

Ενότητα 10 Δραστηριότητες

- 1** Γράψε 5 λαχανικά και 5 φρούτα που τρώτε στο σπίτι σου και άλλα 5 που δεν τα συνηθίζετε.

Τρώμε συχνά

Δεν τρώμε συχνά/καθόλου

- 2** Διάβασε το κείμενο στη σελ. 79 και βάλε ένα Χ στο κατάλληλο κουτάκι.

	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
1. Η Ειρήνη έχει ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας.		
2. Οι φακές δεν χρειάζονται νερό, για να μαγειρευτούν.		
3. Οι φακές πρέπει να βράσουν λίγο, πριν βάλουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.		
4. Η δάφνη είναι ένα λαχανικό.		

- 3** Διάλεξε από τα παρακάτω και πες δύο-τρία πράγματα που δεν έχεις κάνει ποτέ στη ζωή σου και άλλα τόσα που έχεις κάνει. Γράψε τα από κάτω.

διαβάζω εξωσχολικά βιβλία, αντιγράφω στο τεστ, ντύνομαι πειρατής, τρώω βατραχοπόδαρα, βλέπω ζωντανό λιοντάρι, βαριέμαι στις διακοπές, καθαλικεύω άλογο, ντρέπομαι για κάτι που έκανα, δουλεύω σε εργοστάσιο.

- 4 Διάβασε τη συνταγή και μετά ξαναγράψε την εκτέλεση βάζοντας τα ρήματα στο β' πληθυντικό.

Μακαρόνια με κιμά

Εκτέλεση Βράζουμε τα μακαρόνια, τα στραγγίζουμε, τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα και τους ρίχνουμε μία κουταλιά της σούπας βούτυρο λιωμένο.
Σε μια μικρή κατσαρόλα σοτάρουμε τον κιμά με 2-3 κουταλιές βούτυρο και το κρεμμύδι. Κατόπιν τα σβήνουμε με το κρασί, την ντομάτα και λίγο νερό. Προσθέτουμε αλατοπίπερο, μαϊντανό ψιλοκομμένο, λίγη ζάχαρη και λίγη κανέλα.
Σερβίρουμε τα μακαρόνια, πασπαλισμένα με τυρί σε πιατέλα και τα περιχύνουμε με τη σάλτσα του κιμά. Από πάνω ρίχνουμε λίγο τυρί τριμμένο.

Βράζετε τα μακαρόνια,

- 5 Χρησιμοποίησε το λεξικό σου και συμπλήρωσε τα παρακάτω.

Για να φτιάξουμε μια μαρουλοσαλάτα ...

Χρειαζόμαστε τα εξής υλικά:

Χρησιμοποιούμε τα εξής σκεύη:

Ακολουθούμε τα εξής βήματα:

- 6** Συμπλήρωσε τα κενά με το σωστό ουσιαστικό στον σωστό τύπο και με το άρθρο, όπου είναι απαραίτητο.

Προχθές η μαμά με έβαλε να στρώσω το τραπέζι. Περιμέναμε οκτώ καλεσμένους και τέσσερις εμείς, δώδεκα άτομα. Πήρα, λοιπόν, τα δώδεκα πιάτα της σούπας, τα δώδεκα πιάτα _____ και τα τοποθέτησα πάνω στο τραπέζι! Τα πιάτα _____ τα άφησα στην άκρη για το τέλος. Σειρά μετά είχαν τα ποτήρια. Μπροστά από κάθε πιάτο τοποθέτησα από ένα ποτήρι _____ και από ένα ποτήρι _____. Ακολούθησαν τα μαχαιροπίρουνα και οι πετσέτες. Μετά, με μια κανάτα γέμισα όλα τα ποτήρια με νερό και κρασί, έτσι ώστε οι καλεσμένοι να έχουν μπροστά τους από ένα ποτήρι _____ και ένα ποτήρι _____ έτοιμα, να μην χρειάζεται εκείνη τη στιγμή να τα γεμίσουν.

- 7** Άλλαξε τις προτάσεις με έντονα γράμματα χρησιμοποιώντας την κατάλληλη από τις φράσεις με το **τρώω**.

