

❖ Κατανόηση γραπτού λόγου (8^η ενότητα)

Τα φαγητά και οι συνταγές

Common factor – Differentiator

▪ Υγιεινή διατροφή

Όλοι ξέρουμε ότι πρέπει να τρώμε φρούτα, λαχανικά και δημητριακά, για να είμαστε υγιείς, και να μην τρώμε πολύ κρέας, πολύ ψωμί και γλυκά. Από φρούτα πρέπει να τρώμε πορτοκάλια, αχλάδια, μήλα, σταφύλια και μπανάνες. Από λαχανικά πρέπει να τρώμε ντομάτες, καρότα, λάχανο, πιπεριές και μαρούλι. Από δημητριακά πολύ καλό είναι το ρύζι. Δεν είναι, όμως, καλό να τρώμε κόκκινο κρέας, όπως μπριζόλα και μπιφτέκι, αλλά πρέπει να προτιμάμε το άσπρο κρέας, δηλαδή το κοτόπουλο και το ψάρι.

Όσο για τα γλυκά... δεν πρέπει να τρώμε πολλά γλυκά και δεν πρέπει να έχουμε καραμέλες, σοκολάτες και τσίχλες στο σπίτι. Μπορούμε να τρώμε γλυκά μόνο στις γιορτές: στα γενέθλιά μας τούρτα, τα Χριστούγεννα λίγο μπακλαβά, κουραμπιέδες και νόστιμα μελομακάρονα, και την Πρωτοχρονιά λίγη βασιλόπιτα. Να μην ξεχνάμε ότι τα σνακς, όπως πατατάκια και γαριδάκια από το περίπτερο, δεν είναι καθόλου υγιεινά. Στην πολλή ζέστη μπορούμε να τρώμε ένα παγωτό!

Σωστό – Λάθος

1. Ο Μάθιου ξέρει ποια διατροφή είναι υγιεινή
2. Ο Μάθιου λέει ότι πρέπει να προτιμάμε το λευκό κρέας
3. Ο Μάθιου λέει ότι από τις 25 Δεκεμβρίου μέχρι και τη 1 Ιανουαρίου μπορούμε να φάμε 4 είδη γλυκών





<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Turn to the left-er-est

▪ Υγιεινή δίαιτα

Για να είμαστε υγιείς και αδύνατοι πρέπει να πίνουμε πολύ νερό και χυμό, ακόμα και όταν δεν διψάμε. Οι μεγάλοι άνθρωποι δεν πρέπει να πίνουν πολύ καφέ (και αν πίνουν, να πίνουν καφέ χωρίς πολλή ζάχαρη) ούτε να πίνουν μπύρα και κρασί _____. Ας μην ξεχνάμε ότι το πρωινό μάς βοηθάει πολύ. Πρέπει να πίνουμε πολύ γάλα, να τρώμε μια ομελέτα με φρέσκα αβγά και μια φέτα ψωμί _____ με βούτυρο και μέλι (το ψωμί να μην είναι από άσπρο αλεύρι!!!). Το μεσημεριανό μας πρέπει να μην είναι βαρύ και να έχει πάντα μια σαλάτα με λάδι και τυρί «Φέτα» _____. Το βραδινό μας πρέπει να είναι ελαφρύ... μόνο ένα γιαούρτι. Αν τρώμε τρεις φορές την ημέρα έτσι, δεν θα πεινάμε και δεν θα πάρουμε κιλά, αλλά θα χάσουμε κιλά. Είσαι αδύνατος και λεπτός μόνο όταν τρως πολλές φορές και λίγο. Αλλιώς είσαι χοντρός και παχύς.

Αντιστοίχιση εικόνας- κειμένου

1. 	2. 	3. 	4. 
----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

Common factor – Differentiator

▪ **Τα αγαπημένα μου φαγητά και οι συνταγές**

Μου αρέσουν πολύ τα ντολμαδάκια, αυτά που κάνει η μαμά μου με αμπελόφυλλα και ρύζι. Όταν ετοιμάζει τα ντολμαδάκια, της λέω να βάλει μέσα πολύ κρεμμύδι. Επίσης, της λέω να βάλει πολύ πιπέρι και αλάτι για να γίνουν νόστιμα.

