

Συγγραφέας: Αγαθοπούλου Ελένη

ΕΠΙΠΕΔΟ Γ1

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

Βρήκατε στο διαδίκτυο (ίντερνετ) ένα άρθρο για την ιστορία του μπισκότου. Μερικές φράσεις, όμως, δεν φαίνονται καλά. Στον πίνακα που ακολουθεί υπάρχουν οι φράσεις που ταιριάζουν στα κενά σημεία του κειμένου. Διαβάζετε 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/προτάσεις που δεν ταιριάζουν σε κανένα κενό.

Η Ιστορία του Μπισκότου



Η παράδοση θέλει την πρώτη μορφή μπισκότου να εμφανίζεται περίπου πριν 10.000 χρόνια στην Κίνα, όπου παρασκευάζονταν ξηρές πίτες 0. _____. Άλλες παλιές ιστορίες αναφέρουν πως οι Ασσύριοι παρασκεύαζαν ένα λεπτό παξιμάδι από ζύμη κριθαριού και σιταριού, που το τοποθετούσαν 1. _____ και το ζέσταιναν στη θράκα.

Χιλιετίες αργότερα, σε αιγυπτιακό τάφο του 2.500 π.Χ., υπάρχουν 2. _____ που συνδουλίζουν τη φωτιά ενός φούρνου στον οποίο ψήνονται παξιμάδια.

Το μπισκότο υπήρξε αρχικά μια πρακτική συμπυκνωμένη τροφή 3. _____, ικανή να διατηρείται καλά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ήταν η γαλέτα των προϊστορικών χρόνων. Ο εγκυκλοπαιδικός ορισμός της γαλέτας είναι «... σπογγώδες και ξερό μείγμα αλευριού, αντιστεκόμενο καλά στη μούχλα...». Στη διαδρομή προστέθηκε μέλι και έγινε ιδιότυπο γλύκισμα με πλήθος 4. _____.

Στους αρχαίους χρόνους συναντάμε στην ελληνική κουζίνα παρασκευάσματα με συστατικά το αλεύρι, το λάδι, το γάλα και το μέλι. Την ίδια διατροφική συνήθεια συναντάμε και στη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία.

Κατά τους ρωμαϊκούς χρόνους, τα αρτοποιεία παρασκεύαζαν ανάμεσα στα διάφορα είδη ψωμιού κι έναν χαρακτηριστικό τύπο, τον «στρατιωτικό άρτο» ή «άρτο του ναυτικού». Ήταν φτιαγμένος από αλεύρι το οποίο άφηναν να 5. _____ τριάντα μέρες χωρίς να χρησιμοποιούν ούτε αλάτι ούτε μαγιά και στη συνέχεια το έψηναν δυο φορές, για να μπορέσει 6. _____. Για μεγάλης διάρκειας ταξίδια, η ζύμη ψηνόταν μέχρι και τέσσερις φορές. Η μεγάλη θρεπτική αξία του παρασκευάσματος αυτού, συμπυκνωμένη σε σχετικά μικρό όγκο, διευκόλυνε την τροφοδοσία του στρατού στον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο. Τρεις γαλέτες ψωμιού-μπισκότου ήταν η ημερήσια μερίδα των στρατιωτών. Η διάρκεια συντήρησής τους ήταν περίπου ένας χρόνος, 7. _____ ήταν καλά προστατευμένες από την υγρασία σε μεταλλικά κουτιά.

Η ονομασία μπισκότο για όλα αυτά τα παρασκευάσματα καθιερώθηκε το Μεσαίωνα. Ετυμολογικά η λέξη 8. _____ το λατινογενές bis-cuit, που σημαίνει ψημένο δυο φορές. Η παλαιότερη αναφορά στα μπισκότα – τουλάχιστον στις αγγλοσαξονικές χώρες– συναντάται στην αφήγηση του εξερευνητή Μάρτιν Φόρμπισερ κατά τη διάρκεια της παραμονής του στην ακτή του Ατλαντικού της Βόρειας Αμερικής το 1577. Μεταξύ άλλων αναφέρει πως η τροφή των ναυτικών του ήταν μια λίβρα μπισκότα και ένα γαλόνι μύρα ημερησίως. Σε ελληνικές μαγειρικές και διαφημίσεις των τελών του 19ου και των αρχών του 20ού αιώνα συναντάμε την ονομασία «δίπυρον», 9. _____ τον «διπυρίτη άρτο» και τον «πλακούντα».

Η ποικιλία των συνταγών, 10. _____ στη μετέπειτα προσθήκη στο αρχικό μείγμα δημητριακών, διαφόρων άλλων συστατικών, όπως ζάχαρη, λιπαρές ουσίες, αυγά, σοκολάτα, φρούτα και άλλα, δεν επιτρέπει την αυστηρή ταξινόμηση των μπισκότων.

