



Διατροφή

Α ακούω-κατανοώ

1 Άκουσε τον διάλογο και βρες τι θα φάνε και τι θα πιουν η Άννα, η Μάρθα και ο Παύλος.

- κοτόπουλο θα φάει ο/η ...
- κόκκινο κρασί θα πει ο/η ...
- ρύζι θα φάει ο/η ...
- γαύρο τηγανητό θα φάει ο/η ...
- πατάτες θα φάει ο/η ...
- μπίρα θα πει ο/η ...
- χωριάτικη σαλάτα θα φάει ο/η ...
- μπιφτέκι θα φάει ο/η ...
- νερό θα πει ο/η ...

Εστιατόριο



Υγιεινή διατροφή



Διατροφή

B μιλάω

1 Ο Γιάννης θέλει να χάσει βάρος. Αποφασίστε ποια φαγητά ή ποτά πρέπει να αποφεύγει και γιατί. Κοιτάξτε το παράδειγμα.

- Νομίζω πως ο Γιάννης δεν πρέπει να τρώει πατάτες τηγανιτές. Παχαίνουν πολύ.
- Συμφωνώ. Θα πρέπει να προτιμά...
- Νομίζω πως ο Γιάννης δεν πρέπει να πίνει γάλα.
- Διαφωνώ. Το γάλα...



➤ Από τα παραπάνω τι σου αρέσει και τι δεν σου αρέσει να τρως;

- μου αρέσει...
- μου αρέσει (πάρα) πολύ...
- δεν μου αρέσει...
- δεν μου αρέσει καθόλου...

Κατάλογος

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ
ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ

η γεμάτη κουτάλα



**μόνο σπιτικά φαγητά,
από αγνά και φρέσκα υλικά!**

▶ Κάντε διάλογο σε ένα εστιατόριο. Διαλέξτε τα φαγητά που θα παραγγείλετε από τον κατάλογο. Ξεκινήστε τον διάλογο έτσι:

Σερβιτόρος: Τι θα πάρετε;

Πελάτης: Θέλω ...

▶ Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό;



Ορευζιμά

τζατζίκι
αντζούγιες
ελιές
χτυπητή
πατάτες τηγανιτές
τυροκροκέτες
κολοκυθοκεφτέδες

Σαλάτες

χωριάτικη
αγγουροντομάτα
παντζάρια
πολίτικη
λάχανο
μαρούλι
χόρτα
μελιτζανοσαλάτα
ταραμοσαλάτα

Ζυμαριμά

μακαρόνια με τυρί
μακαρόνια ναπολιτέν
μακαρόνια με κιμά
μακαρόνια καρμπονάρα

Τυριά

φέτα
φέτα ψητή
κασέρι
σαγανάκι

Μαγειρεμένα

κοτόπουλο φούρνου
μουσακάς
μπάμιες
φασολάκια
κοκκινιστό
πατάτες φούρνου
αρνάκι με πατάτες
παστίσιο

Της ώρας

σουβλάκι
σουτζουκάκια
μπριζόλα χοιρινή
μπριζόλα μοσχαρίσια
μπιφτέκι
κοτόπουλο σχάρας
λουκάνικο χωριάτικο

Επιδόρπια

χαλβάς
κρέμα καραμελέ
κανταΐφι
παγωτό (κρέμα, σοκολάτα
φράουλα)

Κρασιά

κρασί κόκκινο
κρασί άσπρο
ρετσίνα
ούζο



2 ➤ Δες τα παρακάτω οικιακά σκεύη και βρες τι είναι...

Τα οικιακά σκεύη



- α.** Με αυτό κόβουμε το κρέας. Είναι . . .
- β.** Σ' αυτό πίνουμε τον καφέ μας. . . .
- γ.** Μ' αυτό κάνουμε τοστ. . . .
- δ.** Σ' αυτό πίνουμε νερό
- ε.** Σ' αυτό κάνουμε καφέ
- στ.** Σ' αυτόν ψήνουμε το φαγητό. . . .
- ζ.** Μ' αυτόν τρίβουμε τη ντομάτα. . . .
- η.** Σ' αυτόν ζεσταίνουμε ένα πιάτο φαγητό
- θ.** Με αυτό τρώμε τη σούπα. . . .
- ι.** Με αυτό ανακατεύουμε υλικά. . . .
- ια.** Σ' αυτό πλένουμε τα πιάτα. . . .

