

## ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

Ένας ξένος φίλος σας έγραψε ένα κείμενο για το τι πρέπει να τρώμε, αλλά δεν ξέρει καλά κάποιες λέξεις και ζητά τη βοήθειά σας. Στη θέση των λέξεων που δεν ξέρει έχει βάλει κενό. Στην άλλη σελίδα σας δίνει έναν κατάλογο λέξεων. Διαβάστε προσεκτικά το κείμενο και τις λέξεις στον πίνακα και σημειώστε τον αριθμό του κενού δίπλα στη σωστή λέξη, όπως στο παράδειγμα.

ΠΡΟΣΕΞΤΕ: οι λέξεις που πρέπει να σημειώσετε είναι ΔΩΔΕΚΑ (12) χωρίς το παράδειγμα.

### Υγιεινή διατροφή

Είναι πολύ σημαντικό να προσέχουμε τι \_\_\_\_\_(1)\_\_\_\_\_. Δεν υπάρχει ένα πρόγραμμα διατροφής, που μπορούμε να \_\_\_\_\_(2)\_\_\_\_\_ ακολουθούμε σε όλη τη ζωή μας. Πρέπει πάντα να προσέχουμε \_\_\_\_\_(3)\_\_\_\_\_ τρώμε. Όταν μεγαλώνουμε χρειαζόμαστε πιο λίγη τροφή. \_\_\_\_\_(4)\_\_\_\_\_ παράδειγμα, ένας άντρας 25 χρονών χρειάζεται πιο \_\_\_\_\_(5)\_\_\_\_\_ τροφή από έναν άντρα 75 χρονών. Πρέπει όμως να ακολουθούμε ένα \_\_\_\_\_(6)\_\_\_\_\_ πρόγραμμα διατροφής. Σύμφωνα με τους επιστήμονες πρέπει να τρώμε τρεις \_\_\_\_\_(7)\_\_\_\_\_ την ημέρα και τα γεύματά μας να έχουν τα εξής:

Πρωινό: Να προτιμούμε γάλα ή χυμό πορτοκάλι, γιαούρτι και \_\_\_\_\_(8)\_\_\_\_\_ φορές από ένα αυγό.

Γεύμα: Πρέπει να τρώμε ψωμί και φασόλια ή φακές, τυρί και σαλάτα με λαχανικά. Απαραίτητο είναι και το φρούτο.

Δείπνο: Ρύζι (καφέ χρώματος) \_\_\_\_\_(9)\_\_\_\_\_ μακαρόνια. Ακόμη, φρέσκα λαχανικά, ψάρι, κοτόπουλο ή κόκκινο κρέας και φρούτα. Καλό είναι να πίνουμε και γάλα.

Είναι γνωστό \_\_\_\_\_(10)\_\_\_\_\_ όταν οι άνθρωποι μεγαλώνουν δεν διψούν τόσο πολύ όσο \_\_\_\_\_(11)\_\_\_\_\_ είναι νέοι. Για τον λόγο αυτό δεν πίνουν πολλά υγρά. Αυτό είναι κακό για την υγεία \_\_\_\_\_(12)\_\_\_\_\_. Ο άνθρωπος, όταν μεγαλώνει, πρέπει να πίνει 8 ποτήρια υγρά την ημέρα, νερό ή φυσικούς χυμούς. Πρέπει να τρώει ψάρια, κοτόπουλα και αυγά. \_\_\_\_\_(13)\_\_\_\_\_, πρέπει να πίνει γάλα. Χρειάζεται ψωμί και ρύζι, που περιέχουν πολλές βιταμίνες. Είναι απαραίτητο να τρώει φασόλια και φακές αρκετές φορές την εβδομάδα και να αποφεύγει το κόκκινο κρέας, τη ζάχαρη και το πολύ αλάτι.

τρώμε	1 παράδειγμα	όταν	
Ακόμη		το	
ότι		φορές	
Σε		πολύ	
Για		τι	
φορά		η	
σωστό		τους	
Πώς		πολλή	
ή		κάποιες	