Αλλά η αγαπημένη μου συνταγή είναι η συνταγή της σπανακόπιτας. Δεν πρέπει να αγοράσουμε πολλά υλικά και την κάνουμε πολύ εύκολα. Λοιπόν, πάντα βοηθάω τη μαμά μου να κάνει σπανακόπιτα. Βάζουμε μόνο σπανάκι, τυρί, αβγά, γάλα και αλεύρι. Κόβουμε ένα κιλό σπανάκι και τρίβουμε μισό κιλό τυρί. Μετά σπάμε 4 αβγά και ρίχνουμε ένα ποτήρι γάλα. Προσθέτουμε μισό κιλό αλεύρι και ανακατεύουμε για πολλή ώρα. Ψήνουμε για μία ώρα την πίτα στον φούρνο στους 420 °F και μετά την κόβουμε σε πολύ μεγάλα κομμάτια και την τρώμε σε μία μέρα!

Πολλαπλής επιλογής

1. Τα ντολμαδάκια για να γίνουν νόστιμα:

α. πρέπει να έχουν αμπελόφυλλα και ρύζι

β. πρέπει να έχουν αρκετό αλατοπίπερο

γ. πρέπει η μαμά να βάλει μέσα πολύ κρεμμύδι και σκόρδο

2. Η σπανακόπιτα του Μάθιου:

α. έχει μόνο ακριβά υλικά

β. έχει μόνο 4 υλικά

γ. δεν είναι δύσκολη στην εκτέλεση

Spot – Lock – Block

▪ **Τι τρώω στο εστιατόριο και από πού αγοράζουμε τρόφιμα;**

Πολλοί άνθρωποι πηγαίνουν στο εστιατόριο για να φάνε. Εμένα μου αρέσει πολύ να πηγαίνω με τους γονείς μου εκεί την Κυριακή, γιατί πάνω στο τραπέζι έχει πάντα ωραία πιάτα και ποτήρια, και το μαχαίρι, το πιρούνι και το κουτάλι είναι μέσα στη χαρτοπετσέτα! Συνήθως παραγγέλνω κάτι χωρίς να ζητήσω να δω τον κατάλογο, γιατί ξέρω τι μου αρέσει. Τρώω παστίτσιο, γιατί μου αρέσουν τα μακαρόνια, ή μουσακά, γιατί μου αρέσουν οι μελιτζάνες, ή γύρο ή σουβλάκι, γιατί μου αρέσει το κρέας της ελληνικής κουζίνας. Τον λογαριασμό δεν τον πληρώνω εγώ! Οπότε «Καλή όρεξη», μπαμπά μου!

Τις άλλες μέρες της εβδομάδας ο μπαμπάς και η μαμά μαγειρεύουν στο σπίτι. Από το κρεοπωλείο αγοράζουμε μπριζόλες και μπιφτέκια, από το μανάβικο παίρνουμε τα φρούτα και τα λαχανικά, από το ζαχαροπλαστείο μερικές φορές ο μπαμπάς αγοράζει γλυκά και από τον φούρνο της γειτονιάς μου αγοράζουμε ψωμί και τυρόπιτα. Μερικές φορές, αν ξεχάσει ο μπαμπάς και η μαμά να πάρουν κάτι από το σουπερμάρκετ, στέλνουν εμένα να πάω στο μπακάλικο της γειτονιάς. Μετά παίρνω και ένα παγωτό βανίλια – σοκολάτα ή πατατάκια από το περίπτερο που είναι δίπλα στο παντοπωλείο!

Αντιστοίχιση στηλών (σπασμένη πρόταση)

1. Ο Μάθιου παραγγέλνει το φαγητό στο εστιατόριο

___ και παίρνει από εκεί ένα παγωτό βανίλια – σοκολάτα

2. Ο Μάθιου πάει στο μπακάλικο της γειτονιάς

___ αφού πρώτα ζητήσει να δει τον κατάλογο

___ όταν οι γονείς του δεν έχουν πάρει κάτι από το σουπερμάρκετ

___ χωρίς να δει πρώτα το μενού