






Συνταγές & Μνήμες

Ref: GR_CLIL_10



Εισαγωγή

 <p>Περιγραφή</p>	<p>Στην παρούσα ενότητα, που συνδυάζει τη Γλώσσα με τα Στοιχεία Ειδικής Διατροφής της Β' (Εσπερινού) ΕΠΑΛ, οι μαθητές/ήτριες κατακτούν βασικό λεξιλόγιο για τις συνταγές και τη διατροφή γενικότερα (θρεπτικά συστατικά) και παράλληλα εξασκούνται στη χρήση της συνοπτικής προστακτικής ενεργητικής φωνής. Οι νέες λέξεις παρουσιάζονται στη γλώσσα-στόχο, ενώ οι μαθητές/ήτριες ενθαρρύνονται να μοιραστούν αντίστοιχες λέξεις από τη μητρική τους γλώσσα και άλλες γλώσσες που γνωρίζουν. Με δραστηριότητες δημιουργικές και συμπεριληπτικές, αναπτύσσουν όλες τις γλωσσικές δεξιότητες, ενώ παράλληλα συζητούν για τη σύνδεση των λαών μέσω του φαγητού αλλά και για την αξία μιας ισορροπημένης διατροφής.</p>		
 <p>Ηλικία</p>	16	 <p>Γλωσσικός τομέας</p>	Λεξιλόγιο, Χρήση Συνοπτικής Προστακτικής Ενεργητικής Φωνής
 <p>Επίπεδο γλωσσομάθειας</p>	B2	 <p>Συγγραφείς</p>	Χ. Παπαδοπούλου Δ. Παπαδοπούλου Γ. Δούκα
 <p>Μάθημα</p>	Αγωγή Υγείας, Γλώσσα	 <p>Διάρκεια</p>	10 διδ. ώρες
 <p>Σύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών</p>	<p>Γλώσσα: <u>Λεξιλογική Ανάπτυξη:</u> Οι μαθητές/ήτριες διευρύνουν το λεξιλόγιο που σχετίζεται με τις συνταγές και τη διατροφή γενικότερα (θρεπτικά συστατικά) στη γλώσσα-στόχο. <u>Μορφοσυντακτική Εξάσκηση:</u> Οι μαθητές/ήτριες εξασκούνται στη χρήση της συνοπτικής προστακτικής ενεργητικής φωνής. Αγωγή Υγείας (Στοιχεία Ειδικής Διατροφής, Β' ΕΠΑΛ): Οι μαθητές/ήτριες αναγνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στη διατροφή μας και τον ρόλο που παίζουν αυτά στη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.</p>		

Εισαγωγή



Είδος και λογική δραστηριότητας

Το πρωτόκολλο βασίζεται στη μεθοδολογία CLIL (Content and Language Integrated Learning) και συνδυάζει γλωσσικούς στόχους με στόχους περιεχομένου από το μάθημα «Στοιχεία Ειδικής Διατροφής» της Β' τάξης (Εσπερινού) ΕΠΑ.Λ. (2η Θεματική Ενότητα «Βασικές αρχές διατροφής», Υποενότητα 2.1 «Ομάδες θρεπτικών συστατικών»). Οι μαθητές/ήτριες μαθαίνουν λεξιλόγιο σχετικά με τις συνταγές και τη διατροφή (ομάδες θρεπτικών συστατικών) και εξασκούνται στη χρήση της συνοπτικής προστακτικής ενεργητικής φωνής μέσα από δραστηριότητες που ενισχύουν τη συνεργασία και την κριτική σκέψη.



Στόχοι

Γλωσσικοί Στόχοι

Οι μαθητές/ήτριες αναμένεται να:

- Εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους σχετικά με τις συνταγές και τις ομάδες θρεπτικών συστατικών.
- Εξασκηθούν στη χρήση συνοπτικής προστακτικής ενεργητικής φωνής μέσα από συμπληρώσεις κενών στο πλαίσιο ατομικών και συνεργατικών δραστηριοτήτων.
- Αναγνωρίζουν και χρησιμοποιούν λέξεις και φράσεις με παρόμοιο νόημα, συνδέοντας τη γλώσσα-στόχο με τη μητρική τους και άλλες γλώσσες που γνωρίζουν.
- Αναπτύξουν δεξιότητες κατανόησης και παραγωγής προφορικού και γραπτού λόγου μέσω ακροάσεων, αναγνώσεων και συζητήσεων.
- Αναγνωρίζουν την αξία της πολυγλωσσίας.

Στόχοι περιεχομένου

Οι μαθητές/ήτριες αναμένεται να:

- Να γνωρίσουν τις κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών.
- Να κατανοήσουν τη σημασία και τον ρόλο των θρεπτικών συστατικών για τον οργανισμό.

Ψυχοκοινωνικοί στόχοι

Οι μαθητές/τριες αναμένεται να:

- Αναπτύξουν ομαδικό και συνεργατικό πνεύμα.
- Αλληλεπιδράσουν ως μέλη μιας ομάδας.
- Κατανοήσουν τη δυναμική της ομάδας.



Υλικό-Εξοπλισμός

- Προτζέκτορας
- Ηχεία
- Υπολογιστής
- Φωτοτυπίες για δικτόγλωσσο
- Φωτοτυπίες για ορθογραφία επί τροχάδην
- Φύλλα εργασίας με τις δραστηριότητες

Οδηγίες: Ανάπτυξη του μαθήματος βήμα-βήμα

Εισαγωγή

Οι μαθητές και οι μαθήτριες διαβάζουν μαζί με τον/την εκπαιδευτικό το κείμενο «Συνταγές και μνήμες», το οποίο λειτουργεί ως εισαγωγή στην κεντρική θεματική του μαθήματος: την ανάμνηση αγαπημένων προσώπων μέσα από το φαγητό. Μετά την ανάγνωση, οι μαθητές/ήτριες επεξεργάζονται το εισαγωγικό κείμενο μέσα από μια σειρά δραστηριοτήτων που στοχεύουν στην κατανόηση, τη γλωσσική ανάπτυξη και τη συναισθηματική σύνδεση με το θέμα:

- λεξιλογική δραστηριότητα (**Δραστηριότητα 1**),
- συζήτηση για το περιεχόμενο του κειμένου (**Δραστηριότητα 2**),
- εμβάθυνση σε έννοιες και πολιτισμικά στοιχεία που αναφέρονται στο κείμενο, όπως η μπλανόπιτα και το πιπεροφάι (**Δραστηριότητα 3**),
- σύγκριση της ελληνικής λέξης γιαγιά με τις αντίστοιχες λέξεις σε άλλες γλώσσες (**Δραστηριότητα 4**),
- συζήτηση γύρω από προσωπικά συναισθήματα και αναμνήσεις που συνδέονται με τη λέξη γιαγιά και με αγαπημένες συνταγές της παιδικής ηλικίας (**Δραστηριότητα 5**).

Δραστηριότητες

Στην επόμενη φάση του μαθήματος, ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει σταδιακά τρεις διαφορετικές συνταγές για ντολμαδάκια, καθεμία από τις οποίες προέρχεται από μία γιαγιά διαφορετικής πολιτισμικής καταγωγής: από τη Ρόδο, το Ιράν και την Ουκρανία. Κάθε συνταγή συνοδεύεται από σύντομο αφηγηματικό κείμενο που συστήνει τη γιαγιά και την οικογένειά της, δίνοντας έμφαση σε στοιχεία της καθημερινής ζωής και της πολιτισμικής τους ταυτότητας.

Οι μαθητές/ήτριες ελέγχουν την κατανόησή τους των κειμένων μέσα από ασκήσεις τύπου Σωστού/Λάθους (**Δραστηριότητες 6, 8, 10**). Παράλληλα, εξασκούνται στη χρήση της συνοπτικής προστακτικής ενεργητικής φωνής μέσα από δραστηριότητες ατομικής (**Δραστηριότητα 9**) και ομαδικής συμπλήρωσης κενών. Η ομαδική συμπλήρωση κενών πραγματοποιείται με δύο διαφορετικές μορφές:

- Δικτόγλωσσο (*dictogloss*, **Δραστηριότητα 7**): οι μαθητές/ήτριες ακούν ένα κείμενο, κρατούν σημειώσεις και, στη συνέχεια, με βάση αυτές, ανασυνθέτουν τμήματα του κειμένου σε ομάδες.
- Ορθογραφία επί τροχάδην (*running dictation*, **Δραστηριότητα 11**): οι μαθητές/ήτριες εργάζονται σε ζευγάρια ή ομάδες, εναλλασσόμενοι σε ρόλους δρομέα και συγγραφέα, για να μεταφέρουν και να αποδώσουν σωστά τμήματα ενός κειμένου που είναι αναρτημένο στον τοίχο της τάξης.

Κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων που αφορούν την προστακτική, ο/η εκπαιδευτικός καλείται να λάβει υπόψη ότι ορισμένα ρήματα παρουσιάζουν ποικιλία στον σχηματισμό της προστακτικής (π.χ. στραγγίστε / στραγγίξτε) και να είναι έτοιμος/η να συζητήσει τέτοιες περιπτώσεις, εφόσον το κρίνει σκόπιμο.

Εκτός από τον σχηματισμό της προστακτικής, εξετάζεται και η χρήση της. Η **Δραστηριότητα 12** εστιάζει σε ζητήματα ύφους και ευγένειας, ζητώντας από τους/τις μαθητές/ήτριες να προσαρμόσουν προστακτικές εκφράσεις ώστε να γίνουν πιο ευγενικές και κατάλληλες για διαφορετικά επικοινωνιακά συμφραζόμενα. Παράλληλα, ενθαρρύνεται η διαγλωσσική σύγκριση, καθώς οι μαθητές/ήτριες καλούνται να αντιπαραβάλουν τον τρόπο χρήσης της προστακτικής στην ελληνική με αντίστοιχες εκφράσεις στη μητρική ή σε άλλες γλώσσες που γνωρίζουν.

Δραστηριότητες (συνέχεια)

Στη συνέχεια, οι μαθητές/ήτριες καλούνται να σκεφτούν συνταγές από τις χώρες τους που μοιάζουν με τα ντολμαδάκια, καθώς και να συζητήσουν αγαπημένες συνταγές από τις δικές τους γιαγιάδες ή άλλα προσφιλή πρόσωπα (**Δραστηριότητα 13**). Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, ενθαρρύνονται να δημιουργήσουν ένα βίντεο που θα αναπαριστά τη συνταγή που επέλεξαν. Αν η δημιουργία βίντεο δεν είναι εφικτή, μπορούν εναλλακτικά:

- να εντοπίσουν στο διαδίκτυο ένα υπάρχον βίντεο ή reel με τη συνταγή και να μεταφράσουν τις οδηγίες στα ελληνικά, ή
- να παρουσιάσουν τη συνταγή σε γραπτή μορφή, συνοδεύοντάς την από κατάλληλες εικόνες ή φωτογραφίες.

