

Συγγραφέας: Καρακώργιου Μαρία

ΕΠΙΠΕΔΟ Β2

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

Βρήκατε στο διαδίκτυο (ίντερνετ) ένα άρθρο σχετικά με την διατροφή κατά την εξεταστική περίοδο. Μερικές φράσεις, όμως, δεν φαίνονται καλά. Στον πίνακα που ακολουθεί υπάρχουν οι φράσεις που ταιριάζουν στα κενά σημεία του κειμένου. Διαβάσετε προσεκτικά το κείμενο και συμπληρώνετε δίπλα σε κάθε φράση του πίνακα τον αριθμό του κενού στο οποίο αυτή ταιριάζει, όπως στο παράδειγμα. Υπάρχουν πέντε (5) φράσεις που δεν ταιριάζουν σε κανένα κενό.

Τις ημέρες που κουραζόμαστε πολύ πνευματικά και έχουμε μεγάλη ψυχική πίεση και έντονο άγχος, η διατροφή μας παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο. Γι' αυτό και σε αυτή την εξεταστική πρέπει να ακολουθήσουμε μερικές συμβουλές για καλύτερη απόδοση, καλύτερη συγκέντρωση και μεγαλύτερη απομνημόνευση. Αν θέλετε λοιπόν να τονώσετε και __0._____ τον οργανισμό σας σε αυτή τη δύσκολη περίοδο ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές....

1. Νερό με λεμόνι: Βάλτε στο καθημερινό διαιτολόγιό σας μία κούπα χλιαρό νερό με στυμμένο λεμόνι μέσα, κάθε πρωί, και θα ενθουσιαστείτε από την αλλαγή __1_____ και στην υγεία σας.
2. Πάντα πρωινό: Αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα για την πνευματική απόδοση. Άτομα που δεν τρώνε πρωινό παρουσιάζουν __2_____, κούραση, κόπωση, είναι νευρικοί και σπάνια μπορούν να αποδώσουν σωστά. Το αντίθετο λοιπόν αποτέλεσμα από αυτό που ζητάμε στην εξεταστική περίοδο. Γι' αυτό φάτε ένα καλό ελαφρύ και γεμάτο πρωτεΐνες πρωινό.
3. Όχι στη δίαιτα: Μην κάνετε δίαιτα στην περίοδο της εξεταστικής. Θα πείτε και ποιος δεν θέλει να χάσει κιλά! Μην στεναχωριέστε, θα έχετε την ευκαιρία

- όταν θα λιώνετε στη βιβλιοθήκη προσπαθώντας να διαβάσετε. Ο περιορισμός των θερμίδων και οι αλλαγές __3__ σας στις εξετάσεις το μόνο που μπορεί να προκαλέσουν είναι νευρική κατάσταση, κόπωση, μείωση συγκέντρωσης και δυσκολίες στην απομνημόνευση.
4. Τακτικές ώρες: Να τρώτε κάτι ελαφρύ και σε μικρή ποσότητα ανά τακτά χρονικά διαστήματα, περίπου κάθε 3-4 ώρες. Έτσι ο εγκέφαλός σας θα τροφοδοτείται με γλυκόζη, που είναι απαραίτητη για τη δύσκολη περίοδο της εξεταστικής, και θα ελαττώνεται __4__ που προκαλείται από το εντατικό διάβασμα.
 5. Υγιεινά Σνακ: Αν θέλετε να φάτε κάτι ελαφρύ τις ώρες που θέλετε να ξεκουραστείτε από το φόρτο του διαβάσματος, προτιμήστε τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά, __5__ ή σπιτικές πίτες, και δώστε βάση στα προϊόντα ολικής άλεσης. Μην τρώτε πολλά λιπαρά και ζάχαρη ή αλάτι γιατί ελαττώνουν την απόδοσή σας και θα είναι δύσκολη ξανά η συγκέντρωσή σας, όταν επιστρέψετε στο βιβλίο.
 6. Τρώμε πάντα στο σπίτι: Τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει το σπιτικό φαγητό και όσον αφορά την ποιότητα αλλά __6__. Είναι γνωστό ότι στην εξεταστική περίοδο το μαγείρεμα είναι χάσιμο χρόνου αλλά όσο μπορείτε μην καταναλώνετε έτοιμα φαγητά, καθώς το μόνο που κάνουν είναι να σας καθυστερούν πνευματικά.
 7. Αποφύγετε τα μεγάλα __7__: Τα βαριά φαγητά, τηγανιτά, τσιγαριστά και τα πολλά αλλαντικά αυξάνουν τον στομαχικό πόνο, ενώ προκαλούν υπνηλία και χαλάρωση. Και το μόνο που δεν θέλετε είναι να κοιμηθείτε πάνω στο βιβλίο. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο βραδινό σας, καθώς μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα του ύπνου σας και ο καλός ύπνος έχει καθοριστική επίδραση στην πνευματική απόδοση, ενώ θα γεμίσει τις άδειες μπαταρίες από το κουραστικό διάβασμα.
 8. Περιορίστε τα γλυκά: Η κατανάλωση πολλών γλυκών, ζάχαρης και αναψυκτικών μειώνει την ενεργητικότητα και μπορεί να προκαλέσει νευρική κατάσταση, πνευματική κόπωση, αδυναμία συγκέντρωσης και μεταβολές

