

6.

Θα κάνω δίαιτα!



- Τι κάνει η Χριστίνα;
- Τι σκέφτεται;



Χριστίνα: Μαμά, γιατί έπλυνες το παλιό τζιν;

Μαμά: Δεν το έπλυνα, αγάπη μου. Είναι στην ντουλάπα σου εδώ κι ένα μήνα.

Χριστίνα: Δεν είναι δυνατό! Ενάμισι κιλό παραπάνω! Τι κάνουμε τώρα;

Πήρα ενάμισι κιλό!



Διαβάζω το διάλογο και απαντώ στις ερωτήσεις

Μαρία: Τι έγινε;

Χριστίνα: Θέλω να χάσω ενάμισι κιλό. Τώρα!

Μαρία: Καλά, μην κάνεις κι έτσι! Έχω μια δίαιτα* καταπληκτική. Χάνεις δύο κιλά σε μια εβδομάδα. Την πήρα από μια φίλη της μαμάς μου.

Χριστίνα: Για πες...

Μαρία: Λοιπόν, για τρεις μέρες δε θα τρως καθόλου γλυκά, μακαρόνια, πατάτες και ψωμί. Βέβαια, απαγορεύεται και το κόκκινο κρέας, τα αβγά, το γάλα και το κοτόπουλο. Θα τρως μόνο ψάρι, όσο θέλεις. Μετά από τρεις μέρες μπορείς να τρως ένα μήλο κάθε βράδυ. Την πέμπτη μέρα θα προσθέσεις εκατό γραμμάρια γιαούρτι. Και, βέβαια, δεν επιτρέπεται να τρως ούτε σαλάτες ούτε φρούτα.

Χριστίνα: Τι; Πλάκα κάνεις;

Μαρία: Όχι, όπως σ' τα λέω. Επίσης, θα πίνεις τουλάχιστον τέσσερα ποτήρια νερό κάθε πρωί, θα ζυγίζεσαι την ίδια ώρα καθημερινά και θα σημειώνεις το βάρος σου. Κανονικά, θα χάνεις τριακόσια γραμμάρια τη μέρα αλλά θα τηλεφωνήμαστε κάθε βράδυ και θα μου λες πώς πάει.

Χριστίνα: Τι θα τρώω, είπες;

Μαρία: Ψάρι, μήλα και τις τελευταίες μέρες λίγο γιαούρτι. Α, ναι! Το μυστικό είναι να πίνεις μια κουταλιά ντοματόζουμο τρεις φορές τη μέρα. Επίσης, θα κοιμάσαι πολλές ώρες και έτσι θα ξεχνάς ότι πεινάς.

Χριστίνα: Και πώς θα τρώω μόνο ψάρι; Τι θα πω στο σπίτι;

Μαρία: Ε, καλά! Δε θ' ασχολούνται συνέχεια μαζί σου. Στην αρχή κανένας δε θα καταλάβει τίποτα και μετά βλέπουμε...



α. Τι θέλει να κάνει η Χριστίνα;

β. Τι μπορεί και τι δεν μπορεί να τρώει;

γ. Τι άλλο θα κάνει;

δ. Τι νομίζεις; Ποια είναι σωστή και ποια λάθος από τις παραπάνω συμβουλές;

* Προσοχή! Η δίαιτα αυτή δεν είναι πραγματική, γι' αυτό δεν πρέπει να εφαρμοστεί από κανέναν.



κάθε μέρα
συνέχεια
κάθε βράδυ
για τρεις μέρες
τρεις φορές τη μέρα

θα τρώω ψάρι και θα πίνω πολύ νερό
θα γυμνάζομαι
θα ασχολούμαι με τον εαυτό μου
και δε θα στενοχωριέμαι καθόλου



1. Η μαμά της Μαρίας βρήκε τον παρακάτω κατάλογο σ' ένα περιοδικό και σκέφτηκε... Συνεχίζω όπως στο παράδειγμα

Θερμίδες / ώρα	
περπάτημα	180
τρέξιμο	490
χορός	350
γυμναστική	350
κολύμπι	400
ποδόσφαιρο, μπάσκετ	380
τένις	450



1. Θα **περπατάω** μία ώρα κάθε μέρα και θα χάνω 180 θερμίδες.
2. Θα _____ μία ώρα και θα χάνω 450 θερμίδες.
3. _____ θα χάνω 490 θερμίδες.
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



κάθε μέρα

- **θέλω να γυμνάζομαι, να ασχολούμαι με τον εαυτό μου και να μη στενοχωριέμαι**
- **πρέπει να διαβάζω, να περπατάω μέχρι το σχολείο και να μην παρακολουθώ τηλεόραση**



2. Τι πρέπει να κάνουμε όλοι για να ζούμε καλά; Φτιάχνω προτάσεις και διαλέγω τις σωστές συμβουλές όπως στα παραδείγματα

1. τρώω / τουλάχιστον / τρία γεύματα / μέρα

Πρέπει να τρώμε τουλάχιστον τρία γεύματα τη μέρα.