Η θεματική ενότητα ολοκληρώνεται με δύο δραστηριότητες που συνδυάζουν τη λογοτεχνία και τον κινηματογράφο, δίνοντας στους/στις μαθητές/ήτριες την ευκαιρία να αναστοχαστούν πάνω στη σχέση φαγητού, μνήμης και ταυτότητας:

- Την ανάγνωση αποσπάσματος από έργο του Προυστ και τη συζήτηση γύρω από τις προσωπικές τους «μαντλέν του Προυστ» — δηλαδή φαγητά, αρώματα ή γεύσεις που ξυπνούν αναμνήσεις και συναισθήματα (**Δραστηριότητα 14**).
- Την παρακολούθηση της ταινίας *La Brigade* και τη συζήτηση που ακολουθεί σχετικά με τη σχέση ανάμεσα στο φαγητό, τη μνήμη και την προσωπική ενδυνάμωση (**Δραστηριότητα 15**).

Στο επόμενο στάδιο, η διδασκαλία περνά σε πιο επιστημονικό πλαίσιο, με έμφαση στα θρεπτικά συστατικά, όπως παρουσιάζονται στο σχολικό εγχειρίδιο «Στοιχεία Ειδικής Διατροφής» (Β' [Εσπερινού] ΕΠΑΛ). Οι μαθητές/ήτριες εξοικειώνονται μέσω συνοπτικών γραφηματικών αναπαραστάσεων με τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά και τον ρόλο που παίζουν στη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Συγκεκριμένα, μαθαίνουν για:

- τις πρωτεΐνες,
- τους υδατάνθρακες,
- τα λίπη,
- τις βιταμίνες,
- τα ανόργανα στοιχεία, και
- το νερό.

Την παρουσίαση των βασικών ιδιοτήτων κάθε συστατικού ακολουθούν δραστηριότητες εμπέδωσης και εξάσκησης (**Δραστηριότητες 16–29**), με στόχο την κατανόηση του περιεχομένου, την επεξήγηση δύσκολων γλωσσικών όρων και τη σύνδεση των θεωρητικών γνώσεων με την καθημερινή ζωή.

Το τελευταίο μέρος του μαθήματος εστιάζει στην υγιεινή διατροφή, και πιο συγκεκριμένα, στην αξία ενός ισορροπημένου πρωινού. Οι μαθητές/ήτριες παρακολουθούν βίντεο από τις Εργαλειοθήκες “Τροφή για Δράση” και καλούνται:

- να καταγράψουν τα οφέλη της κατανάλωσης πρωινού (**Δραστηριότητα 30**), και
- να εντοπίσουν καλές πρακτικές που συμβάλλουν στη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών (**Δραστηριότητα 31**).

Στη συνέχεια, μελετούν σχετικές αφίσες από τις ίδιες Εργαλειοθήκες και, σε συνεργασία με τον/την διπλανό/ή τους, δημιουργούν δικές τους αφίσες στα ελληνικά και στη μητρική τους γλώσσα, με συνθήματα που προωθούν την υγιεινή διατροφή (**Δραστηριότητα 32**).

Το μάθημα ολοκληρώνεται με την ακρόαση του τραγουδιού “Συνταγές Μαγειρικής” και τη συμπλήρωση λέξεων από τους στίχους του (**Δραστηριότητα 33**), μέσα από μια ευχάριστη δραστηριότητα ακουστικής εξάσκησης.

Σημειώσεις

- Ο σύνδεσμος για το βιβλίο «Στοιχεία Ειδικής Διατροφής» είναι ο εξής: https://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/5242/24-0591-02_Stoicheia-Eidikis-Diatrofis_B-EPAL-Vivlio-Mathiti/
- Το θέμα της διατροφής μπορεί να συνδεθεί και με τα εξής μαθήματα: (α) Βιολογία Α' Γυμνασίου (Κεφάλαιο 2: Πρόσληψη ουσιών και πέψη, Ενότητα 2.4: Η πρόσληψη ουσιών και η πέψη στον άνθρωπο), Χημεία Γ' Γυμνασίου (Κεφάλαιο 3: Η χημεία του άνθρακα, Ενότητα 4: Υδατάνθρακες-Πρωτεΐνες-Λίπη), Βιολογία Α' Γενικού Λυκείου (Κεφάλαιο 2: Πεπτικό Σύστημα, Ενότητα: Πέψη και απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών), και Έκφραση – Έκθεση για το Γενικό Λύκειο (Θεματικοί Κύκλοι: Ενότητα 5: Υγεία – Διατροφή – Ενδυμασία).
- Η συνολική διάρκεια του μαθήματος υπολογίζεται σε περίπου 10 διδακτικές ώρες. Παρακάτω παρατίθεται η ενδεικτική διάρκεια κάθε δραστηριότητας. Στον συνολικό χρόνο έχει συνυπολογιστεί και η ενδεικτική διάρκεια ανάγνωσης των κειμένων. Ωστόσο, έχουν εξαιρεθεί (α) ο χρόνος δημιουργίας και παρουσίασης των βίντεο στη Δραστηριότητα 13, (β) ο χρόνος παρακολούθησης της ταινίας στη Δραστηριότητα 15, και (γ) ο χρόνος κατασκευής της αφίσας από τους μαθητές/τις μαθήτριες στη Δραστηριότητα 32.

Δραστηριότητα 1	10'
Δραστηριότητα 2	5'
Δραστηριότητα 3	15'
Δραστηριότητα 4	7'
Δραστηριότητα 5	10'
Δραστηριότητα 6	5'
Δραστηριότητα 7	20'
Δραστηριότητα 8	5'
Δραστηριότητα 9	15'
Δραστηριότητα 10	5'
Δραστηριότητα 11	20'
Δραστηριότητα 12	15'
Δραστηριότητα 13	10'
Δραστηριότητα 14	20'
Δραστηριότητα 15	15'
Δραστηριότητα 16	10'
Δραστηριότητα 17	10'
Δραστηριότητα 18	15'
Δραστηριότητα 19	15'
Δραστηριότητα 20	15'
Δραστηριότητα 21	10'
Δραστηριότητα 22	15'

Δραστηριότητα 23	5'
Δραστηριότητα 24	10'
Δραστηριότητα 25	5'
Δραστηριότητα 26	10'
Δραστηριότητα 27	5'
Δραστηριότητα 28	10'
Δραστηριότητα 29	10'
Δραστηριότητα 30	15'
Δραστηριότητα 31	15'
Δραστηριότητα 32	10'
Δραστηριότητα 33	10'

Χρήσιμες συμβουλές

01

Είναι χρήσιμο να εκτυπωθούν και να διανεμηθούν τα υλικά του μαθήματος, ώστε οι μαθητές/ήτριες να μπορούν να τα παρακολουθούν και να συμμετέχουν πιο εύκολα.

02

Αν υπάρχουν μαθητές/ήτριες με κοινή μητρική γλώσσα, καλό είναι να τους ενθαρρύνουμε να τη χρησιμοποιήσουν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Στόχος είναι να δημιουργηθούν δεσμοί μεταξύ τους και να καλλιεργηθεί ένα φιλικό, ευχάριστο κλίμα στην τάξη.

03

Οι μαθητές/ήτριες ενθαρρύνονται να μιλούν δυνατά, να γελούν και να απολαμβάνουν τη διαδικασία της μάθησης.

04

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να σκεφτεί μια εναλλακτική λύση για παιδιά που δεν μπορούν να τρέξουν. Το τρέξιμο μπορεί να αντικατασταθεί από περπάτημα για την αποφυγή ατυχημάτων. Συνιστάται η απομάκρυνση μεγάλων αντικειμένων από τον χώρο ώστε να μην παρεμποδίζεται το τρέξιμο.

Σύμβολα



Δραστηριότητα παραγωγής προφορικού λόγου



Δραστηριότητα παραγωγής γραπτού λόγου



Δραστηριότητα κατανόησης προφορικού λόγου



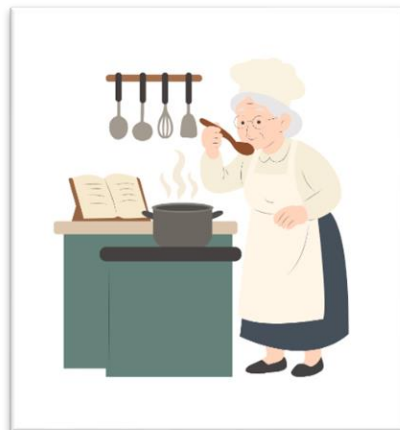
Δραστηριότητα κατανόησης γραπτού λόγου

Συνταγές και μνήμες



Συνταγές και μνήμες¹

«Με λέξεις πήγα και σ' έφερα ξανά, εδώ είσαι»². Οι λέξεις μπορούν να επαναφέρουν, έστω πρόσκαιρα, τους αγαπημένους μας. Το ίδιο και οι γεύσεις. Η ανάμνηση της γεύσης, κυρίως της γεύσης που συνδέεται με το μαγικό τοπίο της παιδικής ηλικίας, έχει τη δύναμη να «φέρει ξανά» όλους τους αγαπημένους που δεν είναι πλέον στη ζωή. Κάθε φορά που μαγειρεύω κάποια συνταγή της γιαγιάς μου, έχω την αίσθηση πως, μόλις στρώσω το τραπέζι, η γιαγιά Βασιλική ζωντανεύει πάλι και κάθεται απέναντί μου για να μοιραστούμε ένα κομμάτι μπλανόπιτα ή ένα πιάτο πιπεροφάι.



Οι λέξεις και οι γεύσεις ανάγονται και οι δυο στη γλώσσα. Πολλές φορές αναρωτιέμαι: Έχουν γεύση οι λέξεις; Αν πω τη λέξη «γιαγιά», αισθάνομαι αυτόματα στο στόμα τη γεύση της μυθικής μπλανόπιτας της γιαγιάς μου. Με τον ίδιο τρόπο, η Ιταλίδα φίλη μου, η Ροζάννα, αισθάνεται στο άκουσμα της λέξης «nonna» τη γεύση των μικροσκοπικών νιόκι με μπρόκολα και αντζούγιες της γιαγιάς Λουτσιά και η Αναστασία χρωματίζει τη λέξη «Όμα» με το βαθύ κόκκινο της μαρμελάδας φράουλας που ετοιμάζει κάθε άνοιξη η γιαγιά Μπρουνχίλντε. Το συναίσθημα αυτό είναι πανανθρώπινο και τόσο ισχυρό που δεν υπακούει σε σύνορα και γλωσσικούς, εθνοτικούς, θρησκευτικούς ή άλλους περιορισμούς. Μας επαναφέρει όλους με τον ίδιο τρόπο στην αρχή της ζωής, τότε που όλα ήταν δυνατά και το θαύμα παραμένει σε κάθε γωνιά, κάθε στιγμή. Οι γιαγιάδες των φίλων μου από όλο τον κόσμο ζωντανεύουν μέσα από τις συνταγές τους και ανασταίνονται κάθε φορά που οι εγγονοί και οι εγγονές τους μαγειρεύουν τις συνταγές τους και τις μοιράζονται με αγαπημένους φίλους.