από ρύζι, σουσάμι και φρούτα	0 (παράδειγμα)
να διατηρηθεί επί μακρόν	
είναι συνδεδεμένο με	
προέρχεται από το	
παραπλήσια του ψωμιού	
η διατήρησή του	
παραλλαγών και εντυπωσιακή ποικιλία συστατικών	
απεικονίσσεις εργατών	

ίδια με το ψωμί	
οφειλόμενη κυρίως	
με την προϋπόθεση πως	
μολονότι δεν	
σε πήλινα βάζα	
ενώ σε παλαιότερα κείμενα	
στηριζόμενη από	
μουσκέψει στο νερό επί	

Λύση

από ρύζι, σουσάμι και φρούτα	0 (παράδειγμα)
να διατηρηθεί επί μακρόν	6
είναι συνδεδεμένο με	
προέρχεται από το	8
παραπλήσια του ψωμιού	3
η διατήρησή του	

ίδια με το ψωμί	
οφειλόμενη κυρίως	10
με την προϋπόθεση πως	7
μολονότι δεν	
σε πήλινα βάζα	1
ενώ σε παλαιότερα κείμενα	9



παραλλαγών και εντυπωσιακή ποικιλία συστατικών	4
απεικονίσεις εργατών	2

στηριζόμενη από	
μουσκέψει στο νερό επί	5

Πηγή: http://www.nea-acropoli-thes.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=911&Itemid=25
(Διασκευή)

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ



Θα ακούσετε δύο (2) φορές μια ραδιοφωνική ενημερωτική εκπομπή στην οποία μιλάει μία διατροφολόγος, απαντώντας σε ερωτήσεις που είχαν ετοιμάσει οι μαθητές ενός λυκείου στο πλαίσιο σχετικής τους έρευνας. Αυτά που ακούτε σας ενδιαφέρουν και κρατάτε σύντομες σημειώσεις (2-8 λέξεις), όπως στο παράδειγμα.

0. Ο κυριότερος λόγος για τον οποίο διάλεξα αυτό το επάγγελμα είναι η αγάπη μου για την επιστήμη της διατροφής.
1. Λόγω της αύξησης των κρουσμάτων παχυσαρκίας, οι διατροφολόγοι δεν _____.
2. Οι πελάτες μου έχουν ανάγκη να συζητούν τα προβλήματα που τους οδηγούν _____.
3. Οι σχετικές έρευνες δείχνουν ότι οι έφηβοι καταναλώνουν μεγάλο ποσοστό _____.
4. Τα κυλικά θα πρέπει να διαθέτουν κουλούρια και αρτοσκευάσματα _____ και γενικά τρόφιμα όχι επεξεργασμένα.
5. Οι παραδόσεις κάθε λαού επηρεάζουν άμεσα τη διατροφή του τόσο στην _____, για παράδειγμα στις νηστείες και τις γιορτές.
6. Τα τελευταία χρόνια λόγω _____ έχουμε υιοθετήσει έναν όχι και τόσο υγιεινό τρόπο διατροφής.
7. Όσο περνούν τα χρόνια, τόσο _____, δηλαδή τη λεγόμενη Μεσογειακή διαίτα.
8. Η Μεσογειακή διαίτα έχει αποδειχθεί ότι _____ στον κόσμο.

9. Όσοι ακολουθούν τη ~~μεσογειακή διατροφή~~ έχουν μεγαλύτερο _____ και λιγότερες πιθανότητες για καρδιολογικά προβλήματα ή κάποια άλλη χρόνια πάθηση.
10. Συνιστάται _____ στα φαστφουντάδικα και επιστροφή στην κατανάλωση σπιτικού φαγητού.

Λύση

1. πρόκειται να μείνουν χωρίς πελατεία/χωρίς πελάτες
2. στην αυξημένη κατανάλωση τροφής
3. λιπαρών τροφών και τροφών πλούσιων σε ζάχαρη
4. ολικής άλεσης
5. καθημερινή ρουτίνα όσο και στις πιο ειδικές περιστάσεις
6. της αύξησης του βιοτικού μας επιπέδου
7. απομακρυνόμαστε από την παραδοσιακή ελληνική διατροφή
8. είναι από τις πιο υγιεινές και ισορροπημένες δίαιτες
9. μέσο όρο ζωής
10. περιορισμένη κατανάλωση τροφίμων

Κατανόηση Προφορικού Λόγου – Κείμενο

Ας ξεκινήσουμε από το πρώτο ερώτημα που μου τέθηκε, που ήταν «Ποιοι παράγοντες σας ώθησαν στο να επιλέξετε αυτό το επάγγελμα;». Λοιπόν, ο κυριότερος παράγοντας που με ώθησε στο να επιλέξω το επάγγελμα του διαιτολόγου-διατροφολόγου είναι η αγάπη μου για την επιστήμη της διατροφής. Σαφώς πολύ σημαντικό ρόλο στην απόφασή μου αυτή έπαιξε και το ζήτημα της επαγγελματικής αποκατάστασης, αφού το φαινόμενο της παχυσαρκίας και της ανορεξίας αυξάνεται με πολύ γρήγορους ρυθμούς και απ' ό, τι φαίνεται τα επόμενα χρόνια η αύξηση αυτή θα είναι ραγδαία, οπότε οι διατροφολόγοι δεν πρόκειται να μείνουν χωρίς πελατεία.