στη διάθεση. Παρόλα αυτά λίγη μαύρη σοκολάτα είναι απαραίτητη για την εξεταστική περίοδο, 8, καθώς η σοκολάτα περιέχει συστατικά που σχετίζονται με την τόνωση, τη μείωση του άγχους και τη βελτίωση της διάθεσης.

9. Πιείτε πολλά υγρά: Οι ανάγκες του οργανισμού σε υγρά είναι πάντα αυξημένες, ειδικά σε περιόδους πνευματικής εργασίας, όπως ο δύσκολος αγώνας της εξεταστικής. Πιείτε νερό σε τακτά 9, χυμούς χωρίς προσθήκη ζάχαρης, γάλα, φρούτα και λαχανικά, που συμπληρώνουν τις ανάγκες του οργανισμού σε υγρά.

10. Προσοχή με τους καφέδες: Η υπερκατανάλωση καφεΐνης επιτείνει την νευρική κατάσταση και βλάπτει την πνευματική απόδοση. Βέβαια, αν πίνετε καφέ μην τον 10 από τον οργανισμό σας γιατί θα υπάρξουν συμπτώματα αυτής της στέρησης. Περιοριστείτε σε 1-2 καφέδες το πολύ και προτιμήστε ελληνικό ή φίλτρου αντί του στιγμιαίου.

Ακολουθώντας λοιπόν αυτές τις συμβουλές θα βοηθήσετε τον οργανισμό σας σ' αυτή τη δύσκολη περίοδο και έτσι θα έχετε μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχίας και σ' αυτή την εξεταστική.

Πηγή: <http://edu4u.gr/Comments.aspx?qId=48769> (διασκευή)

να ενισχύσετε	0 (παράδειγμα)
των ενηλίκων	
χρονικά διαστήματα	
τη θρεπτική αξία	
το στερήσετε	

με κάθε λεπτομέρεια	
χαμηλή ενεργητικότητα	
ξηρούς καρπούς	
όταν θα πεινάσετε	
στο σώμα σας	

να επιδιώξετε	
βαριά γεύματα	
το αίσθημα της κόπωσης	

στον τρόπο διατροφή σας	
οι διατροφικές συνήθειες	
χωρίς υπερβολές	

Λύσεις

να ενισχύσετε	0 (παράδειγμα)
των ενηλίκων	
χρονικά διαστήματα	9
τη θρεπτική αξία	6
το στερήσετε	10
να επιδιώξετε	
βαριά γεύματα	7
το αίσθημα της κόπωσης	4

με κάθε λεπτομέρεια	
χαμηλή ενεργητικότητα	2
ξηρούς καρπούς	5
όταν θα πεινάσετε	
στο σώμα σας	1
στον τρόπο διατροφή σας	3
οι διατροφικές συνήθειες	
χωρίς υπερβολές	8

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

Συμπλήρωσε τον πίνακά σου, όπως το παράδειγμα. Μπορείς να σκεφτείς παραδείγματα με τη βοήθεια του *Λεξικού της Κοινής Νεοελληνικής* ή ψάχνοντας στο διαδίκτυο.

http://www.greeklanguage.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/index.html.