¹ Το κείμενο αυτό καθώς και οι τρεις παρακάτω συνταγές είναι από το βιβλίο *Συνταγές και μνήμες* (υπό έκδοση) σε επιμέλεια Χρυσούλας Παπαδοπούλου (με αλλαγές).

² Paul Celan, *Του κανενός το ρόδο*, εκδόσεις Άγρα, Αθήνα, 1995 (μετάφραση: Χρήστος Γ. Λάζος).

Δραστηριότητα 1



Βρες τη σημασία της λέξης και κάνε την αντιστοίχιση.

να επαναφέρουν	ξεκινάνε από την αρχή, από την πηγή κάποιου πράγματος
πρόσκαιρα	ακούει κάποιον και κάνει αυτό που του λέει
πλέον	κρυβόταν
ανάγονται	έχουν σχέση με έναν λαό ή με ανθρώπους που έχουν τις ίδιες παραδόσεις
μικροσκοπικών	πια
πανανθρώπινο	να φέρουν πάλι
υπακούει	έρχονται ξανά στη ζωή
εθνοτικούς	για όλους τους ανθρώπους
παραμόνευε	πολύ-πολύ μικρών
ανασταίνονται	για λίγο χρόνο

Δραστηριότητα 2



Ποια γεύση αισθάνεται η αφηγήτρια όταν λέει τη λέξη *γιαγιά*;
Ποιες γεύσεις αισθάνονται οι φίλες της, η Ροζάννα και η Αναστασία, όταν ακούνε τη λέξη *γιαγιά*;

Δραστηριότητα 3



Ξέρεις τι είναι η μπλανόπιτα; Μάντεψε τη λέξη που λείπει στις παρακάτω προτάσεις και διάβασε το κείμενο που ακολουθεί για να βρεις τη σωστή απάντηση. Προσοχή, κάποιες λέξεις περισσεύουν!

*χρώματα, αλάτι, ελαιόλαδο, γιορτών, νηστείας,
φύλλο, ονόματα, βούτυρο*

1. Η μπλανόπιτα είναι ένα είδος χορτόπιτας χωρίς
2. Βασικά υλικά: άγρια χόρτα, αλεύρι, νερό, αλάτι, ελαιόλαδο ή
3. Συχνά φτιαχνόταν χωρίς ζωικά προϊόντα, ειδικά σε περιόδους ή φτώχειας.
4. Τη βρίσκουμε σε διάφορες περιοχές της χώρας με παραλλαγές και διαφορετικά (π.χ. μπατσαριά, μπατσαριά, πλαστός).



Τι είναι η μπλανόπιτα;

Η **μπλανόπιτα** είναι ένα είδος χορτόπιτας χωρίς φύλλο. Ανήκει στην οικογένεια των «πλαστών» ή «μπλατσιών», δηλαδή πιτών που φτιάχνονται από χόρτα (συνήθως άγρια), αλεύρι, νερό και λάδι, χωρίς φύλλο ζύμης.



Χαρακτηριστικά της μπλανόπιτας:

- Βασικά υλικά: άγρια χόρτα, αλεύρι, νερό, αλάτι, ελαιόλαδο ή βούτυρο.
- Δεν έχει φύλλο: Σε αντίθεση με τις πιο σύγχρονες πίτες, η μπλανόπιτα δεν έχει φύλλο. Για τη βάση και την επικάλυψη χρησιμοποιείται ένα μείγμα από νερό, λάδι, αλάτι και αλεύρι.
- Συνήθως νησίσιμη: Συχνά φτιαχνόταν χωρίς ζωικά προϊόντα, ειδικά σε περιόδους νηστείας ή φτώχειας.
- Προέλευση: Προέρχεται από τη σαρακατσάνικη παράδοση, αλλά συναντάται και σε άλλες περιοχές της της χώρας, κυρίως στη Θεσσαλία, τη Στερεά Ελλάδα και την Ήπειρο, με παραλλαγές και διαφορετικά ονόματα (π.χ. μπλατσαριά, μπατσαριά, πλαστός).



Ξέρεις τι είναι το πιπεροφάι; Αν όχι, συμπλήρωσε τις λέξεις στις παρακάτω προτάσεις για να μάθεις.

φέτα, πιπεριές, αλάτι, καλοκαιρινό, λάδι, ντομάτα

Το πιπεροφάι είναι φαγητό των Σαρακατσάνων νομάδων. Αποτελείται από κομμένες σε λωρίδες που τηγανίζονται σε λίγο και μετά μπαίνει ελάχιστο, φρεσκοτριμμένη και -προς το τέλος- σε κομμάτια.



Δραστηριότητα 4



Ποιες λέξεις υπάρχουν στο κείμενο για τη λέξη *γιαγιά*; Μπορείς να βρεις από ποια γλώσσα είναι; Μπορείς να βρεις τη λέξη *γιαγιά* και στις άλλες γλώσσες του πίνακα;

Λέξη	Γλώσσα
γιαγιά	ελληνικά
nonna	
Ома	
	αγγλικά
	γαλλικά
	αραβικά
	τουρκικά
	ρωσικά
	ουκρανικά

Δραστηριότητα 5



Εσύ τι αισθάνεσαι όταν λες ή ακούς τη λέξη **γιαγιά**;
Ποια συνταγή θυμάσαι από την παιδική σου ηλικία;

Ακολουθούν τρεις συνταγές για ντολμάδες και ντολμαδάκια: της γιαγιάς Σεριφέ από τη Ρόδο, της γιαγιάς Αράμπ από το Ιράν και της γιαγιάς Ζινάιντα από την Ουκρανία.



Τα γιαπράκια της γιαγιάς Σεριφέ (Ρόδος)

Αφηγείται ο εγγονός της, Χασάν Καϊλή.

Η Σεριφέ Καϊλή γεννήθηκε το 1926 στο χωριό Ίστριος της Ρόδου, όπου έζησε τα παιδικά της χρόνια. Σε πολύ νεαρή ηλικία παντρεύτηκε τον Χασάν Καϊλή κι έζησαν στο ίδιο χωριό μέχρι το 1958. Το 1958 μετακόμισαν στη Σάλακο, το χωριό καταγωγής του άντρα της, όπου έζησαν μέχρι το τέλος της ζωής τους. Απέκτησαν οκτώ παιδιά, έντεκα εγγόνια και περισσότερα δισέγγονα. Σε όλη τη ζωή της ασχολήθηκε με αγροτικές εργασίες, φροντίζοντας το σπίτι και τους γύρω της. Η γιαγιά Σεριφέ υπήρξε εξαιρετική μαγείρισσα και φρόντιζε να έχει πάντα διάφορες λιχουδιές για τα παιδιά της που έλειπαν στο εξωτερικό.



Δραστηριότητα 6



Σωστό ή Λάθος

Η γιαγιά Σεριφέ:

	Σ	Λ
1 ... σήμερα είναι 100 χρονών.		
2 ... παντρεύτηκε μικρή.		
3 ... κατάγεται από τη Σάλακο της Ρόδου.		
4 ... είχε δέκα δισέγγονα.		
5 ... έφτιαχνε ωραία φαγητά για τα παιδιά της.		

Συνταγή για τα γιαπράκια της γιαγιάς Σεριφέ

Υλικά:

250 γραμμάρια αμπελόφυλλα
400 γραμμάρια ρύζι γλασέ ή καρολίνα
250 ml ελαιόλαδο,
1 ματσάκι άνηθο
2 ματσάκια φρέσκα κρεμμυδάκια,
3-4 φρέσκιες ντομάτες (τριμμένες)
αλάτι, πιπέρι, κύμινο (κατά βούληση)
λίγο νερό για την κατσαρόλα



Συγκρίνετε το δικό σας κείμενο με το αρχικό.



- Σημειώστε με άλλο χρώμα τις διορθώσεις.
- Ποια ομάδα έχει τις περισσότερες σωστές απαντήσεις;



Το ντολμέ μπαργκ της γιαγιάς Αράμπ (Ιράν)

Αφηγείται ο εγγονός της, Χαμέντ-ε Ρουζμπεχανί.

Η γιαγιά μου, Αράμπ-ε Γκουνταρζί ή Αζίζα⁴ χανούμ, όπως την φωνάζαμε, γεννήθηκε στην επαρχία Μαλαγέρ του Ιράν το 1923 ή το 1924. Παντρεύτηκε σε πολύ νεαρή ηλικία τον παππού μου, ο οποίος είχε ήδη μία σύζυγο. Έζησαν μαζί στην πόλη Μπορουτζέρντ κι απέκτησαν πέντε παιδιά. Ο μεγαλύτερος γιος της έμεινε ανάπηρος στα δεκαοκτώ του και από τότε η γιαγιά μου πέρασε τη ζωή της φροντίζοντάς τον. Της άρεσε να μαγειρεύει για την ίδια και την οικογένειά της. Το σπιτικό, υγιεινό φαγητό θεωρούσε πως ήταν το μυστικό της καλής φυσικής κατάστασης και της μακροζωίας της. Πέθανε το 2018, σε ηλικία ενενήντα τεσσάρων ετών περίπου.



Δραστηριότητα 8



Σωστό ή Λάθος

	Σ	Λ
1 Τη γιαγιά Αράμπ την φώναζαν και Αζίζα χανούμ.		
2 Η γιαγιά Αράμπ γεννήθηκε το 1925.		
3 Η γιαγιά Αράμπ ήταν η δεύτερη σύζυγος του παππού.		
4 Η γιαγιά Αράμπ έζησε με τον σύζυγό της στο Ταλεγκέρντ του Ιράν.		
5 Η γιαγιά Αράμπ πίστευε ότι το υγιεινό φαγητό σε βοηθάει να ζήσεις πολύ.		

Συνταγή για το ντολμέ μπαργκ της γιαγιάς Αράμπ

Υλικά:

300 γραμμάρια κιμά (ανάμεικτο, αρνί και μοσχάρι)
4 κούπες ρύζι γλασέ
2 κούπες γιαούρτι
4 κουταλιές σούπας λάδι
2 κούπες ψιλοκομμένα μυρωδικά
λίγα φρέσκα κρεμμυδάκια και πράσα
κουρκουμά σε σκόνη
μαύρο πιπέρι, αλάτι (κατά βούληση)
750 γραμμάρια αμπελόφυλλα για το τύλιγμα
λίγα κόκαλα για τον πάτο της κατσαρόλας
νερό



⁴ Σ.τ.Ε.: Στο παρελθόν *αζίζα* (αγαπητή) αποκαλούσαν τις γιαγιάδες στο Ιράν.