Προχωρώντας στο δεύτερο ερώτημα, «Ποιοι ψυχολογικοί παράγοντες πιστεύετε πως ωθούν τους πελάτες σας να αναζητούν τη βοήθειά σας;», απαντώ ότι είναι η

ανάγκη που έχουν για έλεγχο και για να συζητούν τυχόν προβλήματα που έχουν και τους οδηγούν στην αυξημένη κατανάλωση τροφής.

Το τρίτο ερώτημα μου ζητάει να χαρακτηρίσω τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι έφηβοι δεν τρέφονται σωστά. Τρώνε λιγότερα απ' ό,τι πρέπει φρούτα, λαχανικά και όσπρια, ενώ καταναλώνουν μεγάλο ποσοστό ~~3~~ λιπαρών τροφών και τροφών πλούσιων σε ζάχαρη. Τρώνε συχνά σε ταχυφαγεία, δηλαδή στα φαστφουντάδικα, που έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη πρόσληψη αλατιού και κορεσμένου λίπους. Επίσης το γεγονός ότι κάθονται πολλές ώρες πίσω από την οθόνη του υπολογιστή καθιστά ακόμη πιο πιθανή την εκδήλωση παχυσαρκίας.

Ας προχωρήσουμε στο τέταρτο ερώτημα, «Τι πιστεύετε ότι θα έπρεπε να αλλάξει στα κυλικεία των σχολείων;». Λόγω του ότι τα παιδιά περνούν πολλές ώρες της ημέρας στο σχολείο και αναγκαστικά προμηθεύονται τρόφιμα από το κυλικείο, είναι σημαντικό το κυλικείο να προσπαθήσει να προάγει θρεπτικές τροφές και όχι τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και λίπη. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται τυρόπιτες, λουκανικόπιτες, ζαμπονοτυρόπιτες, τα σοκολατένια ροφήματα, οι σοκολάτες και τα ζαχαρώδη κρουασάν και αναψυκτικά. Θα πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχουν τα τοστ και σάντουιτς με αλλαντικά με χαμηλά λιπαρά, λευκό γάλα, φρέσκα φρούτα και φρουτοχυμοί, ανάλατοι ξηροί καρποί, κουλούρια και αρτοσκευάσματα ολικής άλεσης και γενικά τρόφιμα όχι επεξεργασμένα.

Το πέμπτο ερώτημα έχει να κάνει με το αν πιστεύω ότι οι διαχρονικές και παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες του λαού μας επηρεάζουν τον τρόπο διατροφής μας. Οι παραδόσεις του κάθε λαού επηρεάζουν άμεσα τη διατροφή του τόσο στην καθημερινή ρουτίνα όσο και στις πιο ειδικές περιστάσεις, για παράδειγμα στις νηστείες και τις γιορτές. Και ενώ η ελληνική κουζίνα πριν μερικά χρόνια ήταν υπόδειγμα διατροφικής αγωγής, με αυξημένη κατανάλωση οσπρίων και φυτικών ινών καθώς επίσης και αυξημένη κατανάλωση ψαριών και πουλερικών, τα τελευταία χρόνια λόγω της αύξησης του βιοτικού μας επιπέδου έχουμε υιοθετήσει έναν όχι και τόσο υγιεινό τρόπο διατροφής. Επειδή πλέον οι πιο πολλές γυναίκες εργάζονται, αρκετές είναι οι οικογένειες οι οποίες καταναλώνουν σπιτικό φαγητό λιγότερο από δύο φορές την εβδομάδα. Όσο περνούν τα χρόνια, τόσο απομακρυνόμαστε από την παραδοσιακή ελληνική διατροφή, δηλαδή τη λεγόμενη Μεσογειακή δίαιτα, και στρεφόμαστε σε όλο και περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα λόγω έλλειψης χρόνου.

Η Μεσογειακή δίαιτα έχει αποδειχθεί ότι είναι από τις πιο υγιείς και ισορροπημένες δίαιτες στον κόσμο. Σύμφωνα με έρευνες, τα άτομα που ακολουθούν την μεσογειακή διατροφή έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής και αντίστοιχα λιγότερες πιθανότητες να έχουν καρδιολογικά προβλήματα ή κάποια άλλη χρόνια πάθηση. Η Μεσογειακή δίαιτα είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, περιέχει πολλά δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια και ξηρούς καρπούς.

