



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΠΡΑΞΗ: "ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ: ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ/ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ

ΩΣ ΞΕΝΗΣ/ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ"



**Υπουργείο Πολιτισμού, Παιδείας
και Θρησκευμάτων**

Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας

*Προσαρμογή υλικού για τη διδασκαλία,
εκμάθηση, πιστοποίηση της ελληνικής σε
άτομα με αναπηρίες»*

Διδασκαλία βασικού λεξιλογίου για την εκμάθηση της ελληνικής
γλώσσας ως δεύτερης/ξένης για ΑμεΑ: Απώλεια Ακοής

Θεματική: Διατροφή

Σύνταξη: Φυλιώ Τατσιοπούλου	Επιμέλεια: Χριστίνα Μητσοπούλου	Υπεύθυνοι Παραδοτέου: Άννα Κοκκινίδου Μαρία Δημητρακοπούλου (Γεωργία Ματζουλά, Κυριακή Σπανού, Δημήτριος Τζιμώκας)
---------------------------------------	---	--



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

ΒΑΣΙΚΟ ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

υγεία= καλή φυσική κατάσταση, ομαλή λειτουργία ενός ζωντανού οργανισμού

υγιής= αυτός του οποίου ο οργανισμός λειτουργεί αρμονικά, που έχει καλή

φυσική κατάσταση. ΑΝΤ. άρρωστος

υγιεινός= αυτός που βοηθά στη διατήρηση ή τη βελτίωση της υγείας,

που ωφελεί την υγεία

ανθυγιεινός= αυτός που δημιουργεί βλάβη στην υγεία

τρέφω= δίνω φαγητό, η τροφή

ανατρέφω= μεγαλώνω παιδιά, η ανατροφή

εκτρέφω= τρέφω και μεγαλώνω ζώα, η εκτροφή

διατρέφω= δίνω τα απαραίτητα σε κάποιον να ζήσει, η διατροφή

αδυνατίζω= χάνω σωματικό βάρος. ΑΝΤ. παχαίνω

νηστικός= α) αυτός που δεν έχει φάει. ΑΝΤ. φαγωμένος

β) αυτός που δεν έχει φάει αρκετά. ΑΝΤ. χορτάτος

παχυσαρκία= η ιδιότητα του παχύσαρκου, του ανθρώπου που έχει πολύ πάχος

ΑΝΤ. λιπόσαρκος

πέψη= ο μετασχηματισμός των τροφών μέσω του πεπτικού σωλήνα

σε χρήσιμες ουσίες για τον οργανισμό, ΣΥΝ. χώνεψη

ΑΣΚΗΣΗ

Να συμπληρώσετε τα κενά με την κατάλληλη λέξη:

1. Ο _____ άνθρωπος τρώει, κοιμάται και εργάζεται κανονικά.
2. Τα φυτά, τα ζώα και ο άνθρωπος χρειάζονται _____ για να ζήσουν.
3. Η _____ των προβάτων και των αγελάδων είναι δουλειά των κτηνοτρόφων.
4. Παρόλο που είμαι _____ από το πρωί, δεν πεινάω καθόλου.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

5. Η _____ των παιδιών είναι δουλειά των γονιών.
6. Μια πόλη με ησυχία και καθαρό αέρα είναι ένα _____ περιβάλλον, ενώ μια πόλη με πολύ θόρυβο, πολλά σκουπίδια και μολυσμένη ατμόσφαιρα είναι ένα _____ περιβάλλον.
7. _____ σημαίνει: τι τρώμε, πώς τρώμε, πόσο τρώμε και πότε τρώμε.
8. Τα φαγητά που είναι μαγειρεμένα με πολλά μπαχαρικά μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στην _____.
9. Η _____ μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας.
10. Προσπάθησε να _____ αλλά δεν έχασε πάνω από τρία κιλά.
11. Όταν δεν τρώμε καλά κινδυνεύει η _____ μας.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

μονοακόρεστα λίπη= τα καλά λίπη που βρίσκονται στο ελαιόλαδο, τις ελιές,

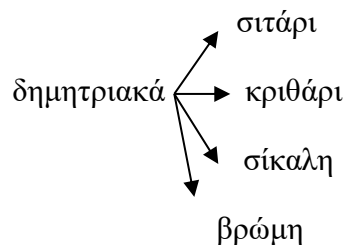
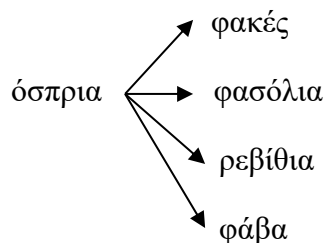
τους ξηρούς καρπούς και κάποια φρούτα και βοηθούν στην υγεία

κορεσμένα λίπη= τα κακά λίπη όπως τα ζωικά λίπη, τα πλήρη

γαλακτοκομικά προϊόντα, το βούτυρο και κάποιες φυτικές τροφές που είναι υπεύθυνα για διάφορες ασθένειες