Δραστηριότητα 9

Τρόπος παρασκευής:

..... (1) και (2) το ρύζι για λίγη ώρα. (3) το καλά και (4) το σε ένα σκεύος μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά (εκτός από τα αμπελόφυλλα και τα κόκκαλα). (5) πολύ καλά. (6) το γιαούρτι που θα χρησιμοποιήσετε να μην έχει πολλά υγρά.

..... (7) ένα αμπελόφυλλο και (8) ένα κουταλάκι του γλυκού από τη γέμιση που ετοιμάσατε. (9), όχι πολύ σφιχτά, και (10) τη διαδικασία ώσπου να τελειώσουν τα υλικά σας.

..... (11) τον πάτο μιας κατσαρόλας με λίγα αμπελόφυλλα και (12) μερικά κόκκαλα πάνω στα φύλλα, για να ενισχύσετε τη γεύση του φαγητού. (13) σε στρώσεις τα ντολμαδάκια και (14) ένα βαρύ πιάτο στην επιφάνειά τους. (15) ζεστό νερό και (16) σε μέτρια θερμοκρασία. Στη συνέχεια, (17) στο ελάχιστο τη φωτιά, (18) το καπάκι της κατσαρόλας, (19) την με μία πετσέτα και (20) να σιγοβράσει σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία.

نوش جان!



Βρείτε το σωστό ρήμα και συμπληρώστε την παραπάνω συνταγή!

- | | | |
|-----------------------|------------------|--------------------|
| (1) (α) Πλένεστε | (β) Πλύνετε | (γ) Πλύνετε/Πλύντε |
| (2) (α) μουλιάστε | (β) μουλιάζεται | (γ) μουλιάσατε |
| (3) (α) Στραγγίσατε | (β) Στραγγίσετε | (γ) Στραγγίστε |
| (4) (α) βάλτε | (β) βάλτε | (γ) βάλσατε |
| (5) (α) Ζυμώσατε | (β) Ζυμώνεται | (γ) Ζυμώστε |
| (6) (α) Φροντίστε | (β) Φροντίσετε | (γ) Φροντίσατε |
| (7) (α) Πάρτε | (β) Πήρατε | (γ) Πάρετε |
| (8) (α) βάλσατε | (β) βάλσατε | (γ) βάλτε |
| (9) (α) Τυλίξατε | (β) Τυλίξτε | (γ) Τυλίξετε |
| (10) (α) συνεχίζεται | (β) συνεχίστε | (γ) συνεχίσατε |
| (11) (α) Καλύψτε | (β) Καλύπτεται | (γ) Καλύψατε |
| (12) (α) τοποθετήσατε | (β) τοποθετήσατε | (γ) τοποθετήστε |
| (13) (α) Τοποθετήσατε | (β) Τοποθετήστε | (γ) Τοποθετείται |
| (14) (α) βάλτε | (β) βάλσατε | (γ) βάλσατε |
| (15) (α) Προσθέσατε | (β) Προσθέσατε | (γ) Προσθέστε |
| (16) (α) βράσατε | (β) βράσατε | (γ) βράσατε |
| (17) (α) χαμηλώνεται | (β) χαμηλώστε | (γ) χαμηλώσατε |
| (18) (α) αφαιρέστε | (β) αφαιρέσατε | (γ) αφαιρέσατε |
| (19) (α) σκεπάσατε | (β) σκεπάσατε | (γ) σκεπάσατε |
| (20) (α) αφήσατε | (β) αφήσατε | (γ) αφήσατε |



Τα γκολουμπσί της γιαγιάς Ζινάιντα (Ουκρανία)

Αφηγείται η εγγονή της, Νατάλια Ρούντα.

Η Ζινάιντα Ιβαντσένκο γεννήθηκε το 1925 στο Κελμενσί, περιοχή της σημερινής Ουκρανίας. Η οικογένειά της ήταν πολυμελής και φτωχή. Η γιαγιά Ζινάιντα σε όλη τη ζωή της δούλευε σκληρά για να ζήσει. Μετά τον γάμο της με τον παππού μου, απέκτησαν μία φάρμα και οι συνθήκες της ζωής της βελτιώθηκαν. Την θυμάμαι να μαγειρεύει στην κουζίνα του σπιτιού της πλάφια με κοτόπουλο, λάχανο τουρσί με καρότο και ουκρανικούς/ρωσικούς λαχανοντολμάδες, τα γκολουμπσί (ή χολουμπσί).



Δραστηριότητα 10



Σωστό ή Λάθος

Η γιαγιά Ζινάιντα:

	Σ	Λ
1 ... γεννήθηκε στην περιοχή του Τσερνιβσί, στην Ουκρανία.		
2 ... ήταν από πλούσια οικογένεια.		
3 ... απέκτησε με τον άντρα της μία αγροτική φάρμα.		
4 ... μαγειρεύει συχνά ρύζι με χοιρινό.		

Συνταγή για τα γκολουμπσί της γιαγιάς Ζινάιντα

Υλικά:

- 2 μικρά, αφράτα λάχανα
- 2 καρότα
- 1 κρεμμύδι
- 1 κιλό χοιρινό ή ανάμικτο (χοιρινό και μοσχαρίσιο) κιμά
- 100-110 γραμμάρια ρύζι για γεμιστά
- 2 κουταλιές της σούπας λαρδί ή ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο
- Αλάτι, πιπέρι (κατά βούληση)
- 250 γραμμάρια νερό
- 500 γραμμάρια σάλτσα ντομάτας ή ψιλοκομμένες ντομάτες



Δραστηριότητα 11

- Χωριστείτε σε ομάδες ή ζευγάρια. Θα δουλέψετε όλοι μαζί στο παρακάτω κείμενο στο οποίο λείπουν μερικές λέξεις και φράσεις.
- Στον τοίχο υπάρχει το ίδιο κείμενο ολόκληρο.

Οι ρόλοι της ομάδας:

- **Συγγραφέας:** συμπληρώνει τα κενά στο φύλλο εργασίας.
- **Δρομέας:** τρέχει στον τοίχο, βρίσκει τη λέξη/φράση που λείπει και την υπαγορεύει στον συγγραφέα.
- Οι ρόλοι εναλλάσσονται ώστε όλα τα μέλη να δοκιμάσουν και τους δύο ρόλους.

Όταν ολοκληρωθεί το κείμενο, ελέγξτε τις απαντήσεις με το πλήρες κείμενο στον τοίχο

και διορθώστε τα λάθη με διαφορετικό χρώμα μελανιού.

Για κάθε λάθος προστίθενται 10'' στον χρόνο ολοκλήρωσης της ομάδας. Η ομάδα με τον πιο γρήγορο χρόνο κερδίζει!!!

Τρόπος παρασκευής:

..... τα λάχανα από τα εξωτερικά φύλλα και τα κοτσάνια τους. τα ολόκληρα σε αλατισμένο νερό που βράζει. τα λάχανα μέχρι να μαλακώσουν και, παράλληλα, τη γέμιση. τα καρότα και το κρεμμύδι. σε δύο κουταλιές λαρδί ή λάδι το κρεμμύδι και στη συνέχεια τον κιμά και το ρύζι. αλάτι και πιπέρι στη γέμιση. Σε μερικές ρωσικές και ουκρανικές συνταγές για γκολουμπσί χρησιμοποιείται και ψιλοκομμένος άνηθος ή/και μαϊντανός. Και τώρα ξεκινάει το κομμάτι της υπομονής: ένα-ένα τα φύλλα με ένα ή δύο κουταλάκια γέμισης. Όταν τελειώσει το τύλιγμα, το νερό με τις ψιλοκομμένες ντομάτες, προσθέτοντας αλάτι, πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο. λίγη γέμιση στον πάτο μιας γάστρας, τα γκολουμπσί σε σειρές και από πάνω την υπόλοιπη γέμιση. τη γάστρα με το καπάκι της και στον φούρνο. Η γιαγιά Ζινάντα τα έψηνε παραδοσιακά σε ξυλόφουρνο, αλλά μπορείτε επίσης να τα βράσετε σε μια φαρδιά κατσαρόλα. Παραδοσιακά τα γκολουμπσί σερβίρονται με σμετάνα (ξινή κρέμα γάλακτος), αλλά μπορείτε επίσης να τα συνοδεύσετε με γιαούρτι ή ακόμη και με κεφίρ.

Ha zdorov'я !



Δραστηριότητα 12



Γράψε τη μετάφραση των παρακάτω φράσεων στη γλώσσα σου.

Ελληνικά	Η γλώσσα μου
Άνοιξε το παράθυρο!	
Κλείσε την πόρτα!	
Γράψε τη λέξη!	
Σβήσε τον πίνακα!	



Τώρα, βάλε τικ αν θα έλεγες της φράση αυτή στους φίλους ή στον δάσκαλό/στη δασκάλα σου!

Ελληνικά	Φίλος/η	Δάσκαλος/α
Άνοιξε το παράθυρο!		
Κλείσε την πόρτα!		
Γράψε τη λέξη!		
Σβήσε τον πίνακα!		



Πώς μπορείς να κάνεις τις παραπάνω φράσεις πιο ευγενικές στα ελληνικά και στη γλώσσα σου;

Δραστηριότητα 13



Υπάρχει φαγητό στη χώρα σου που μοιάζει με τα ντολμαδάκια; Πώς ονομάζεται και σε τι διαφέρει από τις προηγούμενες συνταγές;



Έχεις ένα αγαπημένο φαγητό από τη γιαγιά σου ή από κάποιο άλλο αγαπημένο σου πρόσωπο; Ποιο είναι αυτό; Μπορείς να φτιάξεις ένα σύντομο βίντεο στο οποίο εξηγείς τη συνταγή;

Δραστηριότητα 14



Μ. Προυστ, *Αναζητώντας το χαμένο χρόνο (1) Από τη μεριά του Σουάν*, εκδόσεις Ηριδανός, Αθήνα, 1969, σελ. 61-65 (μετ. Π. Ζάννας) (με αλλαγές)⁵



[...] Από πού μπορούσε να μου έρχεται αυτή η έντονη χαρά; Από πού ερχόταν; Τι σήμαινε; Και ξαφνικά παρουσιάστηκε η ανάμνηση. Αυτή η γεύση ήταν η γεύση του μικρού κομματιού της μαντλέν που την Κυριακή το πρωί στο Κομπραί μου πρόσφερε η θεία μου η Λεονί, όταν πήγαινα να της πω καλημέρα στο δωμάτιό της, αφού πρώτα το βουτούσε στο τσάι ή στο φλαμούρι της. Μόλις αναγνώρισα τη γεύση της μαντλέν, βουτηγμένη στο φλαμούρι, που μου 'δινε η θεία μου, αμέσως, το παλιό γκρίζο σπίτι πάνω στο δρόμο, ήρθε σα σκηνικό θεάτρου να στηθεί μπροστά μου. Και, μαζί με το σπίτι, θυμήθηκα την πόλη, απ' το πρωί ως το βράδυ και μ' οποιοδήποτε καιρό, την πλατεία όπου μ' έστελναν πριν απ' το γεύμα, τα εξοχικά δρομάκια που παίρναμε όταν ο καιρός ήταν καλός. Έτσι σιγά σιγά όλα τα λουλούδια του κήπου μας και του πάρκου κι οι καλοί άνθρωποι του χωριού και τα μικρά τους σπίτια, κι η εκκλησία κι όλο το Κομπραί βγήκαν, πόλη και κήποι, απ' το φλιτζάνι μου με το τσάι.