Το επόμενο ερώτημα ήταν «Μπορείτε να μας αναφέρετε κάποια τρόφιμα που είναι πολύ παχυντικά και καταναλώνονται σχεδόν σε καθημερινή βάση, χωρίς να γνωρίζει ο κόσμος ότι αυτό τους οδηγεί κατά κάποιο τρόπο στην παχυσαρκία;». Τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες είναι τα τρόφιμα που βρίσκουμε συνήθως στα φαστφουντάδικα, και είναι πλούσια σε λίπη, και μάλιστα κορεσμένα λιπαρά τα οποία είναι και τα επικίνδυνα για την υγεία, και σε αλάτι. Πολλές θερμίδες επίσης περιέχουν και τα αναψυκτικά τύπου Cola, καθώς και άλλα ροφήματα όπως ποτά, χυμοί εμπορίου με πρόσθετη ζάχαρη, ρόφημα σοκολάτας κ.ά. Γι' αυτό συνιστάται η περιορισμένη κατανάλωση τροφίμων στα φαστφουντάδικα και επιστροφή στην κατανάλωση σπιτικού φαγητού.

Και προχωρώ στο τελευταίο ερώτημα: «Θα μπορούσατε να μας δώσετε μια συμβουλή όσον αφορά τη διατροφή μας;». Η συμβουλή μου είναι να ακολουθήσετε μια υγιεινή καθημερινή διατροφή, με όλες τις ομάδες τροφίμων, καταναλώνοντας καθημερινά τουλάχιστον 5-6 μερίδες από φρούτα και λαχανικά την ημέρα, δημητριακά ολικής αλέσεως και τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως τα όσπρια. Να τρώτε τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα ψάρι και να αποφεύγετε το κόκκινο κρέας. Να προτιμάτε προϊόντα χαμηλά σε ζάχαρη και ν' αποφεύγετε τρόφιμα με πολύ αλάτι. Τέλος, ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο στην αύξηση της παχυσαρκίας είναι η έλλειψη άσκησης, γι' αυτό προσπαθήστε να εντάξετε στο καθημερινό σας πρόγραμμα αυξημένη φυσική δραστηριότητα. Τριάντα λεπτά εντατικό περπάτημα την ημέρα είναι αρκετά για να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε ένα ιδανικό βάρος, αλλά και πιο φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Πηγή: <http://3geldiatrofi.weebly.com/sigmaupsilonnnu941nutauepsilonupsilonxieta---deltaiotaalphataurhoomicronphiomicronlambda972gammaomicronupsilon.html>

(Διασκευή)

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

Ελεγχόμενη δραστηριότητα (1)

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

Προσοχή: για τη δημιουργία συμφράσεων θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε τις λέξεις της πρώτης στήλης στην κατάλληλη μορφή (γένος, αριθμό).

Παράδειγμα: 0. → α, άγρια χόρτα

0. άγριος	→	α) χόρτα
1. λεπτός		β) έδεσμα
2. πικάντικος		γ) κρασί
3. παραδοσιακός		δ) φυτά
4. παλαιωμένος		ε) γεύση
5. παρθένος		στ) αλεύρι
6. βραστερός		ζ) σάλτσα
7. εκλεπτυσμένος		η) ελαιόλαδο
8. λείος		θ) ουρανίσκος
9. σκληρός		ι) ζύμη
10. ενδημικός		κ) όσπρια

Λύση

1ε, 2ζ, 3β, 4γ, 5η, 6κ, 7θ, 8ι, 9στ, 10δ

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

Ελεγχόμενη δραστηριότητα (2)

Στις παρακάτω προτάσεις να συμπληρώσετε τα κενά με οκτώ (8) από τις παραπάνω συμφράσεις στην κατάλληλη μορφή, όπως στο παράδειγμα.

0. Το μάζεμα των άγριων χόρτων θέλει εμπειρία και γνώση, γιατί μερικά από αυτά είναι δηλητηριώδη.
1. Το κόκκινο ξηρό κρασί που παράγεται στην περιοχή μας είναι ένα αυθεντικό κρητικό κρασί, με υπέροχο άρωμα και _____.
2. Το κοσάρι είναι ένα κλασικό και νόστιμο αιγυπτιακό πιάτο που συνοδεύεται από _____ ντομάτας.
3. Το χαλούμι, που είναι ένα από τα πιο 3. _____ της κυπριακής κουζίνας, συνοδεύει ευχάριστα πίτσες και πάστες με λευκή σάλτσα.
4. Σ' αυτό το κτήμα, τα _____ έχουν ωριμάσει σε δρύινα γαλλικά βαρέλια, στην υπόγεια κάβα και σε ιδανικές συνθήκες θερμοκρασίας και υγρασίας.
5. Το νησί της Κρήτης διαθέτει πλούτο _____ κι αυτό οφείλεται στη μεγάλη ποικιλία βιοτόπων και στην ύπαρξη ψηλών βουνών.
6. Τα βασικά χαρακτηριστικά του _____ είναι αρχικά μια αίσθηση φρεσκοκομμένων καρπών και φύλλων του δέντρου, που συνοδεύεται από μια γεύση πιπεράτη στο βάθος του λαιμού και μια ελαφριά αίσθηση «καψίματος» στο ίδιο σημείο.
7. Θέτουμε και πάλι το μίξερ σε λειτουργία και αρχίζουμε να προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι και συνεχίζουμε μέχρι να έχουμε μια _____.