κατανάλωση= χρησιμοποίηση διαφόρων αγαθών ή υπηρεσιών για την ικανοποίηση

προσωπικών ή οικογενειακών αναγκών





Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

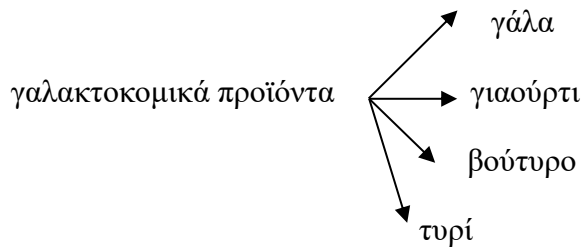
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ



πρόληψη= δραστηριότητες ή μέτρα που έχουν στόχο να εμποδίσουν την εμφάνιση

διαφόρων αρνητικών φαινομένων ή καταστάσεων

υπέρταση= αρτηριακή πίεση ανώτερη από τη φυσιολογική ΑΝΤ. υπόταση

χοληστερίνη= οργανική ένωση που βρίσκεται στους ιστούς, στο αίμα και στη χολή

διαβήτης= χρόνια νόσος με κύριο χαρακτηριστικό τον υψηλό ποσοστό

ζαχάρου στο αίμα

στεφανιαία νόσος= ασθένεια που αφορά τις στεφανιαίες αρτηρίες της καρδιάς

τροφές ολικής άλεσης= καρποί του φυτού που αλέθονται ολόκληροι

χωρίς την απομάκρυνση του φλοιού

γευστικός= αυτός που έχει ευχάριστη γεύση ΣΥΝ. εύγεστος, ΑΝΤ. άγευστος

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Να αντιστοιχίσετε τις λέξεις που έχουν την ίδια σημασία:

τα τρόφιμα

χοντρός

τα σιτηρά

τα ψάρια

οι ιχθύες

τα φαγώσιμα

τα συστατικά

λεπτός

κρεοπώλης

φούρναρης

η πέψη

η χώνεψη

οι ασθένειες

χασάπης

αδύνατος

οι αρρώστιες

παχύσαρκος

τα υλικά



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

αρτοποιός τα δημητριακά

αλλοιωμένος χαλασμένος

2. Να αντιστοιχίσετε τις λέξεις που έχουν αντίθετη σημασία:

υγιής άψητος

υγιεινός χορτάτος

υγιαίνω φυσικός

υποσιτίζομαι ασθενής

βλάπτω ανθυγιεινός

διατηρούμαι νέος

ζωικός ασθενώ

αρχαίος φυτικός

βλαβερός υπερσιτίζομαι

φρέσκος ωφελώ

τεχνητός ωφέλιμος

ψητός αλλοιώνομαι

βραστός κατεψυγμένος

νηστικός άβραστος

ΙΔΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ

α. Αυτός ο άνθρωπος είναι πολύ αντιπαθητικός, δεν τον χωνεύω καθόλου= δεν τον συμπαθώ

β. Εσύ κάτι μαγειρεύεις πίσω από την πλάτη μου= κάτι ετοιμάζεις στα κρυφά

γ. Μασάει τα λόγια του= δε μιλά καθαρά, δίνει αόριστες απαντήσεις

δ. Ξεκοκάλισε μια περιουσία= σπατάλησε μια περιουσία

ε. Καταπίνει ό,τι του πεις= πιστεύει ό,τι του πεις

στ. Δεν μασά= 1. αντέχει στις δυσκολίες, τα καταφέρνει



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

2. δεν εξαπατάται εύκολα

ζ. Είναι γερό πιρούνι= τρώει πολύ

η. Τρώει η μάνα και του παιδιού δε δίνει= λέγεται για κάτι που είναι πολύ νόστιμο

θ. Νηστικό αρκούδι δε χορεύει= όποιος πεινά δε μπορεί να δουλέψει,

δεν έχει ενέργεια

ι. Έφαγα του σκασμού= έφαγα υπερβολικά

ια. Των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν= οι μυαλωμένοι άνθρωποι

είναι προνοητικοί, φροντίζουν από τώρα για το μέλλον

ιβ. Φάε τη γλώσσα σου= πάψε να μιλάς



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ



Για το Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας, © 2013-2014

Στο πλαίσιο της Πράξης:

**«ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ:
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΝΑΔΕΙΞΗ
ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ/ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΩΣ ΞΕΝΗΣ/ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ»**

Επιστημονικός Υπεύθυνος: Ι.Ν.Καζάζης

Παραδοτέο: Προσαρμογή υλικού για τη διδασκαλία,
εκμάθηση, πιστοποίηση της ελληνικής σε άτομα με αναπηρίες

Η ομάδα εργασίας:

Φυλιώ Τατσοπούλου, Επιστημονική συνεργάτιδα του ΚΕΓ, φιλόλογος στο Ειδικό Σχολείο Κωφών και Βαρήκων Θεσσαλονίκης, ΜΔΕ (ΜEd) στην Εκπαίδευση, Ε.Α.Π.

Υπεύθυνες Παραδοτέου: Άννα Κοκκινίδου & Μαρία Δημητρακοπούλου (Υ.Π. διετέλεσαν επίσης οι : Γεωργία Ματζουλά, Κυριακή Σπανού & Δημήτριος Τζιμώκας)