Στα γαλλικά η έκφραση “madeleine de Proust” (η «μαντλέν του Προυστ») αναφέρεται στις ευτυχισμένες αναμνήσεις της παιδικής ηλικίας, που συνδέονται με τις μαντλέν. Ρώτησε τον διπλανό σου/τη διπλανή σου ποια είναι η δική του/της «μαντλέν του Προυστ», κράτησε σημειώσεις και παρουσίασέ τη στην τάξη.

Δραστηριότητα 15



Δείτε στην τάξη την [ταινία “La Brigade”](#) (γαλλικά - ελληνικοί υπότιτλοι) του Louis-Julien Petit (2022).



Με βάση την ταινία, ποια φαίνεται να είναι η σχέση του φαγητού και των αναμνήσεων από τις χώρες καταγωγής των παιδιών της δομής; Πώς κατάφεραν τα μαθήματα μαγειρικής να λειτουργήσουν ως καταφύγιο για αυτά τα παιδιά;

Ποια πιστεύεις πως είναι τα κυριότερα οφέλη από αυτά τα μαθήματα;

⁵ Το αρχικό κείμενο υπάρχει και στο εγχειρίδιο της Έκθεσης-Έκφρασης Α' Λυκείου (Κεφάλαιο: Αφήγηση, Ενότητα: Ι. Αφήγηση, σελ. 238-239).



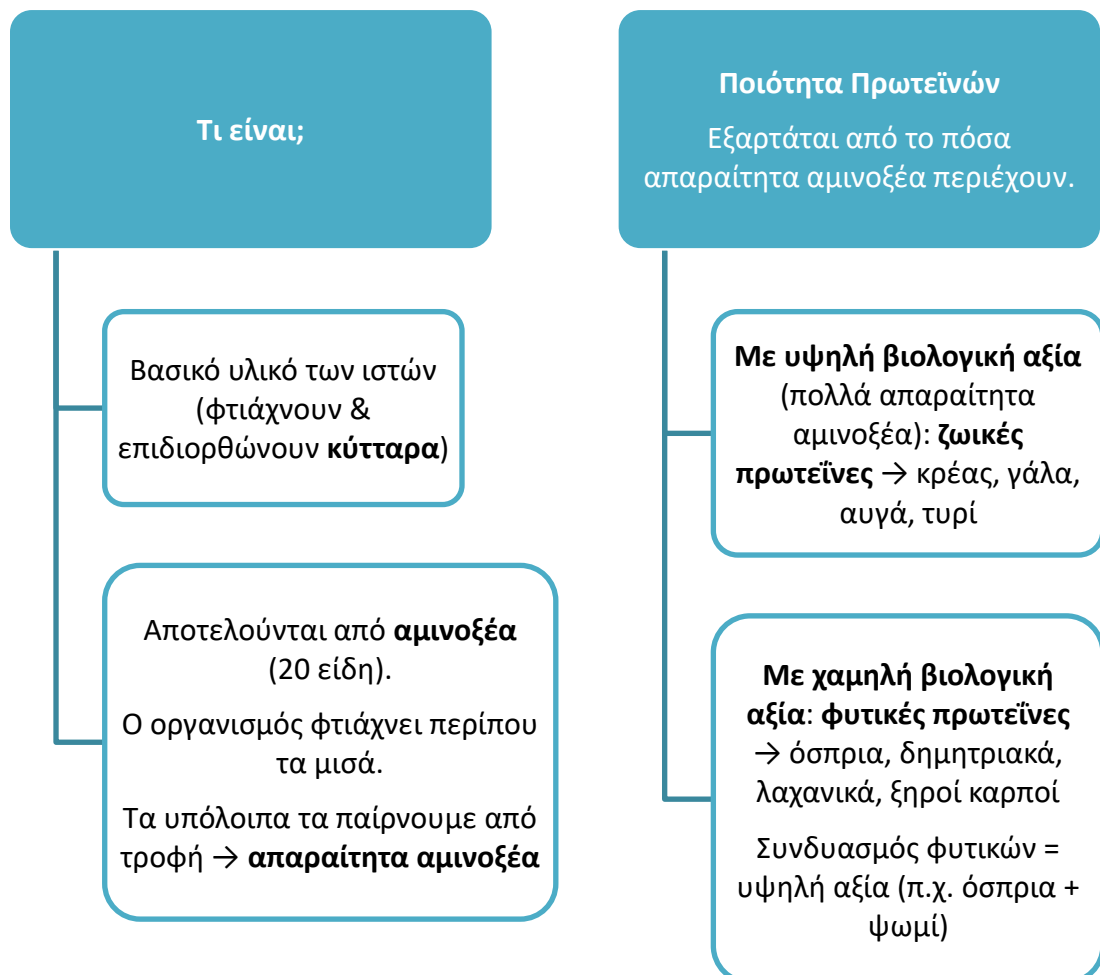
«Στοιχεία ειδικής διατροφής» (σελ. 22-26)

Θρεπτικά συστατικά: συστατικά/ουσίες που παίρνουμε από την τροφή, το φαγητό, και δίνουν ενέργεια στο σώμα μας. Υπάρχουν 6 κατηγορίες θρεπτικών συστατικών:

ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ	ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ
υδατάνθρακες	βιταμίνες
πρωτεΐνες	ανόργανα στοιχεία
λίπη	νερό

Τα **μακροθρεπτικά** συστατικά προσφέρουν ενέργεια (θερμίδες) στον οργανισμό, ενώ τα **μικροθρεπτικά** όχι.

Πρωτεΐνες



Δραστηριότητα 16



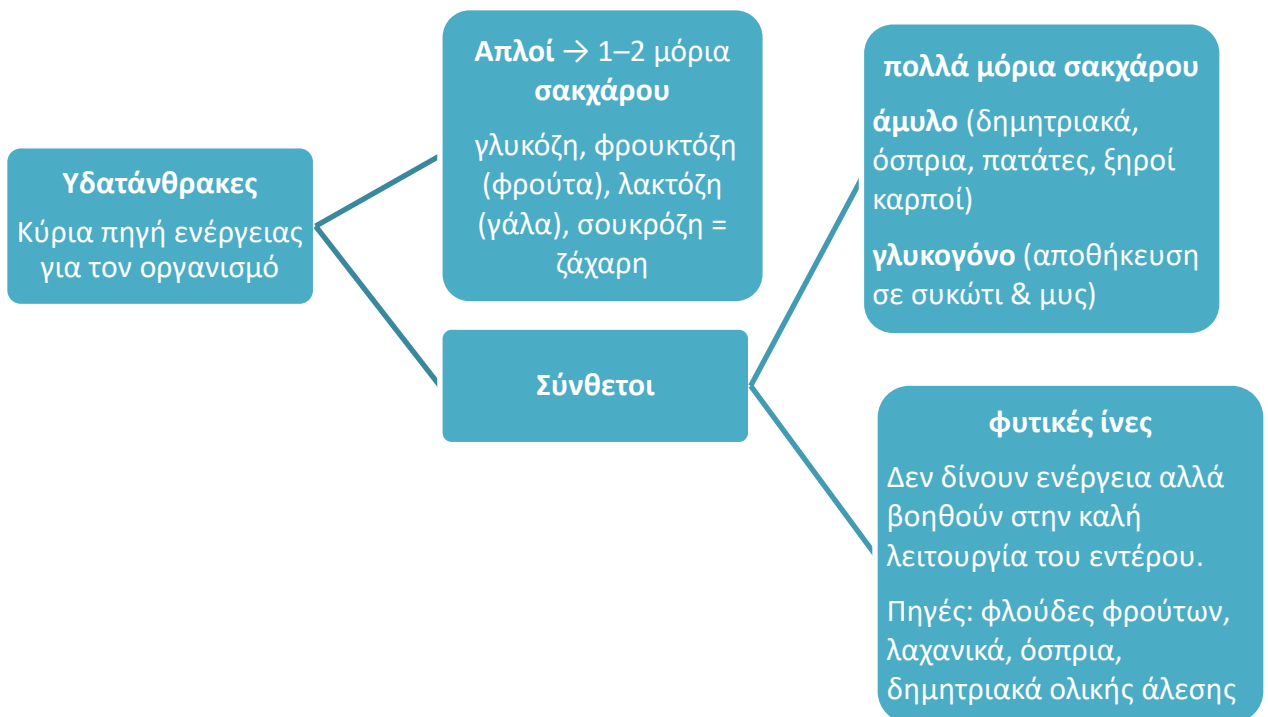
Βάλε τις λέξεις στη σωστή κατηγορία!

φακές, καρύδια, ρύζι, βρώμη, κάσιους, ρεβύθια, φασόλια, πλιγούρι, φιστίκια, κινόα, φουντούκια, φάβα, καλαμπόκι, αμύγδαλα, κουκιά, στραγάλια

Όσπρια	Δημητριακά	Ξηροί καρποί



Υδατάνθρακες

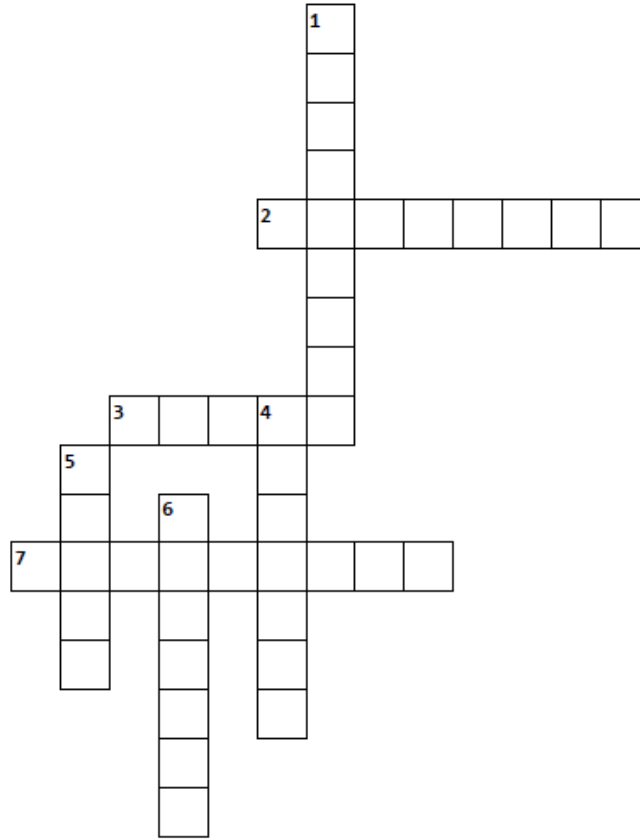


Δραστηριότητα 17



Λύσε το σταυρόλεξο!