Μαθητής/ήτρια Α

	A	B
1	Η κατανάλωση άφθονων υδατανθράκων κάνει καλό στον ανθρώπινο οργανισμό.	
2		Αν θέλετε να αδυνατίσετε πρέπει να μειώσετε την καθημερινή πρόσληψη περιττών θερμίδων..
3	Τα άτομα όμως που υποβάλλονται σε δίαιτες χωρίς να έχουν ανάγκη απώλειας βάρους, είναι πιθανό να χάνουν περισσότερη μυϊκή μάζα παρά λίπος.	
4		Διάσημος γιατρός αποκαλύπτει το νο 1 συστατικό που καίει το λίπος στην κοιλιά.

Μαθητής/-ήτρια Β

	A	B
1	Η υπερβολική κατανάλωση στις σύγχρονες κοινωνίες δεν φέρνει και την ανθρώπινη ευτυχία.	Υπάρχει η δίαιτα με τις αρνητικές θερμίδες που όσο περισσότερο καταναλώνεις συγκεκριμένες τροφές, τόσο περισσότερο αδυνατίζεις
2	Κι όμως υπάρχουν τροφές με χαμηλά λιπαρά οι οποίες μπορούν να σας εφοδιάσουν με θρεπτικά συστατικά, χωρίς να σας εφοδιάζουν με περιττά λιπαρά.	
		Τα προϊόντα ολικής άλεσης περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες και έχουν λιγότερες θερμίδες.
	Για ένα πλήρες πρωινό συνδυάστε τρόφιμα από την ομάδα των δημητριακών (ψωμί, δημητριακά, φρυγανιές κλπ.), την ομάδα των πρωτεϊνών.	

Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει κατά ζεύγη. Για παράδειγμα, ο διάλογος ανάμεσα στους δύο μαθητές/-ήτριες θα μπορούσε να είναι:

Μαθητής/-ήτρια Β: «Τι έχεις στο κελί Α1;».

Μαθητής/-ήτρια Α: «Η **κατανάλωση** άφθονων υδατανθράκων κάνει καλό στον ανθρώπινο οργανισμό».

Μαθητής/-ήτρια Β: Μπορούμε να πούμε και: «Η υπερβολική **κατανάλωση** στις σύγχρονες κοινωνίες δεν φέρνει και την ανθρώπινη ευτυχία.».



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΣΤΗΝ ΜΟΔΕΡΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΧΡΩΣΤΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

Η Ελένη μιλάει με την φίλη της, την Χριστίνα σχετικά με τη διατροφή. Συμπλήρωσε τις προτάσεις, όπως στο παράδειγμα.

Χριστίνα, αν έτρωγες λιγότερα λιπαρά,

0) θα ήσουν πιο αδύνατη.

- 1) _____.
- 2) _____.
- 3) _____.
- 4) _____.
- 5) _____.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Θα ακούσετε δύο (2) φορές μια ραδιοφωνική εκπομπή για το πώς θα κάνετε τα παιδιά σας να τρώνε λαχανικά. Η εκπομπή σας ενδιαφέρει πολύ, γιατί και το δικό σας παιδί δεν τρώει λαχανικά. Την ακούτε και κρατάτε πολύ σύντομες σημειώσεις (2-4 λέξεις) σύμφωνα με τους οδηγούς που έχετε μπροστά σας, όπως στο παράδειγμα. Προσέξτε: οι σημειώσεις που πρέπει να κρατήσετε είναι επτά (7) χωρίς το παράδειγμα.