3 ➤ Αντιστοίχισε τους τρόπους μαγειρέματος με τους ορισμούς.

- μαγειρεύω σε νερό που βράζει
- μαγειρεύω στον φούρνο
- μαγειρεύω σε ζεστό λάδι

- ψήνω
- τηγανίζω
- βράζω

➤ Πώς μαγειρεύονται τα παρακάτω φαγητά στη χώρα σας;

- το κοτόπουλο
- οι ντομάτες
- το ψάρι
- οι πατάτες
- οι πιπεριές
- οι μελιτζάνες
- τα αυγά
- το ρύζι
- το τυρί
- η μπριζόλα

Παράδειγμα: Στη χώρα μου συνήθως κάνουμε (μαγειρεύουμε) το κοτόπουλο ψητό ή τηγανιτό.



4 ➤ Τι σου αρέσει να τρως περισσότερο; Βάλε τα παρακάτω σε σειρά προτίμησης. Μετά σύγκρινε τις προτιμήσεις σου με αυτές του διπλανού σου.

- φρούτα
- κόκκινο κρέας
- πίτσα
- ζυμαρικά
- ψάρι
- σοκολάτα
- λαχανικά
- γάλα

5 ➤ Πού προτιμάς να τρως; Γιατί;

- στο εστιατόριο
- στην ταβέρνα
- στην πιτσαρία
- στο σουβλατζίδικο
- στο φαστφουντάδικο
- στο σπίτι
- στο κυλικείο του σχολείου





1 Κάνε το κουίζ και βρες πόσο υγιής είσαι.

Τι παίρνεις συνήθως για πρωινό;

- α.** Ένα φλιτζάνι τσάι.
- β.** Τίποτα.
- γ.** Ένα ποτήρι γάλα και ένα τοστ ή δημητριακά.

Πόσα γεύματα περιλαμβάνει η μέρα σου;

- α.** 1 μεγάλο γεύμα.
- β.** 3-4 μικρά γεύματα.
- γ.** 2 γεύματα.

Πόση σοκολάτα τρως την εβδομάδα;

- α.** Δεν τρώω σοκολάτες.
- β.** Πολλές! Πάνω από εφτά!
- γ.** Περίπου 2-3..

Τρως φρούτα και λαχανικά;

- α.** Ναι, κάθε μέρα.
- β.** Ναι, αλλά όχι συχνά.
- γ.** Όχι, ποτέ.

Πόσο νερό πίνεις κάθε μέρα;

- α.** 1 μεγάλο μπουκάλι.
- β.** 1 ποτήρι.
- γ.** 3 ποτήρια.

Τρως «γρήγορο» φαγητό;

- α.** Ναι, πολύ συχνά.
- β.** Όχι, ποτέ.
- γ.** Μερικές φορές.

Πρώτη ερώτηση:

α. 1 **β.** 0 **γ.** 2

Δεύτερη ερώτηση:

α. 0 **β.** 2 **γ.** 1

Τρίτη ερώτηση:

α. 2 **β.** 0 **γ.** 1

Τέταρτη ερώτηση:

α. 2 **β.** 1 **γ.** 0

Πέμπτη ερώτηση:

α. 2 **β.** 0 **γ.** 1

Έκτη ερώτηση:

α. 0 **β.** 2 **γ.** 1

0-4 βαθμοί

Τρως πολύ «γρήγορο» φαγητό και αυτό είναι πολύ κακό για σένα! Άλλαξε τις διατροφικές σου συνήθειες γρήγορα!

5-8 βαθμοί

Ξέρεις τι είναι υγιεινό αλλά δεν το τρως πάντα. Συνέχισε την προσπάθεια!

9-12 βαθμοί

Προσέχεις πάρα πολύ τι τρως! Μπράβο!

1 ➤ Συμπλήρωσε τις προτάσεις με τις παρακάτω λέξεις στον κατάλληλο τύπο.