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



Οριζόντια

2. Απλός υδατάνθρακας. Γνωστός και ως "ζάχαρη".
3. Σύνθετος υδατάνθρακας. Τον παίρνουμε από πατάτες.
7. Απλός υδατάνθρακας. Υπάρχει στα φρούτα.

Κάθετα

1. Σύνθετος υδατάνθρακας. Αποθηκεύεται στο συκώτι.
4. Απλός υδατάνθρακας. Υπάρχει στο γάλα.
5. Τέτοιοι καρποί περιέχουν άμυλο.
6. ... ίνες. Σύνθετος υδατάνθρακας. Υπάρχει στις φλούδες φρούτων

Δραστηριότητα 18



Στο σχολικό βιβλίο *Στοιχεία Ειδικής Διατροφής* (σελίδα 25), στη σελίδα 23, στην ενότητα για τους υδατάνθρακες, διαβάζουμε:

Για παράδειγμα μια φέτα λευκό ψωμί περιέχει μόνο 0,8 gr φυτικών ινών, ενώ μια φέτα ψωμί ολικής άλεσης (μαύρο) όπου στο αλεύρι περιέχεται και φλοιός του σιταριού, έχει 2,4 gr φυτικών ινών.



Μπορείς, με βάση το παραπάνω, να μαντέψεις πόσες φυτικές ίνες έχουν τα παρακάτω τρόφιμα;

τρόφιμα	φυτικές ίνες (g)
μία φέτα λευκό ψωμί (30 g)	1,5 έως 2 g
μία φέτα ψωμί ολικής άλεσης (30 g)	0,5 έως 1 g
λευκό ρύζι (150g)	3 έως 4 g
καστανό ρύζι (150g)	2 έως 3 g
μακαρόνια λευκά (150g)	0,5 έως 1 g



Λίπη

Πηγή ενέργειας (2x περισσότερη από υδατάνθρακες/πρωτεΐνες)

Απαραίτητα για:

- Αποθήκευση ενέργειας
- Προστασία οργάνων
- Διατήρηση θερμοκρασίας του σώματος
- Απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών (Α, D, Ε, Κ)

Αποτελούνται από **λιπίδια**. Τα λιπίδια χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

κορεσμένα λίπη (λιγότερο υγιεινά): κρέας, γάλα, τυρί, βούτυρο

ακόρεστα λίπη (πιο υγιεινά): ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, σπόροι, ψάρια

*Τα λιπίδια περιέχουν **λιπαρά οξέα**. Ο οργανισμός μπορεί να φτιάξει όλα τα λιπαρά οξέα εκτός από δύο. Αυτά τα δύο ονομάζονται **απαραίτητα λιπαρά οξέα**. Είναι τα ω-3 και τα ω-6 και τα παίρνουμε από τις τροφές.

Δραστηριότητα 19



Ξέρεις ποιες τροφές έχουν πολλά ω-3 και ω-6; Ψάξε στο διαδίκτυο. Γράψε μερικές από αυτές τις τροφές στη σωστή σειρά.

ω3:

ω6:



Σου αρέσουν κάποιες από τις παραπάνω τροφές; Αν ναι, ποιες; Πώς θα μπορούσες να βάλεις μερικές τροφές πλούσιες σε ω3 στην καθημερινή σου διατροφή;

Δραστηριότητα 20



Στον παρακάτω πίνακα έχουμε συγκεντρώσει τα συστατικά των τριών συνταγών. Υπογράμμισε τα κοινά συστατικά. Για κάθε συστατικό βρες σε ποια ομάδα **θρεπτικών συστατικών** ανήκει. Οι πληροφορίες στα παραπάνω πλαίσια θα σε βοηθήσουν.

Τροφές			
Συνταγή 1	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπη
αμπελόφυλλα			
ρύζι			
ελαιόλαδο			
άνηθος			
φρέσκα κρεμμυδάκια			
ντομάτες			
Συνταγή 2			
κιμάς			
ρύζι			
κουκιά			
αμπελόφυλλα			
γιαούρτι			
φυτικό λάδι			
άνηθος			
φρέσκα κρεμμυδάκια			
πράσα			
Συνταγή 3			
λάχανο			
καρότα			
κρεμμύδι			
κιμάς			
ρύζι			
λαρδί			
ντομάτες			



Βιταμίνες

Βιταμίνες

- Ρυθμίζουν πολλές λειτουργίες του οργανισμού.
- Βοηθούν την ανάπτυξη και την υγεία.
- Πηγές: φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρέας, ψάρια, δημητριακά

Λιποδιαλυτές (αποθηκεύονται στο λίπος και το συκώτι)

A, D, E, K

Υδατοδιαλυτές (δεν αποθηκεύονται, χρειάζονται καθημερινή πρόσληψη)

C, B-complex (π.χ. B1, B2, B6, B12, φυλλικό οξύ)

Λιποδιαλυτές

Οι βιταμίνες που **διαλύονται**
στα **λίπη**.

Για να απορροφηθούν
σωστά από τον οργανισμό,
χρειάζονται τα λίπη που
παίρνουμε από τη διατροφή.

Δραστηριότητα 21



Υδατοδιαλυτές: Σου θυμίζει κάτι η αρχή αυτής της λέξης; Έχεις ξανακούσει κάποια από τις λέξεις που ακολουθούν; Μπορείς ναμαντέψεις τη σημασία τους;

ΝΑΙ

ΟΧΙ



Υδρόγειος (σφαίρα)



Υδραγωγείο



Υδροπλάνο



Υδρομασάζ



Τώρα συμπλήρωσε το παρακάτω!

Υδατοδιαλυτές

Δραστηριότητα 22

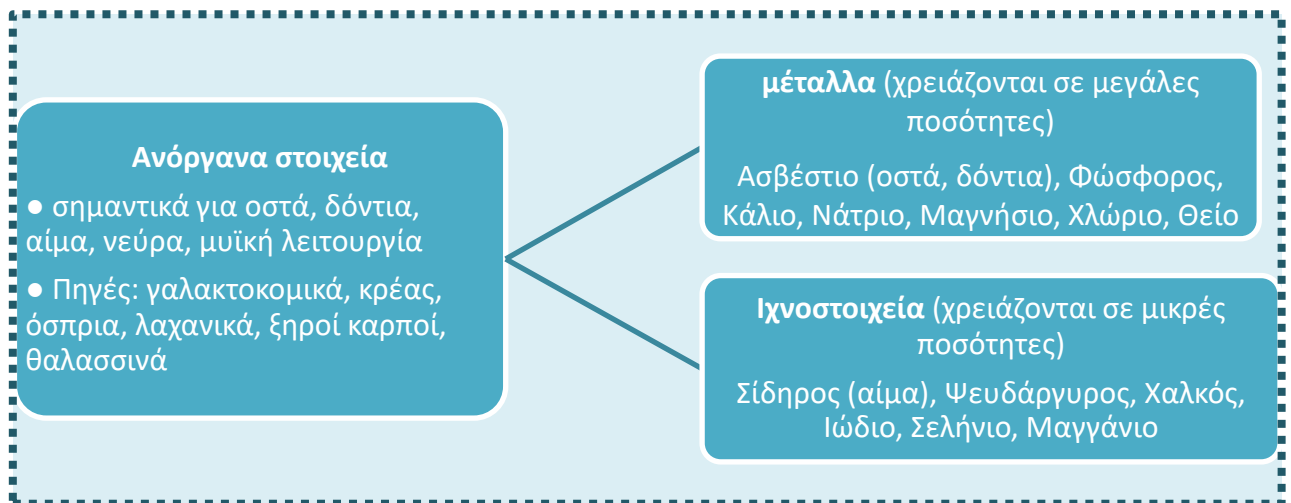


Μπορείς να βρεις ποιες βιταμίνες περιέχουν τα συστατικά των παραπάνω συνταγών; Ο Πίνακας Ι του Παραρτήματος στο βιβλίο *Στοιχεία Ειδικής Διατροφής* (Β' ΕΠΑ.Λ.) (σελ. 226-227)⁶ θα σε βοηθήσει.

Τροφές	Βιταμίνες
αμπελόφυλλα	
ρύζι	
ελαιόλαδο	
άνηθος	
φρέσκα κρεμμυδάκια	
ντομάτες	
κιμάς	
γιαούρτι	
πράσα	
λάχανο	
καρότα	



Ανόργανα Στοιχεία



Δραστηριότητα 23




Σημείωσε δίπλα από κάθε λέξη Μ αν είναι μέταλλο και Ι αν είναι ιχνοστοιχείο.

⁶ Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο Πίνακας 2.2 στο βιβλίο *Βιολογία* (Α' Γενικού Λυκείου) (σελ. 32-33) ή ο Πίνακας 2.1 στο βιβλίο *Βιολογία* (Α' Γυμνασίου) (σελ. 47).

	M/I		M/I
Σελήνιο		Μαγγάνιο	
Φώσφορος		Μαγνήσιο	
Θείο		Ψευδάργυρος	
Σίδηρος		Νάτριο	
Κάλιο		Χλώριο	
Χαλκός		Ασβέστιο	
Ιώδιο			

Δραστηριότητα 24

 Με βάση τον πίνακα 2 στο Παράρτημα του σχολικού βιβλίου *Στοιχεία Ειδικής Διατροφής*, γράψε δίπλα από κάθε τρόφιμο τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία που περιέχει.

Ψάρια
 Κρέας
 Ξηροί καρποί
 Θαλασσινά
 Σύκα
 Αυγά




Νερό

Είναι το σημαντικότερο στοιχείο του οργανισμού, μια και κάθε κύτταρό του αποτελείται κατά 80% από νερό. Περίπου τα 2/3 του σώματός μας είναι νερό. Η βιολογική σημασία του νερού είναι μεγάλη και αυτό γιατί:

- Μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά στους ιστούς και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες.
- Συντελεί στη διατήρηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας του σώματος.
- Είναι πολύ καλός διαλύτης, καθώς διαλύει πολλά θρεπτικά συστατικά.
- Συμμετέχει σε πολλές μεταβολικές διαδικασίες.
- Χρησιμοποιείται ως λιπαντικό στην πέψη με τη μείωση των τριβών στο γαστρεντερικό σωλήνα.



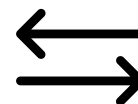
Δραστηριότητα 25

 Πες το αλλιώς! Βρες τις λέξεις μέσα στα παραπάνω κείμενα που έχουν παρόμοια σημασία.

