



Διατροφή

1 Παιχνίδι

Σε ζευγάρια, σκεφτείτε την αγαπημένη σας συνταγή και τα υλικά που χρειάζεστε για να την ετοιμάσετε. Κάνετε ένα διάλογο μπροστά στην τάξη ετοιμάζοντας μια λίστα για ψώνια για τη συνταγή. Η υπόλοιποι προσπαθούν να μαντέψουν για τι πιάτο πρόκειται. Η ομάδα που μαντεύει πρώτη κερδίζει.

2 Από τις παρακάτω ομάδες λέξεων βρες τη λέξη εκείνη που δεν ταιριάζει με τις υπόλοιπες.

α.	σαρδέλα	γαύρος	γαλοπούλα	σολομός	τόνος
β.	τρώω	πίνω	μαγειρεύω	αδυνατίζω	πεινώ
γ.	ψήνω	βράζω	τηγανίζω	μαγειρεύω	τρώω
δ.	χυμός	κρασί	γάλα	καφές	τσάι
ε.	κεφαλοτύρι	μπέικον	κασέρι	φέτα	γραβιέρα
στ.	καρότο	λάχανο	καρπούζι	πιπεριά	μαϊντανός
ζ.	πρωινό	μερίδα	μεσημεριανό	γεύμα	δείπνο
η.	λάδι	ξύδι	βούτυρο	λίπος	μαργαρίνη
θ.	νόστιμος	άνοστος	άγευστος	γευστικός	γλυκός

3 Συμπλήρωσε τις προτάσεις.

- α. Δεν μου αρέσει _____
- β. Προτιμώ _____
- γ. Μου αρέσει _____
- δ. Πρέπει _____
- ε. Καλό είναι _____
- στ. Είναι απαραίτητο _____

4 Σημείωσε με ένα ✓ αν πρόκειται για κρέας, ψάρι, φρούτο ή λαχανικό.



	Ψάρι	Κρέας	Φρούτο	Λαχανικό
α. το κρεμμύδι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
β. το μοσχάρι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
γ. η μπανάνα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ. το μαρούλι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ε. ο τόνος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
στ. η πιπεριά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ζ. ο κιμάς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
η. ο μπακαλιάρος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
θ. ο αρακάς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ι. η φράουλα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 Αντιστοίχισε τις λέξεις της πρώτης και της δεύτερης στήλης έτσι ώστε να έχεις μια γνωστή φράση.

α. συμπλήρωμα	•	• προϊόντα
β. καταναλωτική	•	• συνήθεια
γ. διατροφική	•	• ενέργειας
δ. βιολογικά	•	• μανία
ε. υγιεινή	•	• διατροφής
στ. κατανάλωση	•	• αγαθών
ζ. πηγή	•	• διατροφή

6 Σημείωσε με ένα ✓ αυτά που κάνεις και σύγκρινέ τα με αυτά των συμμαθητών σου. Μετά γράψε τι κάνεις.

Πώς να καταναλώνετε λιγότερα λιπαρά

- Χρησιμοποιήστε λιγότερο αλάτι στο μαγείρεμα.
- Φάτε φρέσκα φρούτα και ξηρούς καρπούς.
- Μειώστε τα γλυκά, τις σοκολάτες , τα μπισκότα και τα παγωτά.
- Φάτε ψάρι.
- Προτιμήστε το γάλα και το τυρί με χαμηλά λιπαρά.
- Προσπαθήστε να τρέφεστε περισσότερο με λαχανικά και όσπρια.
- Φάτε κοτόπουλο και γαλοπούλα πιο συχνά.
- Αποφύγετε τη ζάχαρη.



Χρησιμοποιώ



7 Διάβασε το κείμενο και βρες το σωστό.

Μεσογειακή διατροφή

Φάτε υγιεινά!
Φάτε κάθε μέρα
πολλά φρέσκα
φρούτα και
λαχανικά!
Πιείτε φρέσκους
χυμούς!
Πιείτε πολύ
νερό!

Πείτε όχι
στα πολλά
γλυκά, στα
αναψυκτικά!
Κάντε
γυμναστική!

κόκκινο κρέας
λίγες φορές το μήνα
πουλερικά
ψάρια
λίγες φορές την εβδομάδα
Τυρί και γιαούρτι
Ελαιόλαδο και ελιές
όσπρια
ρύζι
Ξηροί καρποί
δημητριακά
φρούτα
λαχανικά
καβουδιανά

Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί.

Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών γίνεται κυρίως με τη μορφή τυριού ή γιαουρτιού. Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής. Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές τη θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι.

Το κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές τον μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα.

Τέλος, πολύ συχνή είναι και η κατανάλωση κρασιού (ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε ημέρα).