8. Αυτό το εστιατόριο με τις κρητικές και ελληνικές σπεσιαλιτέ βάζει σε πειρασμό ακόμη και τον πιο _____.

Λύση

1. λεπτή γεύση
2. πικάντικη σάλτσα
3. παραδοσιακά εδέσματα
4. παλαιωμένα κρασιά
5. ενδημικών φυτών
6. παρθένου ελαιόλαδου
7. λεία ζύμη
8. εκλεπτυσμένο ουρανίσκο

[Λεξιλόγιο-συμπλήρωση κενών-διατροφή]

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

Καθοδηγούμενη δραστηριότητα (1)

Στο παρακάτω κείμενο να συμπληρώσετε τα κενά με συγγενικές λέξεις, δηλαδή λέξεις που προέρχονται από την ίδια γλωσσική οικογένεια (π.χ. ξένος, ξένη, ξενώνας, ξενοδοχείο, ξενόφερτος, ξενομανία, ξενόγλωσσος, φιλοξενία, φιλόξενος, αφιλόξενος, κ.ά.) με αυτές του πίνακα. Μπορείτε να δουλέψετε σε ζευγάρια και να βρείτε τις λέξεις με τη βοήθεια του *Λεξικού της Κοινής Νεοελληνικής*:

http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/index.html.

**διδάσκω σπάζω ψήνω αφρός γεύση καλοψήνω αρτοποιός αντιστέκομαι
αποδέχομαι ωριμάζω αναδεικνύω**

Χωρίς να το θέλετε, σίγουρα το έχετε κάνει κι εσείς... Μόλις πάρετε στα χέρια σας ένα κομμάτι φρέσκο ψωμί, πριν καν το δοκιμάσετε, εκτιμάτε πόσο **0. καλοψημένο** είναι και ελέγχετε την απόχρωσή του. Στη συνέχεια, το φέρνετε στη μύτη σας και με κλειστά μάτια μυρίζετε τα σύνθετα αρώματα που αναδίδει. Σειρά έχει το 1. _____ του, για να ακούσετε τον ήχο που θα κάνει η κόρα του, αλλά και να εξετάσετε την 2. _____ που θα προβάλει και πόσο τραγανή είναι. Το εσωτερικό, η ψίχα του, κρύβει τις δικές της πληροφορίες: μαλακή και υγρή ή στεγνή και εύθρυπτη; 3. _____ με φυσαλίδες ή συμπαγής και βαριά; Όλα

μεταφέρουν τις πληροφορίες τους και μας προετοιμάζουν για τη 4. _____ δοκιμή που θα μας δώσει την τελική αλλά και μοναδική αίσθηση κάθε ψωμιού.

Οι πρώτοι 5. _____ της τεχνικής γευσιγνωσίας του ψωμιού είναι οι Γάλλοι. Σε διαγωνισμούς για την 6. _____ των καλύτερων προϊόντων 7. _____, έχουν πολλές φορές δείξει ποια είναι η ενδεδειγμένη διαδικασία για την αξιολόγηση των χαρακτηριστικών του ψωμιού. Έχουν επίσης καθιερώσει και μια διεθνώς 8. _____ ορολογία για την περιγραφή αυτών των χαρακτηριστικών. Μέσα απ' αυτή την ανάλυση, ένας έμπειρος επαγγελματίας είναι σε θέση να διαγνώσει προβλήματα στις πρώτες ύλες, τον τρόπο 9. _____, τις τεχνικές ζυμώματος, 10. _____ κ.τ.λ.

Λύση

0. καλοψήνω → καλοψημένο, 1. σπάζω → σπάσιμό, 2. αντιστέκομαι → αντίσταση, 3. αφρός → Αφράτη, 4. γεύση → γευστική, 5. διδάσκω → διδάξαντες, 6. αναδεικνύω → ανάδειξη, 7. αρτοποιός → αρτοποιίας, 8. αποδέχομαι → αποδεκτή, 9. ψήνω → ψησίματος, 10. ωριμάζω → ωρίμανσης

Πηγή: <http://www.forummagazines.gr/z/articles/i-geysignosia-toy-psomioy>
(Διασκευή)

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

Καθοδηγούμενη δραστηριότητα (2)