0. Οι ποσότητες λαχανικών που δοκιμάζουν τα παιδιά πρέπει να είναι ____σε μικρή ποσότητα_____.

1. Εισάγετε κάθε εβδομάδα _____.

2. Μην δίνετε ένα λαχανικό σκέτο αλλά ως _____.

3. Δίνετε στο παιδί συγκεκριμένα λαχανικά μαζί με _____.

4. Βάλτε σέλινο, κολοκυθάκια όταν μαγειρεύετε _____.

5. Βάλτε μπρόκολο ή αρακά μέσα _____.

6. Για να προσελκύσετε το ενδιαφέρον των παιδιών σας, φτιάξτε _____.

7. Αν το παιδί αρνηθεί να φάει λαχανικά, ξαναδώστε του _____.

Κείμενο Κατανόησης Προφορικού Λόγου

Είναι γνωστό σε όλους μας ότι τα πράσινα λαχανικά είναι μια κατηγορία τροφίμων η οποία δύσκολα καταναλώνεται από τους μικρούς μας φίλους.

Ωστόσο, εσείς οι γονείς δεν θα πρέπει να το βάζετε κάτω, καθώς υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να πείσετε τα παιδιά σας να τα δοκιμάσουν και γιατί όχι να τα αγαπήσουν! Παρακάτω σας παρουσιάζουμε μερικούς από αυτούς:

- Πρώτα από όλα, θα πρέπει να πούμε ότι εσείς οι γονείς θα πρέπει να γίνετε πρότυπο για τα παιδιά σας. Αν σας βλέπουν τα παιδιά σας να τρώτε πράσινα λαχανικά (μαρούλι, ρόκα, μπρόκολο, χόρτα) με το μεσημεριανό σας γεύμα, τότε είναι πολύ πιο εύκολο να τα πείσετε να τα δοκιμάσουν.
- Μην υπερβάλλετε στις ποσότητες. Δώστε στο παιδί σας να δοκιμάσει μικρή ποσότητα από κάποιο πράσινο λαχανικό (πχ 1-2 πιρουινιές από χόρτα).
- Δοκιμάστε να αναμείξετε τα πράσινα λαχανικά μαζί με άλλα λαχανικά (πχ μαρούλι με τριμμένο καρότο και λάχανο).
- Μην το παρακάνετε με την εισαγωγή πράσινων λαχανικών στη διατροφή του παιδιού σας. Προσφέρετε στο παιδί σας ένα καινούριο πράσινο λαχανικό κάθε εβδομάδα και όχι περισσότερα.
- Προσπαθήστε να βάλετε λίγο μαρούλι στο τوست ή στην αραβική πίτα του παιδιού σας που του δίνετε για δεκατιανό στο σχολείο. Μπορεί να το φάει πιο εύκολα αν το βάλετε ως συστατικό ενός τροφίμου από το να του το δώσετε έτσι σκέτο.
- Δοκιμάστε να δώσετε στο παιδί σας συγκεκριμένα λαχανικά μαζί με συγκεκριμένα φαγητά που μπορεί να ταιριάζουν (σολομός και ψάρι γενικότερα με μπρόκολο ή με χόρτα).
- Μπορείτε να φτιάξετε ψαρόσουπα μέσα στην οποία θα έχετε βάλει μαζί με τα άλλα λαχανικά (καρότο, πατάτες) και πράσινα λαχανικά όπως σέλινο, κολοκυθάκια, σπαράγγια.