Σ



Λ



2. τρώω / φαστ φουντ / συχνά

Πρέπει να τρώμε σε φαστ φουντ συχνά.



3. γυμνάζομαι / τακτικά



4. μαγειρεύω / φρέσκα υλικά



5. κοιμάμαι / τρεις ώρες / εικοσιτετράωρο



6. δεν πίνω / πολύ νερό



7. πηγαίνω / εκδρομή



8. βλέπομαι / με / φίλος / μου



Τι από τα παραπάνω...

• θέλεις αλλά δεν μπορείς να κάνεις;

• σου αρέσει αλλά δεν πρέπει να κάνεις;



Διαβάζω το διάλογο και απαντάω

• Πού θα πηγαίνει η Χριστίνα κάθε Πέμπτη;

• Πού θα πάει η Χριστίνα την άλλη Πέμπτη;



Χριστίνα: Μαμά, γράφτηκα στο γυμναστήριο και θα πηγαίνω κάθε Πέμπτη.

Μαμά: Την άλλη Πέμπτη πάντως δε θα πας!

Χριστίνα: Γιατί;

Μαμά: Μα καλά κορίτσι μου, δε θυμάσαι; Την άλλη Πέμπτη πρέπει να πάμε επίσκεψη στη θεία Πάτυ!

Χριστίνα: Αμάν πια! Βαρέθηκα να πηγαίνω συνέχεια επισκέψεις σε διάφορους θείους και θείες!

Μαμά: Θα 'ρθεις και θα πεις κι ένα τραγούδι...





3. Τι θα κάνει η Χριστίνα την πρώτη μέρα και από 'δώ και πέρα; Συμπληρώνω τον πίνακα όπως στο παράδειγμα

Η Χριστίνα...	...την πρώτη μέρα	...από 'δώ και πέρα
πεινάω πολύ	θα πεινάσει πολύ	θα πεινάει πολύ
τρώω παγωτό	.	.
γυμνάζομαι εντατικά	.	.
δεν πίνω αναψυκτικά	.	.
ζυγίζομαι το πρωί	.	.
δεν αγοράζω πατατάκια	.	.



4. Διαλέγω το σωστό όπως στο παράδειγμα

Η Χριστίνα πήρε το θέμα πολύ ζεστά και έκανε μεγάλα σχέδια:

«Αύριο **θα σηκώνομαι** / θα σηκωθώ πολύ νωρίς, θα λέω / θα πω στον μπαμπά ότι θέλω να περπατάω / να περπατήσω και δε θα με πηγαίνει / θα με πάει με το αυτοκίνητο στο σχολείο. Θα ζυγίζομαι / θα ζυγιστώ κάθε φορά πριν φύγω και θα φτιάχνω / θα φτιάξω ένα ωραίο διάγραμμα για να σημειώνω τι θα φάω / θα τρώω και πόσες θερμίδες θα χάνω / θα χάσω κάθε μέρα. Αύριο λοιπόν, δε θα φάω / θα τρώω καθόλου πρωινό και αν η μαμά με ρωτήσει γιατί δεν έφαγα, πώς θα δικαιολογούμαι / θα δικαιολογηθώ; Θα της λέω / θα της πω ότι βιάζομαι και θα της υπόσχομαι / θα της υποσχεθώ να τρώω/ να φάω κάτι στο σχολείο. Σε κάθε διάλειμμα θα περπατάω / θα περπατήσω συνέχεια και θα καίω / θα κάψω τουλάχιστον τριακόσιες θερμίδες συνολικά. Και, φυσικά, κάθε βράδυ θα τηλεφωνήμαστε / θα τηλεφωνηθούμε με τη Μαρία κατά τις έντεκα, για να της λέω / να της πω τα νέα.»



5. Φαντάζομαι ότι θέλω να αδυνατίσω. Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα κάνω; Τι θα κάνω συνέχεια; Απαντάω όπως στο παράδειγμα

το πρώτο που θα κάνω	συνέχεια
θα γραφτώ σε γυμναστήριο	θα γυμνάζομαι μία ώρα κάθε μέρα
θα αγοράσω _____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Δε θα κάνω άλλη δίαιτα!



Διαβάζω το κείμενο και απαντάω στις ερωτήσεις

Η Χριστίνα περπάτησε περίπου σαράντα πέντε λεπτά από το σπίτι της μέχρι το σχολείο κι όταν έφτασε εκεί ήταν αρκετά κουρασμένη, αλλά χαρούμενη. Έγραψε διαγώνισμα στη φυσική την πρώτη ώρα, παρουσίασε μια εργασία στα μαθηματικά την τρίτη ώρα, στα διαλείμματα δεν έφαγε τίποτε και περπάτησε πολύ. Την τελευταία ώρα γυμνάστηκε και ξαφνικά ένιωσε να ζαλίζεται. Κάθισε για λίγο στην άκρη, αλλά το κεφάλι της συνέχισε να γυρίζει. Ευτυχώς, ήρθε ο πατέρας της και την πήγε στο σπίτι με το αυτοκίνητο. Από την πόρτα της πολυκατοικίας η Χριστίνα μύρισε την κοτόσουπα της μαμάς της και σκέφτηκε να δοκιμάσει λίγη. Τελικά έφαγε δύο πιάτα σούπα και μπόλικο κρέας και το βράδυ δεν τηλεφωνήθηκε με τη Μαρία...