λέξεις/φράσεις στο κείμενο



καλά και χρήσιμα για τον οργανισμό	
διώχνει μακριά	
βοηθάει σε	
μη αλλαγή	



Δραστηριότητα 26



Μπορείς να περιγράψεις την παρακάτω εικόνα με τη βοήθεια του διπλανού/της διπλανής σου;





Ποια ιδιότητα του νερού πιστεύεις ότι ταιριάζει με την εικόνα;

ΙΔΙΟΤΗΤΑ ΝΕΡΟΥ:

Δραστηριότητα 27



Συμμετέχει σε πολλές μεταβολικές διαδικασίες: Με ποια πρόταση από τις παρακάτω πιστεύεις ότι ταιριάζει η φράση αυτή; Κύκλωσε τον σωστό αριθμό.

1. Προκαλεί πόνο στο έντερο όταν το φαγητό είναι χαλασμένο.
2. Βοηθάει το σώμα να κάνει όλες τις «δουλειές» που χρειάζεται για να ζήσει, να μεγαλώσει και να λειτουργεί σωστά.
3. Αποθηκεύει όλα τα άχρηστα συστατικά.

Δραστηριότητα 28



Γνωρίζεις τι είναι η *πέψη*;
Έχεις ακούσει ξανά τη λέξη *σωλήνας*;
Γνωρίζεις τι είναι ο *γαστρεντερικός σωλήνας*;





Βάλε τις παρακάτω λέξεις στην εικόνα και σκέψου την πέψη, το «ταξίδι» της τροφής στον οργανισμό μας.

στομάχι, λεπτό έντερο, στόμα, λαιμός, παχύ έντερο



Τώρα συμπλήρωσε το σχήμα που ακολουθεί.

..... → → → →

Μπράβο! Βρήκες τον γαστρεντερικό σωλήνα του ανθρώπινου οργανισμού!



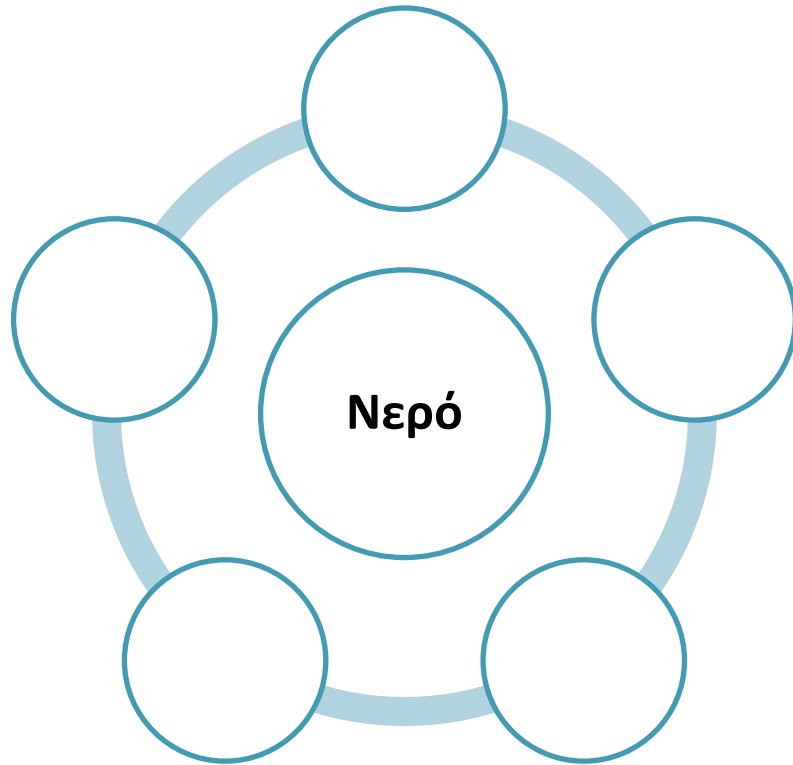
Το νερό κάνει την τροφή πιο μαλακή και υγρή.

Έτσι, βοηθά την τροφή να περνάει πιο εύκολα μέσα από τον γαστρεντερικό σωλήνα κατά τη διάρκεια της πέψης.

Δραστηριότητα 29



Μπορείς να συμπληρώσεις το παρακάτω σχήμα με τις ιδιότητες του νερού;



Δραστηριότητα 30



Συζητάς με τον διπλανό/τη διπλανή σου: Γιατί πιστεύεις ότι είναι καλό να τρώμε υγιεινό πρωινό;
Εσύ τρως πρωινό;
Αν ναι, τι τρως συνήθως;



«Το μυστικό της ενέργειας»: Δες το βίντεο μέχρι το 3.13 λεπτό. Μαζί με τον διπλανό/τη διπλανή σου σημείωσε 5 λόγους για τους οποίους είναι καλό να τρώμε υγιεινό πρωινό και ενδιάμεσα γεύματα. Οι λέξεις θα σε βοηθήσουν:



σχολείο, βάρος, σώμα, φυσική κατάσταση, διάθεση, στρες

1.
2.
3.
4.
5.

Δραστηριότητα 31



Τώρα δες το βίντεο από το 3.13 λεπτό και εξής και συμπλήρωσε τη λέξη που λείπει από τις συμβουλές της Δάφνης και του Βασιλή!

1. _____ το πρωινό σου με παρέα!
2. _____ να έχεις στο σπίτι υγιεινά τρόφιμα για όλη την εβδομάδα!
3. _____ το ντουλάπι και το ψυγείο ώστε να έχεις επιλογές απ' όλες τις ομάδες τροφίμων!
4. _____ τη βοήθεια της οικογένειας και των φίλων σου!
5. _____ να πέσεις για ύπνο νωρίτερα το βράδυ!
6. _____ να φας το βράδυ τόσο όσο χρειάζεται!



Μπορείς να μεταφράσεις κάποιες από αυτές τις συμβουλές στη γλώσσα σου; Γράψε μπροστά τον αριθμό της συμβουλής στα ελληνικά.

Δραστηριότητα 32



Με τον διπλανό/τη διπλανή σου βλέπεις τις παρακάτω αφίσες για τα συν (+) και τα πλην (-) του να τρως υγιεινό πρωινό και ενδιάμεσα γεύματα! Στη συνέχεια, φτιάχνετε παρέα τη δικιά σας αφίσα, στα ελληνικά και στη γλώσσα σας!

The infographic is divided into two main sections: 'Πρωινό' (Breakfast) and 'Ενδιάμεσα γεύματα' (Midday snacks). Each section is further divided into 'Συν (+)' (Pros) and 'Πλην (-)' (Cons).

Πρωινό (Breakfast):

- Συν (+):** Μειωμένη συγκέντρωση στο σχολείο και χαμηλότερη σχολική επίδοση (Reduced concentration in school and lower academic performance); Αυξημένη κόπωση και χαμηλότερα επίπεδα ενέργειας (Increased fatigue and lower energy levels); Μικρότερη αντοχή σε αθλητικές δραστηριότητες και χαμηλότερη αθλητική απόδοση (Lower endurance in sports and lower athletic performance); Δυσκολία στη διαχείριση του βάρους σε βάθος χρόνου (Difficulty in weight management over time); Μεγαλύτερη ανησυχία, άγχος, και χειρότερη διάθεση μέσα στην ημέρα (Increased anxiety, stress, and worse mood throughout the day).
- Πλην (-):** Καλύτερη σχολική επίδοση (Better academic performance); Πιο υγιές βάρος για το ύψος σου (Healthier weight for your height); Πιο δυνατό σώμα, καλύτερη υγεία και φυσική κατάσταση (Stronger body, better health, and physical condition); Πιο ισορροπημένη διατροφή (More balanced diet); Βελτιωμένη διάθεση και λιγότερο άγχος (Improved mood and less stress).

Ενδιάμεσα γεύματα (Midday snacks):

- Συν (+):** Περισσότερη ευεξία και ενέργεια (More energy and vitality); Πρόληψη ποικίλων θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται το σώμα σου (Prevention of various nutrients your body needs); Πιο υγιές σωματικό βάρος για το ύψος σου (Healthier body weight for your height); Καλύτερη σχολική επίδοση (Better academic performance); Καλύτερη αθλητική απόδοση (Better athletic performance).
- Πλην (-):** Άδειο στομάχι = Μεγαλύτερη πιθανότητα να πεινάς πολύ και να καταναλώσεις μεγαλύτερες ποσότητες τροφής στο επόμενο γεύμα (Empty stomach = Greater likelihood of getting very hungry and consuming larger amounts of food at the next meal); Εκνευρισμός, κακή διάθεση και έλλειψη συγκέντρωσης (Irritability, bad mood, and lack of concentration); Χαμηλότερη σχολική απόδοση (Lower academic performance).

Πηγή:

<https://paxisarkiakaipaiditoolboxes2.gr/efoivoi/video/isorropimeno-proino/>
<https://paxisarkiakaipaiditoolboxes2.gr/efoivoi/video/katanalosi-ugieinon-endiameson-geumaton/>

Δραστηριότητα 33



Άκου το τραγούδι «[Συνταγές Μαγειρικής](#)» από τους Χαϊνηδες και συμπλήρωσε τους στίχους!

Από μικρή τής άρεσε, μες στην μόνη
τις ώρες να σκοτώνει
με τη,
και πέφτανε τα δάκρυα θυμώντας τη ζωή της
και δίναν στο φαΐ της
μια γεύση μαγική.

....., μοσχοκάρυδο και κόκκινο,
ποτέ δεν είχε ταίρι
ν' αλλάξει μιαν ευχή,
να τη φωτιά μετά την πρώτη,
να γίνονταν η πλάση
ξανά απ' την αρχή.

..... μαϊντανός, και σκόρδο μια,
να `φεγγε μιαν ελπίδα
στα μάτια τα μελιά,
και προς το τέλος πρόσθεσε ένα λάδι,
να `νωθε ένα χάδι
μια μέρα στα μαλλιά.

Μια νύχτα έπιασε φωτιά μέσα στο της,
που `κανε το φευγιό της
να μοιάζει με,
τέτοια που γύρω φύτρωσαν άσπρα του γάμου κρίνα,
ολόιδια με κείνα
που είχε ονειρευτεί.

Πόσες καρδιές που γίνανε αναλαμπή κι αθάλη,
μας κάμανε μεγάλη
κάποια μικρή στιγμή,
κι αθόρυβα διαβήκανε απ' της ζωής την άκρη,
χωρίς ν' αφήσει δάκρυ
σε μάγουλο γραμμή.