• το ποτήρι • το γεύμα • προσέχω • πίνω • το φρούτο • υγιεινός -ή -ό

- α.** Το φαγητό καίει πολύ.!
- β.** Συνήθως τρώω τρία Πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό.
- γ.** Τρώω και λαχανικά κάθε μέρα. Είναι πολύ
- δ.** Θέλω ένα κρύο νερό.
- ε.** Κάθε μέρα ένα φλιτζάνι γάλα.

2 Διάβασε το κείμενο.



Διατροφή για παιδιά

Καταναλώνετε:

- Τουλάχιστον 8-10 μερίδες δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά την ημέρα (1 μερίδα = 1 μικρή φέτα ψωμί, 1/2 φλιτζάνι μακαρόνια ή ρύζι, 1/2 φλιτζάνι δημητριακά πρωινού κ.α.).
- Τουλάχιστον 3-4 φρούτα την ημέρα .
- Τουλάχιστον 5 μερίδες λαχανικών, δηλαδή μια σαλάτα σε κάθε κυρίως γεύμα την ημέρα.
- Τουλάχιστον 3-4 μερίδες γαλακτοκομικά (1 μερίδα γαλακτοκομικών = 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι).
- Τουλάχιστον 3 μερίδες κρέας την ημέρα (1 μερίδα = 100 γρ. κρέας).
- Προτιμάτε ελαιόλαδο στο μαγείρεμα και στο φαγητό.
- Να ξεκινάει πάντα η ημέρα με ένα πλήρες πρωινό γεύμα.



1 ➤ Βρες αν είναι σωστές ή λάθος οι προτάσεις.

- α.** Μια μερίδα ψωμί είναι μία μεγάλη φέτα ψωμί
- β.** Πρέπει να τρώμε μέχρι τρία φρούτα την ημέρα
- γ.** Μία μερίδα γαλακτοκομικά είναι όσο ένα ποτήρι γάλα
- δ.** Πρέπει να τρώμε δύο μερίδες κρέας σε κάθε γεύμα
- ε.** Καλό είναι να μαγειρεύουμε με ελαιόλαδο

ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ

...

...

...

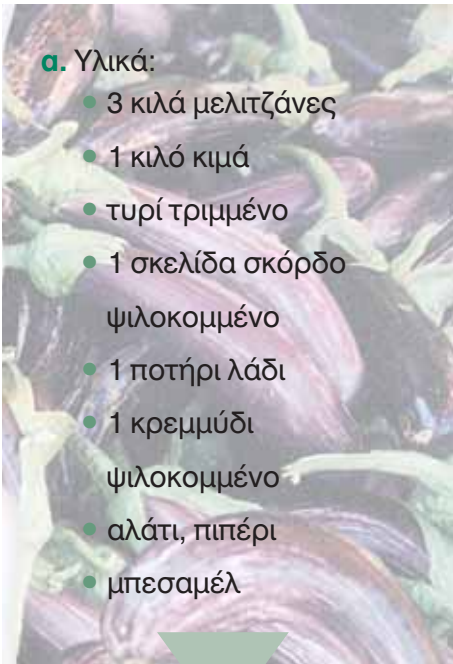
...

...

➤ Να περιγράψεις το πρόγραμμα διατροφής που ακολουθείς καθημερινά από το πρωί μέχρι το βράδυ.

3 Δες και βάλε τα κομμάτια της συνταγής στη σειρά.

Ο μουσακάς



α. Υλικά:

- 3 κιλά μελιτζάνες
- 1 κιλό κιμά
- τυρί τριμμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο φιλοκομμένο
- 1 ποτήρι λάδι
- 1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι
- μπεσαμέλ

β. Ψήστε τες στο φούρνο (στον αέρα καλύτερα) για να μαλακώσουν (μπορείτε να τις τηγανίσετε, αλλά το φαγητό γίνεται πιο βαρύ).

γ. Από πάνω **ρίξτε** την μπεσαμέλ.

δ. Σε λαδωμένο ταψί **βάλτε** μια στρώση μελιτζάνες, από πάνω τον κιμά, μετά πάλι μελιτζάνες.

ε. Στο τέλος **πασπαλίστε** με το τριμμένο τυρί.