α. Λέω τι έγινε τελικά με τη δίαιτα της Χριστίνας

β. Βρίσκω έναν άλλο τίτλο για το κείμενο



β. Κοιτάζω τον παρακάτω πίνακα και λέω τι...

α. πρέπει να τρώω κάθε μέρα

β. δεν πρέπει να τρώω καθόλου

γ. πρέπει να μην τρώω συχνά

δ. είναι καλό να τρώω μία ή δύο φορές τη βδομάδα

...για να πάρω κιλά

...για να χάσω κιλά



Υδατάνθρακες

δημητριακά
ψωμί
μακαρόνια

Πρωτεΐνες

κρέας
ψάρι
πουλερικά
όσπρια
τυρί
αβγά
γάλα

Λίπη

λάδι
βούτυρο

Βιταμίνες

φρούτα
λαχανικά

7. Πώς το λέμε στα ελληνικά;



η κ _____



η σ _____



η ζ _____



η κ _____

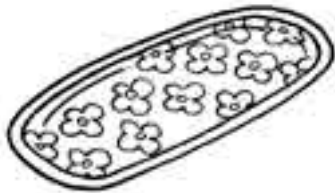
ο τ _____



ο μ _____



το τ _____



η π _____



το σ _____



8. Διαβάζω το παρακάτω κείμενο και σημειώνω άλλα πέντε ρήματα που έχουν σχέση με τη μαγειρική όπως στο παράδειγμα

Αυτό το ξέρατε;

Όταν **βράζουμε** πατάτες, καλό είναι να μην τις ξεφλουδίζουμε. Οι πατάτες που βράζουν με τη φλούδα γίνονται πιο νόστιμες.

Πρέπει να ψήνουμε το κέικ πάντα σε προθερμασμένο φούρνο, γιατί αλλιώς δε γίνεται αφράτο.

Όταν τηγανίζουμε καλαμαράκια, πρέπει να σκεπάζουμε το τηγάνι. Αλλιώς θα καθαρίζουμε με τις ώρες.

Καλό είναι να μην τσιγαρίζουμε πολύ το κρέας ή το κρεμμύδι.

Πρέπει να ανακατεύουμε το φαγητό μας από τα δεξιά προς τα αριστερά, γιατί... έτσι λέει η γιαγιά!



9. Συμπληρώνω με τα γιατί / επειδή, αφού, όπως στο παράδειγμα



ο καλός μάγειρας συμβουλεύει:	ο θυμωμένος μάγειρας φωνάζει:
Βράζουμε τις πατάτες με τη φλούδα για να γίνουν πιο νόστιμες.	Οι πατάτες είναι χάλια, γιατί / επειδή τις ξεφλούδισες!
Ψήνουμε το κέικ σε ζεστό φούρνο, για να γίνει αφράτο.	Αφού δεν άναψες το φούρνο από πριν, το κέικ έγινε σαν πίτα!
Χρησιμοποιούμε φρέσκα υλικά, για να γίνονται τα φαγητά πιο νόστιμα.	Το φαγητό δεν είναι καλό, _____ τα λαχανικά ήταν κατεψυγμένα!
Δεν τσιγαρίζουμε πολύ το κρεμμύδι, για να μην είναι βαρύ το φαγητό για το στομάχι.	_____ έκαψες το κρεμμύδι, το φαγητό θα μας στείλει στο νοσοκομείο!
Τηγανίζουμε τις πατάτες σε καυτό λάδι, για να μην κολλήσουν.	_____ το λάδι ήταν κρύο, οι πατάτες έγιναν πουρές!
Αφήνω συχνά το βοηθό μου να μαγειρεύει για να μάθει περισσότερα.	Το φαγητό δεν τρώγεται, _____ το μαγείρεψε ο βοηθός...



10. Η Χριστίνα προσπάθησε να κάνει δίαιτα

α. Με ποιο σκοπό; Βάζω ένα ✓ στο σωστό

- για να μιλάει κάθε βράδυ με τη Μαρία
- για να νευριάσει τη μαμά της
- για να μην αγοράσει καινούριο τζιν
- για να είναι αδύνατη
- για να μιλάει κι αυτή για δίαιτες, όπως όλος ο κόσμος

β. Γιατί την ξεκίνησε; Βάζω κι εδώ ένα ✓

- γιατί οι δίαιτες είναι της μόδας
- επειδή πάχυνε
- αφού όλες οι φίλες της έκαναν το ίδιο
- επειδή οι δίαιτες κάνουν καλό



11. Λέω τη γνώμη μου: Γιατί οι άνθρωποι κάνουν δίαιτα; Χρησιμοποιώ και τα:

πιστεύω / νομίζω	για να
είμαι σίγουρος / η	επειδή / γιατί
κατά τη γνώμη μου / την άποψή μου	αφού...