- Μια πολύ καλή ιδέα είναι να φτιάξετε ζυμαρικά (μακαρόνια, πέννες, φιογκάκια) με πράσινα λαχανικά, πχ πέννες ολικής άλεσης με μπρόκολο ή με σπαράγγια ή ρύζι με αρακά.
- Μπορείτε να φτιάξετε σπιτική πίτα, η οποία θα αποτελείται από κάποιο πράσινο λαχανικό (πχ σπανακόπιτα, πρασόπιτα) και να την προσφέρετε στο παιδί σας για δεκατιανό σνακ στο σχολείο. Εναλλακτικά, μπορείτε να του δώσετε ένα κομμάτι για βραδινό γεύμα.
- Ενσωματώστε τα πράσινα λαχανικά (πχ μαρούλι) σε κάποιο φαγητό που αρέσει πολύ στο παιδί σας. Μπορείτε, για παράδειγμα να φτιάξετε σπιτικό χάμπουργκερ με μοσχαρίσιο μπιφτέκι ή με μπιφτέκι κοτόπουλου/γαλοπούλας και να προσθέσετε και λίγο μαρούλι μαζί με τα άλλα συστατικά του μπέργκερ (ντομάτα, αγγούρι, τυρί χαμηλό σε λιπαρά).
- Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας και προσπαθήστε να φτιάξετε όμορφους και πρωτότυπους σχηματισμούς (πχ ανθρωπάκια, σπιτάκια, ζωάκια) στο πιάτο του παιδιού σας, έτσι ώστε να προσελκύσετε το ενδιαφέρον του.
- Μην απογοητευτείτε αν το παιδί σας αρνείται να φάει τα πράσινα λαχανικά. Δοκιμάστε να του τα ξαναδώσετε μετά από 5 - 6 ημέρες και παρατηρήστε και πάλι την αντίδρασή του. Ορισμένες φορές μια αρχική άρνηση για την κατανάλωση ενός τροφίμου μπορεί να ξεπεραστεί αργότερα. Είναι απολύτως φυσιολογικό και δεν θα πρέπει να σας ανησυχήσει.

Πηγή: <http://www.iatronet.gr/diatrofi/paidiki-diatrofi/> (διασκευή)

Λύση

0. Οι ποσότητες που δοκιμάζουν πρέπει να είναι __σε μικρή ποσότητα_____.
1. Εισάγετε κάθε εβδομάδα __ένα καινούριο λαχανικό_____.
2. Μην δίνετε ένα λαχανικό σκέτο αλλά ως συστατικό κάποιας τροφής __ως συστατικό ενός τροφίμου_____.
3. Δίνετε στο παιδί συγκεκριμένα λαχανικά μαζί με __συγκεκριμένα φαγητά_____.
4. Βάλτε σέλινο, κολοκυθάκια όταν μαγειρεύετε _____ψαρόσουπα _____.
5. Βάλτε μπρόκολο ή αρακά μέσα _____στα ζυμαρικά_____.
6. Για να προσελκύσετε το ενδιαφέρον των παιδιών σας, φτιάξτε _____πρωτότυπους σχηματισμούς_____.
7. Αν το παιδί αρνηθεί να φάει λαχανικά ξαναδώστε του _____μετά από 5-6 μέρες_____.

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

Στον παρακάτω πίνακα να αντιστοιχίσετε τις λέξεις, έτσι ώστε να δημιουργήσετε συμφράσεις που αναφέρονται στη διατροφή. «**Συμφράσεις**» λέγονται δύο ή περισσότερες λέξεις που τις συναντάμε συχνά **μαζί**.

0. απώλεια	→	α) βάρους
1. περιττά		β) θερμίδων
2. θρεπτικά		γ) κιλά
3. πρόσληψη		δ) ποτά
4. σωματική		ε) συνήθειες
5. χαμηλά		στ) συστατικά
6. ισορροπημένα		ζ) ίνες
7. αλκοολούχα		η) άσκηση
8. φυτικές		θ) διατροφή
9. διατροφικές		ι) λιπαρά

Λύσεις

0.- α, 1-γ, 2-στ, 3-β, 4-η, 5-ι, 6-θ, 8-ζ, 9-ε

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

Στο παρακάτω κείμενο να συμπληρώσετε τα κενά με την κατάλληλη **πρόθεση**. Μαζί με την πρόθεση συμπληρώστε και το άρθρο, όπου αυτό είναι απαραίτητο, όπως στο παράδειγμα.