στ. Βράστε τον κιμά με το σκόρδο, το λάδι, το κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι και λίγο νερό για να ψηθεί καλά.

ζ. Κόψτε τις μελιτζάνες σε χονδρές φέτες.

η. Ψήστε για μια ώρα περίπου στους 200°C.

θ. Αλατίστε τες και αφού περάσει μισή ώρα ξεβγάλετε και **απλώστε** τες σε λαδωμένο ταψί.

Πρώτο είναι ...

Δεύτερο είναι ...

Τρίτο είναι ...

Τέταρτο είναι ...

Πέμπτο είναι ...

Έκτο είναι ...

Έβδομο είναι ...

Όγδοο είναι ...

Ένατο είναι ...

1 ➤ Πες πώς θα φτιάξεις μουσακά με την βοήθεια του παραπάνω κειμένου.

α. Για να ετοιμάσουμε το φαγητό χρειαζόμαστε ... μελιτζάνες.

β. Κόβουμε τις μελιτζάνες σε ...

γ. Απλώνουμε τις μελιτζάνες σε ...

δ. Ψήνουμε τις μελιτζάνες στο ...

ε. Βράζουμε τον κιμά με ...

στ. Πάνω από τις μελιτζάνες και τον κιμά ρίχνουμε ...

ζ. Στο τέλος πασπαλίζουμε με ...

η. Ψήνουμε στους ...

2 ➤ Βρες τη σημασία των παρακάτω ρημάτων και μετά συμπλήρωσε με αυτές τις προτάσεις.

απλώνω •
ξεβγάζω •
αλατίζω •
κόβω •
πασπαλίζω •

• ρίχνω αλάτι
• ανοίγω, εκτείνω σε μήκος
• σκορπίζω πάνω σε κάτι
• ξεπλένω
• τεμαχίζω

- α. Μόλις ετοιμάσουμε τη ζύμη, τη(ν) ... για να ανοίξει.
β. Παίρνουμε ένα μαχαίρι και ... τα καρότα.
γ. Μόλις κόψουμε τις πατάτες, τις ... για να πάρουν γεύση.
δ. Πάνω από τα μακαρόνια ... με τριμμένο τυρί.
ε. Κόβουμε τα λαχανικά, τα αλατίζουμε και μετά από λίγο τα ...

3 ➤ Συμπλήρωσε την παρακάτω συνταγή με τις κατάλληλες λέξεις.

• προσθέστε • ρίξτε • αδειάστε • βράστε • βάλτε • βράστε

Η φασολάδα

Υλικά για 6 μερίδες:

- 1/2 κιλό φασόλια ξερά μέτριο μέγεθος
- 4 καρότα μέτρια
- 1 μάτσο σέλινο
- 2 κρεμμύδια κομμένα σε φετούλες
- 1 1/2 κούπα ντοματοχυμό
- 1 1/2 κούπα λάδι
- αλάτι, πιπέρι

Διάρκεια μαγειρέματος:
1 ώρα και 30 λεπτά

Εκτέλεση

... τα φασόλια από το προηγούμενο βράδυ στο νερό. ... τα για πέντε λεπτά και ... το νερό αυτό. ... κι άλλο νερό στην κατσαρόλα ώστε να σκεπάζει καλά όλα τα υλικά που θα βάλετε: τα φασόλια, τα καρότα κομμένα ροδέλες, το σέλινο ψιλοκομμένο και το κρεμμύδι. ... τον ντοματοχυμό, το λάδι και το αλατοπίπερο. ... την φασολάδα μέχρι να μαλακώσουν όλα τα υλικά.

4 Διάβασε το κείμενο.



Καρπούζι και πεπόνι... το αντίδοτο της ζέστης

Φανταστείτε το: Βρίσκεστε στο σπίτι, μια μέρα στα μέσα του Αυγούστου, έξω 40 βαθμοί και μέσα... 38.5! Η πρώτη σας σκέψη: «Τι δεν θα 'δυνα για ένα λαχταριστό κομμάτι καρπούζι, ή ένα κομματάκι πεπόνι, ή καλύτερα... και τα δύο!»