Στον παρακάτω πίνακα (Α ή Β) συμπληρώστε τα κενά κελιά με προτάσεις, χρησιμοποιώντας τις λέξεις που δίνονται, όπως θα μπορούσατε να τις συναντήσετε σε κείμενα σχετικά με διατροφή (για τον Πίνακα Α) και σε κείμενα που δεν έχουν σχέση με διατροφή (για τον Πίνακα Β). Οι λέξεις μπορεί να είναι είτε κυριολεκτικής είτε μεταφορικής σημασίας. Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει κατά ζεύγη, όπου ο ένας μαθητής έχει παράδειγμα με τη μία χρήση των λέξεων –τη λέξη που βρίσκεται στα αντίστοιχα συμπληρωμένα κελιά του συμμαθητή/της συμμαθήτριάς του/της. Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα με τη βοήθεια του *Λεξικού της Κοινής Νεοελληνικής* ή ψάχνοντας στο διαδίκτυο.

http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/index.html.

Πίνακας Μαθητή/Μαθήτριας Α: Διατροφή

	A	B
1	Η βελτίωση της ποιότητας του κρασιού με την παλαίωσή του το διαχωρίζει από τα περισσότερα καταναλωτικά αγαθά.	
2		Να αποφεύγετε το ξεφλούδισμα φρούτων και λαχανικών, επειδή η φλούδα τους περιέχει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.
3	Στο μεγαλύτερο Φεστιβάλ Γαστρονομίας στην Πάτρα οι επισκέπτες θα απολαύσουν πανδαισία γεύσεων.	
4		Μου πήρε μισή ώρα να ξεψαχνίσω τα ψάρια.
5	Το μούχτις το κρέας, ας φάμε και κανένα λαχανικό	

Πίνακας Μαθητή/Μαθήτριας Β: Άλλα περιβάλλοντα χρήσης των λέξεων

	A	B
1		Σύμφωνα με μία έρευνα, η συχνή χρήση πιπίλας καθυστερεί τη συναισθηματική ωρίμανση του παιδιού.
2	Όχι μόνο δεν ζήτησε συγνώμη, αλλά με στυφό ύφος ισχυρίστηκε ότι δεν έφταιγε εκείνη.	
		Πάψε πια! Μας χόρτασες ψέματα.
	Το άρθρο είναι ένα αναμάσημα γνωστών και παλιών επιχειρημάτων.	
3		Πόσο πιο αχώνευτος μπορεί να γίνει αυτός ο άνθρωπος;

Για παράδειγμα, ο διάλογος ανάμεσα στους/στις δύο μαθητές/-ήτριες θα μπορούσε να είναι:

Μαθητής/-ήτρια Β: «Πες μου τι έχεις στο κελί Α1».

Μαθητής/-ήτρια Α: «Η βελτίωση της ποιότητας του κρασιού με την **παλαίωσή** του το διαχωρίζει από τα περισσότερα καταναλωτικά αγαθά.»

Μαθητής/-ήτρια Β: Μπορούμε να πούμε και: «Υπάρχουν τεχνικές **παλαίωσης** επίπλων που τα κάνουν να μοιάζουν με αντίκες.»

Συνεπώς, ο μαθητής/η μαθήτρια Β γράφει ένα παράδειγμα χρήσης της λέξης **παλαίωση** στο κελί Α1. Συνεχίζει ο μαθητής/η μαθήτρια Β με ανάλογο τρόπο και μετά εναλλάξ μέχρι να συμπληρωθούν τα κελιά.

Μαθητής/Μαθ-ήτρια Α: «Πες μου τι έχεις στο κελί Β1».

Μαθητής/-ήτρια Β: «Σύμφωνα με μία έρευνα, η συχνή χρήση πιπίλας καθυστερεί τη συναισθηματική **ωρίμανση** του παιδιού.»

Μαθητής/-ήτρια Α: Σε σχέση με τη διατροφή, μπορούμε να πούμε: «Η εποχή **ωρίμανσης** των κερασιών είναι τα μέσα Μαΐου».

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

Ελεγχόμενη δραστηριότητα (1)

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.



0. **Στους** πρόποδες του όρους Δίρφυς, στην Εύβοια, βρίσκουμε τις μονάδες καλλιέργειαςμανιταριών της πρωτοποριακής εταιρείας που δανείστηκε το όνομά της 1. _____ το όμορφο βουνό. 2. _____ εγκαταστάσεις της «Δίρφυς», σε εντυπωσιάζουν τα μανιτάρια πλευρότους σε «μπουκέτα», από τα τεράστια πάνω-πάνω 3. _____ τα νεαρά μικρούλια στη βάση, δροσερά και ολοζώντανα, έτοιμα να τα κόψεις και να τα δοκιμάσεις 4. _____ τόπου. Είναι φυτρωμένα επάνω σε κύβους από συμπιεσμένο άχυρο βιολογικού σιταριού, ένα ειδικό υπόστρωμα που δίνει στο μανιτάρι την «τροφή» του, αυτή που στη φύση θα έπαιρνε 5. _____ τα δέντρα πάνω στα οποία φυτρώνει. Χωρίς λιπάσματα. Είναι ένας τρόπος παραγωγής που προσφέρει 6. _____ μανιτάρι γεύση και άρωμα, σχεδόν 7. _____ το αυτοφυές. Και δεν είναι μόνον αυτά.