Άρθρο από διαδίκτυο

α. Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε

- φρούτα και λαχανικά
- κρέας
- ψάρι



β. Τα βασικά συστατικά της είναι

- το ελαιόλαδο και το ψωμί
- το ελαιόλαδο και το κρασί
- τα φρούτα και τα δημητριακά



γ. Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι

- τα γλυκά
- τα φρούτα
- τα δημητριακά



δ. Το κόκκινο κρέας καταναλώνεται

- σε μεγάλες ποσότητες
- κάθε εβδομάδα
- λίγες φορές το μήνα



➤ Σας αρέσει η μεσογειακή διατροφή;

➤ Τι σας αρέσει να τρώτε συνήθως;



8 Αφού διαβάσεις το κείμενο κάνε μια λίστα με συμβουλές για να μην πάρουμε κιλά στις διακοπές.



Πώς δεν θα πάρετε κιλά στις διακοπές

Οι διακοπές δεν είναι περίοδος για **δίαιτα**. Άλλωστε, ένα από τα πράγματα που τις κάνουν πιο όμορφες είναι το καλό φαγητό. Για να μην επιστρέψετε όμως στο σπίτι και φοβάστε να ανεβείτε στη **ζυγαριά**, καλό είναι να κρατήσετε κάποιο... μέτρο! Δεν υπάρχει λόγος να μην δοκιμάσετε τα πάντα, αλλά πρέπει να το κάνετε έξυπνα. Γευτείτε τους **λιπαρούς** πειρασμούς σε ένα σας γεύμα (και όχι σε όλα) και μειώστε την ποσότητα του φαγητού σας. Αν φάτε πλούσιο γεύμα, προτιμήστε φρούτα για το απογευματινό σας και όχι παγωτό. Τέλος, μην ξεχνάτε ότι το καλοκαίρι σας δίνει την ευκαιρία να ασχοληθείτε με δραστηριότητες που βοηθούν στην καύση θερμίδων. Εκμεταλλευτείτε την θάλασσα, την εξοχή, τα σπορ και **απολαύστε** το φαγητό σας με λιγότερες... τύψεις.

Μην παραλείπετε γεύματα

Στις διακοπές οι περισσότεροι παραπονιούνται ότι **παχαίνουν**, αν και τρώνε λιγότερο. Ο λόγος είναι ότι τσιμπολογούν πολύ περισσότερο. Η συμβουλή των διαιτολόγων είναι να τηρείτε τα τρία κύρια γεύματα και τα δύο ενδιάμεσα ειδικά στις διακοπές. Με τα σταθερά γεύματα δεν πεινάτε και μπορείτε να υπολογίζετε τις θερμίδες που παίρνετε. Παραλείποντας γεύματα, πέφτετε στην παγίδα να τρώτε περισσότερο!

Τα λαχανικά παχαίνουν όταν είναι τηγανητά

Μελιτζάνες, πιπεριές και κολοκυθάκια είναι τα πιο **δημοφιλή ορεκτικά** στο καλοκαιρινό τραπέζι. Δυστυχώς, σπάνια είναι ψητά. Τις περισσότερες φορές σερβίρονται τηγανητά, γεγονός που τα «φορτώνει» με πολλές θερμίδες, ενώ συνοδεύονται από κρεμώδεις σαλάτες (μελιτζανοσαλάτα, τυροκαυτερή, ρώσικη κτλ.), που έχουν ακόμα περισσότερο λίπος. Η λύση δεν είναι να χορταίνετε κοιτώντας τους άλλους να τρώνε, αλλά να μην προσπαθήσετε να χορτάσετε με τα τηγανητά. Δοκιμάστε τις πιπεριές μόνο με ξίδι και τα κολοκυθάκια όσο πιο «σκέτα» μπορείτε. Διαλέξτε σαλάτες ωμών λαχανικών και όχι πατάτες τηγανιτές. Αν, τέλος, τα ορεκτικά στο τραπέζι είναι λιπαρά, μην παραγγείλετε κυρίως πιάτα.

Κολυμπήστε, κάντε ποδήλατο και περπατήστε

Κολυμπήστε, παίξτε στην παραλία, περπατήστε, κάντε ποδήλατο και χορέψτε. Όλες αυτές είναι δραστηριότητες που θα σας διασκεδάσουν, θα σας γυμνάσουν και θα κάνουν το μεταβολισμό σας να δουλέψει γρηγορότερα. Ένας άνθρωπος βάρους περίπου 75 κιλών περπατώντας για μισή ώρα καίει περίπου 150 θερμίδες, κάνοντας ποδήλατο 190 και κολυμπώντας περίπου 290.

Άρθρο από διαδίκτυο

Συμβουλές

κρατήστε κάποιο μέτρο!



9 Βρες τη σημασία των παρακάτω λέξεων του κειμένου και συμπλήρωσε με αυτές τις προτάσεις.

