυνατά και να ανακατέψεις μέχρι να γίνουν μια μαλακή ζύμη.



Το φούφου μπορεί να γίνει από καλαμπόκι, γλυκοπατάτα ή μπανάνα πλαντέιν (ένα είδος πολύ γευστικής μπανάνας). Σε άλλα μέρη της Αφρικής το λένε σάντσα ή ουγκάλι.



Βιετνάμ

Στη νοτιοανατολική Ασία υπάρχουν πολλά ποτάμια και λίμνες, γι' αυτό οι άνθρωποι εκεί τρώνε πολλά ψάρια.



Στην Ασία τα περισσότερα γεύματα περιλαμβάνουν ρύζι ή μακαρόνια από ρυζάλευρο. Οι Βιετναμέζοι βάζουν το φαγητό τους σε μπολ και τρώνε με τα ειδικά ξυλάκια.



Μια ζωή σαν τη δική μου – Πώς ζουν τα παιδιά σε όλο τον κόσμο, εκδ. Πατάκη, Αθήνα, 2002



14. Συμπληρώστε τα κενά με τον σωστό τύπο της αντίθετης λέξης.

- Απίστευτο! Παρά την πολύωρη προσπάθεια στην κουζίνα, το τελικό αποτέλεσμα ήταν ένα (νόστιμος) φαγητό.
- Οι γιατροί τονίζουν ότι το να τρώει κανείς συνέχεια έτοιμο φαγητό είναι μια πολύ (υγιεινός) συνήθεια.
- Παρακαλώ, το μπιφτέκι μου δεν είναι (άψητος) ! Μήπως μπορείτε να το φροντίσετε;
- Στην ταβέρνα ο Γιάννης είχε πρόβλημα γιατί είναι (κρεατοφάγος) και δεν έβρισκε κάτι να διαλέξει.
- Στα ψυγεία του σουπερμάρκετ βρίσκεις μόνο (φρέσκος) ψάρια.