Τα πλευρότους (*pleurotus ostreatus*) είναι τα γνωστά μας πλατιά μανιτάρια που 8. _____ περισσότερα μέρη της Ελλάδας τα λένε ελατομανίτες, γιατί φυτρώνουν κυρίως πάνω σε έλατα. Στην Αρκαδία τα έχω ακούσει και σαν «αυτάκια». Διαθέτουν υψηλή διατροφική αξία και, βέβαια, όπως όλα τα μανιτάρια, έχουν χαμηλή θερμιδική αξία. Είναι πλούσια 9. _____ βιταμίνες και πρωτεΐνες, έχουν αντιοξειδωτικές ουσίες και άλλα πολλά και θεωρούνται αντικαρκινικά. Είναι τα ιδανικά μανιτάρια 10. _____ ψήσιμο στη σχάρα ή στο τηγάνι.

Λύση

1. από, 2. Στις, 3. ως, 4. επί, 5. από, 6. στο, 7. σαν, 8. στα, 9. σε, 10. για

Πηγή: <http://www.athinorama.gr/umami/food/articles/default.aspx?id=2005678>
(Διασκευή)

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

Ελεγχόμενη δραστηριότητα (2)

Στο παρακάτω κείμενο να συμπληρώσετε κάθε κενό με την παθητική μετοχή ενός από τα ρήματα, όπως στο παράδειγμα.

απαιτώ αλλοιώνω τυποποιώ εκθέτω κολλάω σχίζω



Τα **0. τυποποιημένα** παγωτά πρέπει να φυλάσσονται σε ειδικούς καταψύκτες, που δεν είναι 1. _____ στον ήλιο, δεν είναι υπερβολικά γεμάτοι και δεν περιέχουν άλλα προϊόντα, εκτός από παγωτά. Πρέπει να είναι σχολαστικά καθαροί και να έχουν θερμοκρασία κάτω από -18°C . Δεν αγοράζουμε αυτά τα παγωτά, όταν:

- Δεν έχουν την 2. _____ σκληρότητα ή παρατηρούμε προβλήματα στη λειτουργία του καταψύκτη.
- Το χαρτί της συσκευασίας είναι υγρό ή 3. _____ πάνω στο παγωτό ή 4. _____ ή η συσκευασία έχει σχήμα διαφορετικό από αυτό που φαίνεται στα διαφημιστικά της παρασκευάστριας εταιρίας.
- Εμφανίζουν ίζημα ή θρυμματίζονται σε μικρά κομματάκια ή περιέχουν μικροκρυστάλλους. Αυτά τα χαρακτηριστικά δείχνουν ότι το παγωτό αποψύχθηκε και ξανακαταψύχθηκε.
- Έχουν γεύση πικρή, ξινή ή αλμυρή.
- Η οσμή τους δεν είναι ευχάριστη.

Προσοχή! Τα παγωτά που έχουν λιώσει και ξαναπαγώσει δεν πρέπει να καταναλώνονται, γιατί είναι πιθανόν 5. _____.

Λύση

0. τυποποιώ → τυποποιημένα, 1. εκθέτω → εκτεθειμένοι 2. απαιτώ – απαιτούμενη
3. κολλάω → κολλημένο, 4. σχίζω → σχισμένο, 4. παραμορφώνω → παραμορφωμένο, 5. αλλοιώνω → αλλοιωμένα

Πηγή: http://www.pi-schools.gr/programs/aqoqi_ygeias/aqoqi_ygeias.pdf
(Διασκευή)

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

Καθοδηγούμενη δραστηριότητα (1)

Μαζί με έναν συμμαθητή/μια συμμαθήτριά σας αντιστοιχίστε τα παρακάτω λάθη μαγειρικής με τις συνέπειες τους και εκφράστε τη σχέση αιτίας-αποτελέσματος με απόλυτη ή σχετική βεβαιότητα.

Αιτία

Συνέπεια

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 0. υπερβολικό ζύμωμα → | α) κακή ποιότητα του φύλλου |
| 1. συνεχές ανακάτεμα με σπάτουλα | β) αύξηση χρόνου μαγειρέματος |
| 2. παραπανίσιες κουταλιές αλεύρι | γ) καταστροφή θρεπτικών συστατικών |
| 3. υπερβολικό ψήσιμο | δ) εσωτερικά άψητο |
| 4. στρίμωγμα πολλών υλικών στο πυρέξ | ε) λιώσιμο του φαγητού |
| 5. πολύ ψηλή θερμοκρασία μαγειρέματος | στ) σάλτσα γεμάτη σβολάκια |

Παράδειγμα: 0.α

- Με τόσο ζύμωμα, το φύλλο της πίτας θα έχει γίνει χάλια./Είμαι σίγουρος/Πιστεύω /Είναι πολύ πιθανό ότι το φύλλο της τάρτας δεν έχει καλή ποιότητα επειδή τη ζύμωσαν υπερβολικά.
- Αναρωτιέμαι αν το φύλλο της τάρτας δεν έγινε καλό, επειδή ζυμώθηκε υπερβολικά.
- Αμφιβάλλω αν η κακή ποιότητα του φύλλου της πίτας οφείλεται στο υπερβολικό ζύμωμα της ζύμης.