α.	η δίαιτα	•	•	γίνομαι παχύς
β.	η ζυγαριά	•	•	ο συμπαθής, ο αγαπητός στον κόσμο
γ.	λιπαρός -ή -ό	•	•	άβραστος, άψητος
δ.	χορταίνω	•	•	ο τρόπος διατροφής, το πρόγραμμα διατροφής που ακολουθεί κάποιος για να χάσει περιττά κιλά
ε.	παχαίνω	•	•	συμπληρώνω το κύριο γεύμα
στ.	το ορεκτικό	•	•	όργανο για τη μέτρηση του βάρους
ζ.	συνοδεύω (-ομαι)	•	•	αφήνω κάτι χωρίς να το κάνω, ανεκτέλεστο
η.	ωμός -ή -ό	•	•	τρώω τόσο ώστε να μην θέλω άλλο
θ.	δημοφιλής -ής -ές	•	•	που περιέχει λίπος
ι.	παραλείπω	•	•	καθετί που τρώγεται πριν από το κυρίως φαγητό για να ανοίξει την όρεξη

- α. Δεν πρέπει να _____ το πρωινό.
- β. Όταν τρώμε πολύ _____.
- γ. Καλό είναι να αποφεύγουμε τα γλυκά και τα παγωτά γιατί περιέχουν πολλά _____.
- δ. Η ξαδέρφη μου έκανε αυστηρή _____ και έχασε δέκα κιλά.
- ε. Όταν τρώω πολλούς μεζέδες _____ και δεν μπορώ να φάω άλλο.
- στ. Αυτό το κρέας είναι _____ Δεν έχει ψηθεί καλά.
- ζ. Προσπαθώ να μην τρώω πολλά _____ γιατί όταν έρχεται το κυρίως πιάτο δεν πεινάω.
- η. Ο Θανάσης Βέγγος είναι πολύ _____ ηθοποιός.
- θ. Ανέβα στη _____ για να δούμε πόσα κιλά πήρες.
- ι. Το κρέας συνήθως _____ με πατάτες ή με ρύζι.

10 Γράψε το ρήμα και συμπλήρωσε την πρόταση.

- α. Ελένη, (βλέπω) **δες** δες τι αγόρασα!
- β. Μαμά, (έρχομαι) _____
- γ. Κώστα, (παίρνω) _____
- δ. Κυρίες και κύριοι, (ακούω) _____
- ε. Δήμητρα, (πηγαίνω) _____
- στ. Γιώργο, (αγοράζω) _____
- ζ. Αρετή, (δίνω) _____
- η. Παιδιά, (λέω) _____
- θ. Νίκο, (τρώω) _____

11 Βάλε τις λέξεις στη σωστή σειρά.

α. διατροφή • Καλό • προσέχουμε • τη • να • είναι • μας
Καλό είναι να προσέχουμε τη διατροφή μας

β. επιτρέπεται • κάπνισμα • Δεν • το • χώρους • σε • κλειστούς

γ. ώρα • είναι • φύγουμε • να • Παιδιά,


δ. η • Απαγορεύεται • 18 • σε • είσοδος • ετών • άτομα • κάτω • των

ε. τηλεφωνήσεις • στο • Πρέπει • γιατρό • να • επειγόντως


στ. να • Δεν • χτυπήσεις • χρειάζεται • πόρτα • πριν • την • μπεις

ζ. απαραίτητο • συμπεριλάβουμε • στη • όσπρια • Είναι • διατροφή • τα • μας • να

12 *Να γράψεις τη συνταγή για ένα φαγητό που σου αρέσει.*




Υλικά





Εκτέλεση



13

Ακουσε το τραγούδι και συμπλήρωσε τα κενά.

Έλα μου
Έλα μου
Έλα μου

Μη φοβάσαι, δεν είμαι τόσο _____ .

Μην πιστεύεις αυτά που λέει ο _____ .

Δώσ' μου μια ευκαιρία, "όχι" πριν πεις.

Δε θα το _____ , να το θυμηθείς.

Θα σου κάνω μακαρόνια με _____ για να
_____ .

Θα σου κάνω και μασάζ στα _____ σου αν πονάς.

Θα 'μαι ο πιο _____ άνθρωπος επί γης,
φτάνει μοναχά μια μέρα _____ μου να 'ρθεις

Έλα μου,

είναι ακίνδυνη η τρέλα μου

έλα μου, έλα μου

Έλα μου,

είναι ακίνδυνη η τρέλα μου.

Σ' _____ έλα μου, έλα μου



Θα σου δείξω κι ένα άλμπουμ που 'μαι _____ .

Θα σου πω και _____ από το σχολειό.

Θα σου βάλω να ακούσεις _____ παλιά.

Μη φοβάσαι, θα χορεύουμε με _____ ανοιχτά.

Στίχοι: Μουσική Νίκος Καρβέλας Πρώτη εκτέλεση: Σάκης Ρουβάς

➤ Ο Σάκης Ρουβάς

ζητάει μια ευκαιρία;

είναι στενοχωρημένος;

είναι χαρούμενος;