Το καρπούζι και το πεπόνι είναι τα δύο φρούτα Νοούμερο 1 κατά τους καλοκαιρινούς μήνες αφού **προσφέρουν** εκτός από **απέραντη** δροσιά και μεγάλη ευχαρίστηση στο **γευστικό** μας όργανο, τη γλώσσα! Όμως, πολλοί από εμάς δεν γνωρίζουμε την ωφελιμότητα των φρούτων αυτών. Ειδικά για το καρπούζι έχει επικρατήσει η **άποψη** πως δεν περιέχει καθόλου θρεπτικές ουσίες αλλά προσφέρει μόνο νερό και ζάχαρη.

Το καρπούζι υπάρχει περίπου από το 2500 π. Χ. και πράγματι αποτελείται κατά 90% από νερό. Γι' αυτό άλλωστε οι αρχαίοι Αιγύπτιοι, εκτός από το να καταναλώνουν το καρπούζι σαν φρούτο, το **μετέφεραν** μαζί τους σε ναυτικές και άλλες αποστολές σαν αποθήκη νερού! Παράλληλα το καρπούζι περιέχει λίγη μόνο ζάχαρη, κατ' ακρίβεια τη μισή απ' αυτή που περιέχει ένα μήλο (!), καθόλου λίπη, ενώ περιέχει πολλές άλλες πολύ σημαντικές ουσίες:



- Βιταμίνη C
- Βιταμίνη A
- Βιταμίνη Β6
- Κάλιο
- Φυτικές ίνες
- Λυκοπένιο

Πώς να διαλέξετε το καλύτερο καρπούζι;

Πολύ απλό! Πρέπει πρώτα να διαλέξετε ένα καρπούζι που να έχει **συμμετρικό** σχήμα αλλά να μην έχει χτυπήματα ή κοψίματα. Ένα καλό καρπούζι πρέπει να είναι **βαρύ** για το μέγεθός του αφού αποτελείται από τόσο νερό. Τέλος, γυρίστε το και προσπαθήστε να βρείτε ένα **σημείο** πάνω στο καρπούζι που να είναι κίτρινο. Αυτό είναι το σημείο στο οποίο ακουμπούσε το καρπούζι στο έδαφος όταν ωριμαζε. Βρήκατε το τέλειο καρπούζι!

Ας μην ξεχνούμε όμως και το πεπόνι, το οποίο είναι επίσης ένα πολύ **δροσιστικό** φρούτο με **εξαιρετική** γλυκιά γεύση.

Περιέχει και αυτό σημαντικές ποσότητες καλίου, βιταμίνης C και βήτα-καροτίνης όπως και το καρπούζι. Σημαντικό είναι ότι η βιταμίνη C στο πεπόνι καταστρέφεται πολύ γρήγορα όταν αυτό βρεθεί εκτεθειμένο στον αέρα γι' αυτό μην χάνετε χρόνο αφού κόψετε το πεπόνι σας... φάτε το γρήγορα!

Παράλληλα το πεπόνι (αλλά και το καρπούζι) έχει διουρητική δράση, δηλαδή σε προκαλεί να επισκεφτείς την τουαλέτα, λόγω της μεγάλης ποσότητας νερού που περιέχει. Το πεπόνι είναι ένα από τα πιο δύσπεπτα φρούτα, δυσκολεύεται δηλαδή ο οργανισμός να το **χωνέψει**. Λέγεται πως η φλούδα του πεπονιού **τονώνει** το δέρμα και βοηθά στην **μείωση** της ακμής κατά την **εφηβεία** (πολύ σημαντικό αυτό)!

Όσο πιο **ώριμο** είναι το πεπόνι, τόσες περισσότερες ουσίες περιέχει. Για να βοηθήσετε τους γονείς σας να διαλέξουν το πιο «ωφέλιμο» πεπόνι, μυρίστε το! Τα ώριμα πεπόνια έχουν γλυκιά **οσμή** και είναι βαριά. Αν πάρετε ένα πεπόνι που δεν έχει **αποκτήσει** ακόμα γλυκιά οσμή, αφήστε το μερικές μέρες σε θερμοκρασία δωματίου πριν το κόψετε.