Νέα σχολική χρονιά με ισορροπημένη διατροφή

Πρωινό στο σχολείο: Το πρωινό γεύμα ιδανικά θα πρέπει να καταναλώνεται 0 στο σπίτι. Όταν αυτό όμως δεν συμβαίνει, το σχολείο είναι ο επόμενος κατάλληλος τόπος 1 την κατανάλωσή του. 2 περιπτώσεις αυτές, λοιπόν, στόχος είναι να καταναλωθεί ένα πρωινό 3 υψηλή θρεπτική αξία, το οποίο, για να είναι επαρκές, θα πρέπει να περιέχει, για παράδειγμα, γάλα και κουλούρι με σουσάμι ή γιαούρτι και μπάρα δημητριακών, ενώ για να είναι πλήρες θα πρέπει να περιέχει επιπλέον ένα φρούτο. Τα τρόφιμα αυτά μπορεί το παιδί είτε να τα φέρει από το σπίτι είτε να τα αγοράσει 4 το κυλικείο.

5 πρώτη περίπτωση οι γονείς θα πρέπει να έχουν διαθέσιμα στο σπίτι τα τρόφιμα που απαιτούνται 6 ένα ισορροπημένο πρωινό και να τα δίνουν στα παιδιά τους για κατανάλωση στο σχολείο. Στη δεύτερη περίπτωση έχει μεγάλη σημασία το είδος των τροφίμων που διατίθενται στο σχολικό κυλικείο και το οποίο θα πρέπει να διαθέτει τις υγιεινές επιλογές τροφίμων που προβλέπονται 7 τη νομοθεσία.

Μια πρόταση για πιο ολοκληρωμένες υγιεινές συνήθειες 8 τη διάρκεια της ημέρας είναι τα παιδιά να καταναλώσουν στο σχολείο εκείνα τα τρόφιμα που παρέλειψαν από το πρωινό στο σπίτι, 9 χαρακτηριστικότερο ίσως παράδειγμα το φρούτο, το οποίο συνήθως λείπει από ένα πρωινό γεύμα στο σπίτι.

Ο εκπαιδευτικός 10 τη μεριά του μπορεί να αφιερώνει κάποιο χρόνο κάθε πρωί, προκειμένου να καταναλώσουν τα παιδιά το πρωινό που δεν κατανάλωσαν στο σπίτι ή τα τρόφιμα που παρέλειψαν.

Πηγή: <http://health.in.gr/nutrition/news/article/?aid=1231347167> (Διασκευή)

Λύσεις

0. στο, 1. για, 2. στις, 3. με, 4. από, 5. στην, 6. για, 7. από, 8. κατά, 9. με, 10. από

ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Α ΣΥΝΟΜΙΛΗΤΗΣ/ΣΥΝΟΜΙΛΗΤΡΙΑ

Ο φίλος / Η φίλη σου τρώει πολύ συχνά φαγητά από έξω. Εσύ δεν συμφωνείς με αυτήν τη διατροφή. Μιλάς στον φίλο/ στη φίλη σου και προσπαθείς να τον/την πείσεις ότι θα πρέπει να αρχίσει να μαγειρεύει και να φροντίζει περισσότερο τη διατροφή του/της.

Β ΣΥΝΟΜΙΛΗΤΗΣ/ΣΥΝΟΜΙΛΗΤΡΙΑ

Εργάζεσαι πολλές ώρες και δεν προλαβαίνεις να ασχοληθείς ιδιαίτερα με τη μαγειρική και έτσι τρως πολύ συχνά φαγητά από έξω. Ο φίλος / Η φίλη σου δεν συμφωνεί καθόλου με αυτό και σου λέει την άποψη του/της. Του/Της εξηγείς τους λόγους που σε εμποδίζουν να τρέφεσαι υγιεινά.



ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

Είσαι δάσκαλος/δασκάλα και γράφεις ένα κείμενο για την υγιεινή διατροφή στο πλαίσιο μιας ενημερωτικής εκδήλωσης για τους μαθητές / τις μαθήτριες και τους γονείς του σχολείου. Γράφεις για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής.