



**Συγγραφέας: Αλεξίου Θωμαή**

**ΕΠΙΠΕΔΟ: Α1**

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

### ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

#### Κείμενο 1

Διαβάζουμε το παρακάτω κείμενο για τα τρόφιμα και απαντάμε στις ερωτήσεις που ακολουθούν, βάζοντας **Ν** κάτω από το Σωστό, αν η πρόταση είναι σωστή, ή κάτω από το **Λάθος**, αν η πρόταση δεν είναι σωστή.

Μια μέρα μαζεύτηκαν όλα τα τρόφιμα που βρίσκει ο άνθρωπος στη φύση. Σκέφτηκαν να παίξουν ένα παιχνίδι και χωρίστηκαν σε ομάδες.

Το γάλα, τα τυριά και το γιαούρτι πήγαν στην άσπρη ομάδα. Τα χόρτα, οι μπάμιες, ο αρακάς, τα φασολάκια και κάθε είδους λαχανικό πήγαν με την πράσινη ομάδα. Στην καφέ ομάδα μπήκαν το κρέας, τα ψάρια, το κοτόπουλο και τα αυγά. Στο μεταξύ, το ψωμί, το ρύζι, το καλαμπόκι, οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, η πατάτα και τα μακαρόνια έκαναν την κίτρινη ομάδα, ενώ τα φρέσκα φρούτα, αλλά και οι χυμοί τους έφτιαξαν την πολύχρωμη ομάδα!

Σε ποιο χρώμα σταματάμε όταν συναντούμε ένα φανάρι στο δρόμο μας; Η τελευταία λοιπόν ομάδα ήταν η κόκκινη, η οποία πήρε μαζί της το λάδι, το βούτυρο, τα αλλαντικά, τους ξηρούς καρπούς και κάθε είδους γλυκό με πολλή πολλή ζάχαρη.

#### Άσκηση κατανόησης 1.

**Διάλεξε: Σωστό ή Λάθος;**

Το καλαμπόκι ανήκει στην πράσινη ομάδα.	Σωστό	Λάθος
Τα φιστίκια ανήκουν στην άσπρη ομάδα.		
Το γάλα ανήκει στην κίτρινη ομάδα.		
Η καφέ ομάδα έχει και τα ψάρια.		
Οι μπανάνες ανήκουν στην καφέ ομάδα.		
Η πολλή ζάχαρη σε ένα τρόφιμο το κάνει να είναι στην κόκκινη ομάδα.		

#### Λύσεις

1. Λάθος, 2. Λάθος, 3. Σωστό, 4. Λάθος, 5. Σωστό

## Ακούμε την ιστορία της μικρής Έλενας που θέλει να παίξει με τα τρόφιμα και απαντάμε!

Και ήρθε η μικρή Έλενα να παίξει κι αυτή με τα τρόφιμα. Η Έλενα αγαπάει πολύ το φαγητό αλλά έχει ερωτήσεις:

Πώς θα μπορώ να τρέχω, να παίζω και να εργάζομαι; Πήγε δίπλα της...

(Λύση: η κίτρινη ομάδα.)

Ναι, αλλά πώς θα πολεμάω τις αρρώστιες; Έτρεξε....

(Λύση: η πολύχρωμη ομάδα.)

Πώς θα μπορώ να τρέχω, να παίζω και να εργάζομαι; Εμάς χρειάζεσαι, φώναξε ...

(Λύση: η κίτρινη ομάδα.)

Πώς θα ζεσταίνομαι στο κρύο; Έτρεξε αμέσως...

(Λύση: η κόκκινη ομάδα.)

Πώς θα φτιάξω γερά κόκαλα; Πήγε δίπλα της...

(Λύση: η άσπρη ομάδα.)

Πώς θα έχω δύναμη; Έλα σε μας, φώναξε...

(Λύση: η καφέ ομάδα.)

Πώς θα μπορώ να χρησιμοποιώ τις θερμίδες που παίρνω από όλα τα τρόφιμα; Εμείς θα σε βοηθήσουμε, φώναξε...

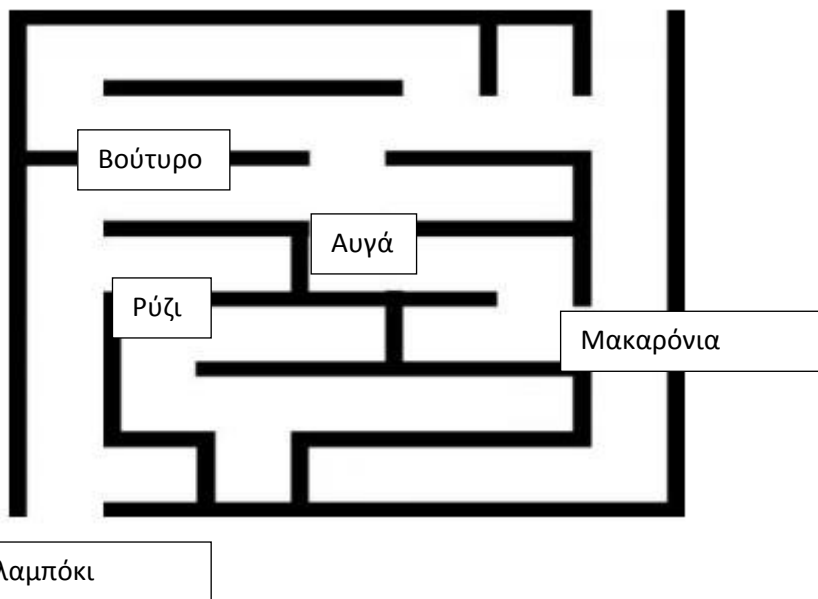
(Λύση: η πράσινη ομάδα.)

## ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

### Άσκηση 1

1. Λύστε το λαβύρινθο/καθοδηγούμενη άσκηση λεξιλογίου 1 : (εικόνες και τραβούν οι μαθητές μας γραμμές για να τις ενώσουν με τις λέξεις)





## Άσκηση λεξιλογίου 2

**Βάλε το σωστό χρώμα στην κάθε λέξη ανάλογα με την ομάδα της και γράψε δίπλα σε ποιο χρώμα ανήκουν τα τρόφιμα !**

Γάλα, γιαούρτι, τυριά	
Ρύζι, καλαμπόκι, φακές, φασόλια, ρεβίθια, πατάτα, μακαρόνια, ψωμί	
Κρέας, ψάρια, κοτόπουλο, αυγά	
Φρέσκα φρούτα, χυμοί	
Χορταρικά, μπάμιες, αρακάς, φασολάκια, λαχανικά	
Λάδι, βούτυρο, αλλαντικά, ξηροί καρποί, γλυκά	

### Λύσεις

Γάλα, γιαούρτι, τυριά	Άσπρη
Ρύζι, καλαμπόκι, φακές, φασόλια, ρεβίθια, πατάτα, μακαρόνια, ψωμί	Κίτρινη
Κρέας, ψάρια, κοτόπουλο, αυγά	Καφέ
Φρέσκα φρούτα, χυμοί	Πολύχρωμη
Χορταρικά, μπάμιες, αρακάς, φασολάκια, λαχανικά	Πράσινη
Λάδι, βούτυρο, αλλαντικά, ξηροί καρποί, γλυκά	Κόκκινη

### Άσκηση 3

Συμπλήρωσε το τρόφιμο που λείπει.

Γάλα, τυριά	
Ρύζι, καλαμπόκι, φακές, φασόλια, ρεβίθια, μακαρόνια, ψωμί	
Κρέας, ψάρια, κοτόπουλο	
Φρέσκα φρούτα	
Χόρτα, μπάμιες, αρακάς, λαχανικά	
Λάδια, βούτυρο, αλλαντικά, γλυκίσματα με πολλή ζάχαρη	

### Λύσεις

Γάλα, τυριά	γιαούρτι
Ρύζι, καλαμπόκι, φακές, φασόλια, ρεβίθια, μακαρόνια, ψωμί	πατάτα
Κρέας, ψάρια, κοτόπουλο	αυγά
Φρέσκα φρούτα	χυμοί
Χόρτα, μπάμιες, αρακάς, λαχανικά	φασολάκια
Λάδια, βούτυρο, αλλαντικά, γλυκίσματα με πολλή ζάχαρη	ξηροί

καρποί

#### Άσκηση λεξιλογίου 4

#### Βρες το τρόφιμο που δεν ανήκει στην ομάδα!

1. Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα δεν ανήκει στην πράσινη ομάδα;  
σπανάκι, μελιτζάνα, καρπούζι, μαρούλι
2. Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα δεν ανήκει στην κίτρινη ομάδα;  
μακαρόνια, φακές, καλαμπόκι, αμύγδαλα
3. Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα δεν ανήκει στην κόκκινη ομάδα;  
λάδι, παγωτό, καρύδια, χυμός πορτοκάλι
4. Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα δεν ανήκει στην καφέ ομάδα;  
σοκολάτα, σαρδέλα, αυγό, κοτόπουλο
5. Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα δεν ανήκει στην άσπρη ομάδα;  
γάλα, τυρί, κρέας, γιαούρτι

#### Λύσεις

1. καρπούζι, 2. αμύγδαλα, 3. χυμός πορτοκάλι, 4. σοκολάτα, 5. κρέας

#### ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

#### Άσκηση 1

Όχι ένα, πολλά! Μεταμφίεσε τις λέξεις στον πληθυντικό αριθμό.

Παράδειγμα: μπανάνα-μπανάνες

1. αυγό



1.

2. φασόλι



2.

3. κεράσι



3.

4. μπάμια



4.

5. πατάτα



5.

6. τυρί



6.

### Λύσεις

1. Αυγά, 2. Φασόλια, 3. Κεράσια, 4. Μπάμιες, 5. Πατάτες, 6. Τυριά

### Άσκηση 2

Συμπλήρωσε τα κενά με τα άρθρα: ένα/οι/τα/τις/μια/το



Προχθές έφαγα σχεδόν ..... κιλό πατάτες! ... έκανε, ο μπαμπάς μου, τηγανιτές και μετά έριξε και .... αυγά και ήταν μούρλια! .... πατάτες με αυγά είναι .... αγαπημένο μου φαγητό. ... τρώω τουλάχιστον .... φορά την εβδομάδα.

### Άσκηση 3

Σου δίνονται παρακάτω κάποιες απαντήσεις. Ποιες είναι οι ερωτήσεις; Ας παίξουμε το «μάντεψε ποια είναι η ερώτηση!»

-.....;

-Ναι, πολύ! Πάρα πολύ οι μπάμιες!

-.....;

-Ο χυμός πορτοκάλι! Πίνω κάθε μέρα.

-.....;

-Το αγαπημένο μου είναι το κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες.

-.....;

-Ναι, τουλάχιστον τρία ποτήρια την ημέρα.

### Λύσεις

1. Σου αρέσουν τα λαχανικά/οι μπάμιες; 2. Ποιον χυμό πίνεις; (Ποιος είναι ο αγαπημένος σου χυμός;) 3. Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό; 4. Πίνεις νερό/χυμούς;

### Άσκηση 4

Αντιστοίχισε τα ρήματα, ώστε να ταιριάζουν στην πρόταση!

Κάθε μέρα δεν πρέπει να ..... κρέας! Κάνει κακό στην υγεία.	πάχυνε
Αν ιώθεις κουρασμένος, .... ένα χυμό	αρέσει

πορτοκάλι! Θα πάρεις δύναμη.	
Τα αυγά ..... καλό στο μυαλό μας!	τρώμε
..... πολύ η Όλγα, γιατί τρώει πολύ φαστ-φουντ.	πιες
Της ..... πολύ ο καφές, αλλά της πειράζει το στομάχι.	κάνουν

### Λύσεις

Κάθε μέρα δεν πρέπει να ..... κρέας! Κάνει κακό στην υγεία.	πάχυνε
Αν νιώθεις κουρασμένος, ..... ένα χυμό πορτοκάλι! Θα πάρεις δύναμη.	αρέσει
Τα αυγά ..... καλό στο μυαλό μας!	τρώμε
..... πολύ η Όλγα, γιατί τρώει πολύ φαστ-φουντ.	πιες
Της ..... πολύ ο καφές, αλλά της πειράζει το στομάχι.	κάνουν

### ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ







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

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ

Τι κάνουν τα παιδιά στην εικόνα;

Εσένα σου αρέσει το φαστ-φουντ;

Πόσο συχνά τρως σε φαστ-φουντ;

Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό;

## ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ



Η Γιούμα είναι από την Αυστρία και τρώει σνίτσελ. Είναι το αγαπημένο της φαγητό! Γράψε της ένα μικρό γράμμα και ρώτα την : Από ποια χώρα είσαι; Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό και ποιο είναι το αγαπημένο φαγητό στη χώρα σου;