- Από χτες δεν μπορεί να ηουκάσει η Χαρά.** Έμαθε ότι βγήκαν οι βαθμοί του τεστ, αλλά δεν μπορεί να τους μάθει πριν από αύριο.

- Πριν δύο βδομάδες είχα χτυπήσει το χέρι μου. Πρήστηκε και μετά από λίγες μέρες **είχα φοβερή φαγούρα.** Πήγα στον γιατρό και μου είπε να μην ανησυχώ: έφευγε το πρήξιμο, γι' αυτό **είχα φαγούρα στο χέρι.**

- Τρεις μέρες προσπαθούσα να βρω** πώς λειτουργεί ο καινούριος μας τηλεφωνητής. Τελικά τα κατάφερα.

- Η ομάδα του Γιώργου **έχασε χτες στο ποδόσφαιρο 3-0.**

- Δουλεύαμε πάνω από 6 μήνες για την εκδήλωση αυτή. **Τώρα που τελειώνει η προετοιμασία** θέλεις να σταματήσεις; Λίγο κουράγιο ακόμη και θα είναι όλα τέλεια, θα το δεις.

8 Βρες σε ποια από τα παρακάτω προϊόντα αντιστοιχούν οι ετικέτες συσκευασίας που ακολουθούν: πορτοκαλάδα (αναψυκτικό), φρέσκο γάλα, φυσικός χυμός, κρέμα γάλακτος, φρυγανιές, εμφιαλωμένο νερό.

Πρόσεξε, γιατί μερικές ετικέτες μπορεί να αντιστοιχούν σε περισσότερα από ένα προϊόντα.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ:
10/5/2003

ΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ:
14/5/2003

ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΠΑΣΤΕΡΙΩΜΕΝΟ
ΓΑΛΑ, ΧΩΡΙΣ
ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:
φυσικός χυμός 20%,
ζάχαρη 9%,
συντηρητικό:
βενζοϊκό νάτριο 0,1%

ΑΝΑΚΙΝΗΣΤΕ ΚΑΛΑ ΠΡΙΝ ΑΝΟΪΞΕΤΕ

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ
ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ

Με 5 δημη-
τριακά και σου-
σάμι

ΔΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΒΡΑΣΙΜΟ

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΤΙΜΗ

ΜΕΤΑ ΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ
ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΣΤΟ
ΨΥΓΕΙΟ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

9 Βρες από το κείμενο «Του κόσμου τα φαγητά» ποια ρήματα ταιριάζουν στους παρακάτω ορισμούς.

1. λέω κάτι με σιγουριά: _____
2. λέω κάτι επιπλέον: _____
3. βοηθώ κάποιον να καταλάβει κάτι: _____
4. μου αρέσει κάτι πάρα πολύ: _____

10 Γράψε στην ονομαστική ενικού αριθμού τα φαγητά που συνάντησε η Χριστίνα στον τσελεμεντέ.

μπριζόλες	→	<i>η μπριζόλα</i>
αγκινάρες	→	_____
μπάμιες	→	_____
κοτόπιτες	→	_____
μπουρεκάκια	→	_____
αντσούγιες	→	_____
μπακαλιάρους	→	_____
τουρσιά	→	_____
ζελέδες	→	_____
μπουγάτσες	→	_____
καλθάδες	→	_____
γρανίτες βερίκοκο.	→	_____

11 Βάλε τα φαγητά που υπάρχουν στο κείμενο «Του κόσμου τα φαγητά» στις παρακάτω κατηγορίες.

Κρεατικά: _____

Λαχανικά: _____

Ψάρια: _____

Πίτες: _____

Γλυκά-επιδόρπια: _____

12 Διάλεξε από τις λέξεις του πίνακα και συμπλήρωσε τα κενά.