- Αφού ανακάτεψε τόσο πολύ τη ζύμη, σίγουρα το φύλλο δεν θα βγει καλής ποιότητας.
- Ζύμωσε υπερβολικά τη ζύμη, και συνεπώς είναι βέβαιο ότι το φύλλο της τάρτας δεν θα είναι καλής ποιότητας.

Λύση

1.ε, 2.στ, 3.γ, 4.β, 5.δ

Παραδείγματα συνδετικών λέξεων που δηλώνουν αιτία-αποτέλεσμα:

προθέσεις + γενική: εξαιτίας, λόγω

δευτερεύουσες αιτιολογικές προτάσεις: διότι, επειδή, αφού

επιρρηματικές φράσεις: γι' αυτόν τον λόγο, συνεπώς, κατά συνέπεια

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

Καθοδηγούμενη δραστηριότητα (2)

Μαζί με έναν συμμαθητή/μια συμμαθήτριά χρησιμοποιήστε τις φράσεις της προηγούμενης καθοδηγούμενης δραστηριότητας (1) για να γράψετε 5 περιόδους/προτάσεις με ευχές, όπως στο παράδειγμα.

Παράδειγμα

0. υπερβολικό ζύμωμα —————> α) κακή ποιότητα του φύλλου

Αχ και να μην είχε ζυμώσει τόσο πολύ τη ζύμη για φύλλο!/Μακάρι να είχε ζυμώσει λιγότερο τη ζύμη για φύλλο!

ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

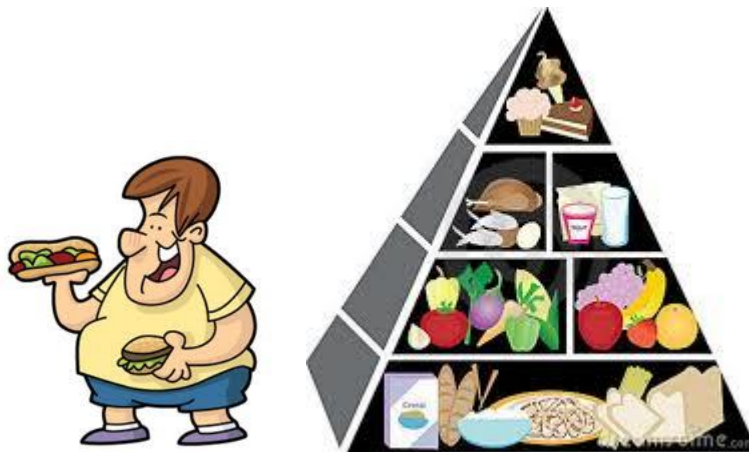
Επικοινωνιακή δραστηριότητα

Ενόψει της παγκόσμιας ημέρας υγείας, μια τοπική εφημερίδα αποφάσισε να οργανώσει εκστρατεία ενημέρωσης των πολιτών. Συμβάλλετε σ' αυτήν την εκστρατεία, γράφοντας ένα σχετικό άρθρο με θέμα «Υγεία και Διατροφή». Πριν αρχίσετε να γράφετε, συνεργάζεστε με ένα συμμαθητή ή μία συμμαθήτριά σας για να μοιραστείτε ιδέες που θα σας βοηθήσουν. (περίπου 300 λέξεις)

Μερικές ιδέες

Διατροφή:

Θερμιδική αξία τροφών, διατροφική πυραμίδα, διαφήμιση τροφών...





ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Να δίνεις συμβουλές /να προειδοποιείς

Επικοινωνιακή δραστηριότητα κατά ομάδες: Παιχνίδι ρόλων

Συμμετέχετε σε μια οργάνωση υγείας που ετοιμάζει εκστρατεία ενημέρωσης των πολιτών για τις αρνητικές επιπτώσεις της κακής διατροφής. Συζητάτε με άλλα μέλη της οργάνωσης σχετικά με τις συνέπειες ορισμένων διατροφικών συνηθειών, επιλέγετε δύο προβλήματα υγείας (π.χ. παχυσαρκία, αϋπνία) ως θέμα της εκστρατείας ενημέρωσης και εξηγείτε γιατί. Προτείνετε λύσεις που πρέπει να έχουν οι πολίτες υπόψη τους.