1 ➤ *Βρες αν είναι σωστές ή λάθος οι προτάσεις.*

- α. Το καρπούζι περιέχει μόνο νερό και ζάχαρη.
- β. Το καρπούζι περιέχει τη μισή ζάχαρη απ' αυτή που περιέχει ένα μήλο.
- γ. Το τέλειο καρπούζι πρέπει να είναι βαρύ για το μέγεθός του.
- δ. Το πεπόνι δεν περιέχει τόσο σημαντικές ουσίες όπως το καρπούζι. ...
- ε. Πρέπει να τρώμε το πεπόνι αμέσως αφού το κόψουμε.
- στ. Τα ώριμα πεπόνια χάνουν τις θρεπτικές τους ουσίες.
- ζ. Τα πεπόνια που δεν έχουν γλυκιά οσμή πρέπει να μένουν μερικές μέρες στο ψυγείο.

ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

2 ➤ *Βρες τη σημασία των παρακάτω λέξεων του κειμένου.*

φαντάζομαι

- α. ακούω
- β. βλέπω
- γ. σκέφτομαι

τονώνω

- α. τονίζω
- β. αδυνατίζω
- γ. δυναμώνω

η άποψη

- α. η γνώμη
- β. η κατάσταση
- γ. η πίστη

απέραντος

- α. αρκετός
- β. ατέλειωτος
- γ. μεγάλος

το σημείο

- α. το σημάδι
- β. το μέρος
- γ. το στοιχείο

η μείωση

- α. η ελάττωση
- β. η αύξηση
- γ. το ελάττωμα

προσφέρω

- α. δίνω
- β. παίρνω
- γ. αγοράζω

η οσμή

- α. η γεύση
- β. η μυρωδιά
- γ. η ακοή

η εφηβεία

- α. η ηλικία πριν από τα 12
- β. η ηλικία μετά τα 12
- γ. η ηλικία μετά τα 18

- 3 ➤ Δες τα επίθετα του κειμένου και βρες τι σημαίνουν. Μετά συμπλήρωσε τα κενά των προτάσεων με τα επίθετα..

λαχταριστός-ή-ό •
γευστικός-ή-ό •
συμμετρικός-ή-ό •
δροσιστικός-ή-ό •
βαρύς-ιά-ύ •
εξαιρετικός-ή-ό •
ώριμος-η-ο •

- σταματάει τη δίψα
- έτοιμος για κατανάλωση
- έχει ευχάριστη γεύση
- πολύ επιθυμητός
- μεταφέρεται και σηκώνεται δύσκολα
- πάρα πολύ καλός, μοναδικός
- έχει αρμονικές αναλογίες

- α. Και τι δε θα έδινα για ένα ... γλυκό!
- β. Είναι σπουδαίος καθηγητής και ... άνθρωπος.
- γ. Μου αρέσουν τα φαγητά της γιαγιάς μου γιατί είναι πολύ ...
- δ. Τα χαρακτηριστικά του προσώπου της είναι ...
- ε. Ένα ... φρούτο είναι απαραίτητο το καλοκαίρι που κάνει πολλή ζέστη.
- στ. Ο Γιώργος είναι 120 κιλά. Είναι πολύ ...
- ζ. Τα ... φρούτα είναι νόστιμα και γλυκά.

- 4 ➤ Βρες τη σημασία των ρημάτων του κειμένου και μετά συμπλήρωσε με αυτά τις προτάσεις.

επικρατώ •
μεταφέρω •
χωνεύω •
αποκτώ •

- κάνω κάτι δικό μου
- φέρνω από έναν τόπο σε άλλον
- μετατρέπω την τροφή σε χρήσιμες ουσίες για τον οργανισμό
- έχω μεγαλύτερη δύναμη, κυριαρχώ

- α. Η μητέρα μου είναι άρρωστη. Πρέπει να τη(ν) ... αμέσως στο νοσοκομείο.
- β. Από το γάμο του με τη Μαρία έχει ... τρία παιδιά.
- γ. Τα τελευταία χρόνια ... η άποψη ότι πρέπει να καταναλώνουμε πολλά φρούτα και λαχανικά.
- δ. Δεν μπορώ να ... τον μουσακά. Είναι βαρύς για μένα.

5 Διάβασε το κείμενο.



Απαγορεύεται το κάπνισμα

- γιατί:
- **Βλάπτει** σοβαρά την υγεία μας!
 - **Ενοχλεί** τους γύρω μας που δεν καπνίζουν!
 - **Ρυπαίνει** την ατμόσφαιρα!
 - Είναι αντιαισθητικό!
 - Είναι ζημιογόνο για την τσέπη μας!
 - Με τα χρήματα των τσιγάρων μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιο συνάνθρωπό μας!

1 ➤ Βρες τη σημασία των ρημάτων του κειμένου και μετά συμπλήρωσε με αυτά τις προτάσεις.

βλάπτω •
απαγορεύω •
ενοχλώ •
ρυπαίνω •

• μολύνω, βρομίζω
• ταραζώ την ηρεμία κάποιου, δυσαρεστώ, στενοχωρώ
• δεν επιτρέπω να γίνει κάτι, εμποδίζω να γίνει κάτι
• προκαλώ ζημιά

- α.** Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας ζάχαρης ... τα δόντια.
β. Μην πετάτε σκουπίδια! ... το περιβάλλον!
γ. ... η είσοδος!
δ. Ο αδερφός μου συνέχεια με ... και δεν μ' αφήνει να διαβάσω.

➤ Γιατί δεν πρέπει να καπνίζουμε; Είναι το κάπνισμα μια κακή συνήθεια; Ποιες είναι οι δικές σου κακές συνήθειες;



βλέπω-μαθαίνω

Προστακτική



Ρήματα σε -ω και -ώ

		Β' Ενικός	Β' Πλυθυντικός		
-ω	αγοράζω, γυρίζω, κλείνω, δένω ▶	αγόρασε	αγοράστε	-σε/ -στε	
	λείπω, ανάβω, βάφω, μαγειρεύω, παύω ▶	λείψε	λείψτε	-ψε/-ψτε	
	ανοίγω, πλέκω, προσέχω, σφίγγω, ελέγχω, ψάχνω, παίζω ▶	άνοιξε	ανοίξτε	-ξε/-ξτε	
-ώ	μιλώ, τραγουδώ ▶	μίλησε	μιλήστε	-ησε/-ήστε	
	τραβώ, φυσώ ▶	τράβηξε	τραβήξτε	-ηξε/-ήξτε	
	γελάω, πεινώ, περνώ ▶	γέλασε	γελάστε	-ασε/-άστε	
	φορώ, παρακαλώ ▶	φόρεσε	φορέστε	-εσε/-έστε	
	κοιτώ, πετώ ▶	κοίταξε	κοιτάξτε	-αξε/-άξτε	



Ανώμαλα ρήματα

Β' Ενικός - Β' Πλυθυντικός

ακούω	άκουσε - ακούστε
κατεβαίνω	κατέβα - κατεβείτε
λέω	πες - πείτε
βάζω	βάλε - βάλτε
μαθαίνω	μάθε - μάθετε
μένω	μείνε - μείνετε
βγαίνω	βγες - βγείτε
μπαίνω	μπες - μπείτε
βλέπω	δες - δείτε (δέστε)
γίνομαι	γίνε - γίνετε
δίνω	δώσε - δώσε
είμαι	να είσαι - να είστε
έρχομαι	έλα - ελάτε
πλένω	πλύνε - πλύνετε (πλύντε)
έχω	έχε - έχετε
τρώω	φάε - φάτε
κάνω	κάνε - κάντε
φεύγω	φύγε - φύγετε



Απρόσωπα ρήματα, απρόσωπες εκφράσεις

- **Απαγορεύεται** να μπειτε μέσα
Απαγορεύεται η είσοδος
- **Δεν επιτρέπεται** να καπνίζετε
Δεν επιτρέπεται το κάπνισμα
- **Επιτρέπεται** να περάσεις
Επιτρέπεται η είσοδος
- **Χρειάζεται** να αλλάξω μερικά πράγματα
Χρειάζεται αλλαγή
- **Καλό είναι** να τρώμε υγιεινά
- **Πρέπει** να προσέχεις
- **Είναι ώρα** να πηγαίνουμε
- **Είναι απαραίτητο** να τρώμε φρούτα
Είναι απαραίτητο το φαγητό