ψητός, βραστός, τηγανητός, κοκκινιστός, ωμός,
πανέ, γιαχνί, στον φούρνο, πλακί, στη σχάρα, στην κατσαρόλα

1. Το λάχανο μπορείς να το φας _____ ή ωμό. Στην Ελλάδα συνήθως το τρώμε _____
2. Τα φασολάκια τρώγονται _____ ή _____
3. Το κοτόπουλο τρώγεται _____ στον φούρνο, _____ ή _____
4. Το μοσχαράκι είναι πεντανόστιμο _____ στην κατσαρόλα με κρεμμυδάκια, αλλά και _____ σούπα δεν είναι άσχημο.
5. Οι πατάτες τρώγονται _____
6. Το ψάρι είναι ωραίο _____

13 Γράψε στον παρακάτω πίνακα ποια φαγητά προτιμάς και ποια όχι.

Τρελαίνομαι για	Δεν τρώω με τίποτα

14 Συμπλήρωσε τα κενά με τη σωστή λέξη από τον πίνακα με το ρήμα *χτυπάω*.

1. Χτύπησες το _____ ; Δεν το άκουσα, είχα δυνατά την τηλεόραση.
2. Το μωρό χτυπάει τα _____ στο πάτωμα, όταν δεν του δίνουν αυτό που θέλει.
3. Πρόσεξε μην πέσεις! Θα χτυπήσεις το _____ σου και μετά δεν θα μπορείς να ζωγραφίζεις!
4. Χτυπάει το _____ ! Το σηκώνεις σε παρακαλώ;
5. Για να γίνει αφράτη η ομελέτα, πρέπει να χτυπήσεις πολύ καλά τα _____ .

15 α) Διάβασε το κείμενο «Τα παιδιά μας τρώνε σκουπίδια» και μετά βάλε ένα Χ στο κατάλληλο κουτάκι.

	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
1. Τα Ελληνόπουλα διατρέφονται σήμερα σύμφωνα με τα πρότυπα της μεσογειακής διαίτας.		
2. Η διατροφή των παιδιών σχολικής ηλικίας συζητήθηκε σε συνέδριο.		
3. Τα παιδιά τρώνε σήμερα τουλάχιστον δύο φορές τη βδομάδα ψάρι.		
4. Όσπρια καταναλώνονται το πολύ δύο φορές την εβδομάδα.		
5. Τα παιδιά τρώνε σήμερα πολύ περισσότερα γλυκά.		
6. Οι μαθητές φέρνουν από το σπίτι κυρίως σάντουιτς.		
7. Τα φρούτα είναι το αγαπημένο φαγητό των μαθητών.		
8. Πάνω από τους μισούς μαθητές της έρευνας τρώνε δύο με τρεις φορές τη βδομάδα τηγανητές πατάτες.		

β) Γράψε δίπλα στη γραμμή αυτά που καταναλώνουν οι μαθητές σύμφωνα με τις δύο έρευνες του κειμένου.

Οι μαθητές καταναλώνουν

πολύ συχνά (πάνω από 3 φορές τη βδομάδα) _____

συχνά (2-3 φορές τη βδομάδα) _____

σπάνια (1-2 φορές τη βδομάδα) _____

Για συζήτηση

1. Τι ακριβώς περιέχουν τα συντηρημένα τρόφιμα; Πες μερικά συντηρημένα τρόφιμα.
2. Γιατί νομίζεις ότι οι μαθητές καταναλώνουν περισσότερα γλυκά από ό,τι φρούτα;
3. Με ποιους άλλους τρόπους μπορούμε να μαγειρέψουμε τις πατάτες; Ποιος τρόπος νομίζεις ότι είναι πιο υγιεινός;



16

Θα ακούσεις ένα κείμενο σχετικά με ένα μυρωδικό.

Διάβασε πρώτα τις παρακάτω προτάσεις και μετά συμπλήρωσε τα κενά.

1. Ο δυόσμος είναι το καλύτερο φρέσκο _____
2. Οι παραδοσιακές _____ το βάζουν σε κάθε σαλάτα.
3. Ένα είδος δυόσμου χρησιμοποιείται και στη βιομηχανία για _____ και _____
4. Το ζεστό ρόφημα με δυόσμο είναι το κλασικό κέρασμα στο _____ και την _____
5. Οι Βρετανοί φτιάχνουν την διάσημη _____ και τη σερβίρουν πάντα με _____
6. Επίσης επινόησαν το ρόφημα _____ με μέντα.
7. Στην Ελλάδα ο δυόσμος χρησιμοποιείται και _____