Λύσεις

Δραστηριότητα 1

να επαναφέρουν	να φέρουν πάλι
πρόσκαιρα	για λίγο χρόνο
πλέον	πια
ανάγονται	ξεκινάνε από την αρχή, από την πηγή κάποιους πράγματος
μικροσκοπικών	πολύ πολύ μικρών
πανανθρώπινο	για όλους τους ανθρώπους
υπακούει	ακούει κάποιον και κάνει αυτό που του λέει
εθνοτικούς	έχουν σχέση με έναν λαό ή με ανθρώπους που έχουν τις ίδιες παραδόσεις
παραμόνευε	κρυβόταν
ανασταίνονται	έρχονται ξανά στη ζωή

Δραστηριότητα 2

Αν πω τη λέξη «γιαγιά», αισθάνομαι αυτομάτως στο στόμα τη γεύση της μυθικής μπλανόπιτας της γιαγιάς μου, με τον ίδιο τρόπο που η Ιταλίδα φίλη μου, η Ροζάννα, αισθάνεται στο άκουσμα της λέξης «νοππα» τη γεύση των μικροσκοπικών νιόκι με μπρόκολα και αντζούγιες της γιαγιάς Λουσία και η Αναστασία χρωματίζει τη λέξη «Όπα» με το βαθύ κόκκινο της μαρμελάδας φράουλας που ετοιμάζει κάθε άνοιξη η γιαγιά Μπρουνχίλντε

Δραστηριότητα 3

1. Η μπλανόπιτα είναι ένα είδος χορτόπιτας χωρίς φύλλο.
2. Βασικά υλικά: άγρια χόρτα, αλεύρι, νερό, αλάτι, ελαιόλαδο ή βούτυρο.
3. Συχνά φτιαχόταν χωρίς ζωικά προϊόντα, ειδικά σε περιόδους νηστείας ή φτώχειας.
4. Τη βρίσκουμε σε διάφορες περιοχές της χώρας με παραλλαγές και διαφορετικά ονόματα (π.χ. μπλατσαριά, μπατσαριά, πλαστός).

Το πιπεροφάι είναι καλοκαιρινό φαγητό των Σαρακατσάνων νομάδων. Αποτελείται από πιπεριές κομμένες σε λωρίδες που τηγανίζονται σε λίγο λάδι και μετά μπαίνει ελάχιστο αλάτι, φρεσκοτριμμένη ντομάτα και -προς το τέλος- φέτα σε κομμάτια.

Δραστηριότητα 4

Λέξη	Γλώσσα
γιαγιά	ελληνικά

nonna	ιταλικά
Oma	γερμανικά
grandma	αγγλικά
grand-mère	γαλλικά
جدّة	αραβικά
büyükanne	τουρκικά
бабушка	ρωσικά
бабуся	ουκρανικά

Δραστηριότητα 6

Η γιαγιά Σεριφέ:	Σ	Λ
1 ... σήμερα είναι 100 χρονών.		✓
2 ... παντρεύτηκε μικρή.	✓	
3 ... κατάγεται από τη Σάλακο της Ρόδου.		✓
4 ... είχε δέκα δισέγγονα.		✓
5 ... έφτιαχνε ωραία φαγητά για τα παιδιά της.	✓	

Δραστηριότητα 7

Τρόπος παρασκευής:

Ξεπλύνετε το ρύζι αρκετές φορές και **στραγγίστε** το. **Βάλτε** το σε ένα μεγάλο, βαθύ μπολ και **προσθέστε** τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια και τον άνηθο, τις τριμμένες ντομάτες και τα μπαχαρικά. **Ζεματίστε** ελαφρώς τα αμπελόφυλλα και, αφού κρυώσουν, **ξεκινήστε** το τύλιγμα. **Βάλτε** ένα κουταλάκι του γλυκού γέμιση σε κάθε φύλλο, και **τυλίξτε** τα γιαπράκια. **Στρώστε** τον πάτο μιας βαριάς κατσαρόλας με μερικά αμπελόφυλλα και μετά **τοποθετήστε** προσεκτικά τα γιαπράκια σε στρώσεις. **Καλύψτε** τα γιαπράκια με ένα μικρό πιάτο και **προσθέστε** λίγο νερό στην κατσαρόλα. **Μαγειρέψτε** σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά για μισή ώρα περίπου. **Αφήστε** τα να ξεκουραστούν για λίγο πριν τα σερβίρετε.

Δραστηριότητα 8

	Σ	Λ
1 Τη γιαγιά Αράμπ την φώναζαν και Αζίζα χανούμ.	✓	
2 Η γιαγιά Αράμπ γεννήθηκε το 1925.		✓
3 Η γιαγιά Αράμπ ήταν η δεύτερη σύζυγος του παππού.	✓	
4 Η γιαγιά Αράμπ έζησε με τον σύζυγό της στο Ταλεγκέρντ του Ιράν.		✓
5 Η γιαγιά Αράμπ πίστευε ότι το υγιεινό φαγητό σε βοηθάει να ζήσεις πολύ.	✓	

Δραστηριότητα 9

Τρόπος παρασκευής:

Πλύνετε/Πλύντε (1) και **μουλιάστε** (2) το ρύζι για λίγη ώρα. **Στραγγίστε** (3) το καλά και **βάλτε** (4) το σε ένα σκεύος μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά (εκτός από τα αμπελόφυλλα και τα κόκκαλα). **Ζυμώστε** (5) πολύ καλά. **Φροντίστε** (6) το γιαούρτι που θα χρησιμοποιήσετε να μην έχει πολλά υγρά.

Πάρτε (7) ένα αμπελόφυλλο και **βάλτε** (8) ένα κουταλάκι του γλυκού από τη γέμιση που ετοιμάσατε. **Τυλίξτε** (9), όχι πολύ σφιχτά, και **συνεχίστε** (10) τη διαδικασία ώσπου να τελειώσουν τα υλικά σας.

Καλύψτε (11) τον πάτο μιας κατσαρόλας με λίγα αμπελόφυλλα και **τοποθετήστε** (12) μερικά κόκκαλα πάνω στα φύλλα, για να ενισχύσετε τη γεύση του φαγητού. **Τοποθετήστε** (13) σε στρώσεις τα ντολμαδάκια και βάλτε (14) ένα βαρύ πιάτο στην επιφάνειά τους. **Προσθέστε** (15) ζεστό νερό και **βράστε** (16) σε μέτρια θερμοκρασία. Στη συνέχεια, **χαμηλώστε** (17) στο ελάχιστο τη φωτιά, **αφαιρέστε** (18) το καπάκι της κατσαρόλας, **σκεπάστε** (19) την με μία πετσέτα και **αφήστε** (20) να σιγοβράσει σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία.

Δραστηριότητα 10

Η γιαγιά Ζινάιντα:

1 ... γεννήθηκε στην περιοχή του Τσερνιβτσι, στην Ουκρανία.

2 ... ήταν από πλούσια οικογένεια.

3 ... απέκτησε με τον άντρα της μία αγροτική φάρμα.

4 ... μαγείρευε συχνά ρύζι με χοιρινό.

Σ	Λ
	✓
	✓
✓	
	✓

Δραστηριότητα 11

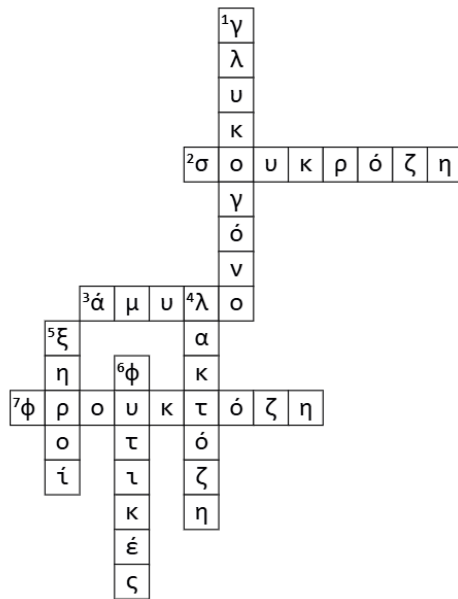
Τρόπος παρασκευής:

Καθαρίστε τα λάχανα από τα εξωτερικά φύλλα και **κόψτε** τα κοτσάνια τους. **Τοποθετήστε** τα ολόκληρα σε αλατισμένο νερό που βράζει. **Βράστε** τα λάχανα μέχρι να μαλακώσουν και, παράλληλα, **ετοιμάστε** τη γέμιση. **Τρίψτε** τα καρότα και **ψιλοκόψτε** το κρεμμύδι. **Σωτάρετε** σε δύο κουταλιές λαρδί ή λάδι το κρεμμύδι και στη συνέχεια **προσθέστε** τον κιμά και το ρύζι. **Προσθέστε** αλάτι και πιπέρι στη γέμιση. Σε μερικές ρωσικές και ουκρανικές συνταγές για *γκολουμπτσι* χρησιμοποιείται και ψιλοκομμένος άνηθος ή/και μαϊντανός. Και τώρα ξεκινάει το κομμάτι της υπομονής: **τυλίξτε** ένα-ένα τα φύλλα με ένα ή δύο κουταλάκια γέμισης. Όταν τελειώσει το τύλιγμα, **βράστε** το νερό με τις ψιλοκομμένες ντομάτες, προσθέτοντας αλάτι, πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο. **Τοποθετήστε** λίγη γέμιση στον πάτο μιας γάστρας, **στρώστε** τα *γκολουμπτσι* σε σειρές και **ρίξτε** από πάνω την υπόλοιπη γέμιση. **Καλύψτε** τη γάστρα με το καπάκι της και **σιγοψήστε** στον φούρνο. Η γιαγιά Ζινάιντα τα έψηνε παραδοσιακά σε ξυλόφουρνο, αλλά μπορείτε επίσης να τα βράσετε σε μια φαρδιά κατσαρόλα. Παραδοσιακά τα *γκολουμπτσι* σερβίρονται με *σμετάνα* (ξινή κρέμα γάλακτος), αλλά μπορείτε επίσης να τα συνοδεύσετε με γιαούρτι ή ακόμη και με κεφίρ.

Δραστηριότητα 16

Όσπρια	Δημητριακά	Ξηροί καρποί
φακές	πλιγούρι	καρύδια
ρεβύθια	ρύζι	αμύγδαλα
φασόλια	βρώμη	κάσιους
φάβα	καλαμπόκι	φουντούκια
κουκιά	κινόα	φιστίκια
		στραγάλια

Δραστηριότητα 17



Δραστηριότητα 18

τρόφιμα	φυτικές ίνες (g)
μία φέτα λευκό ψωμί (30 g)	0,5 έως 1 g
μία φέτα ψωμί λικής άλεσης (30 g)	2 έως 3 g
λευκό ρύζι (150g)	0,5 έως 1 g
καστανό ρύζι (150g)	3 έως 4 g
μακαρόνια λευκά(150g)	1,5 έως 2 g

Δραστηριότητα 19

Πηγές Ωμέγα-3

Ζωικές πηγές:

- Λιπαρά ψάρια: Σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες, ρέγγα, γαύρος

Φυτικές πηγές:

- Σπόροι: Λιναρόσποροι, σπόροι chia, σπόροι κάνναβης
- Ξηροί καρποί: Καρύδια, φιστίκια, φουντούκια
- Φυτικά έλαια: Ελαιοκράμβη (κανόλα), κανναβέλαιο, έλαιο κάνναβης
- Λαχανικά: Σπανάκι, μπρόκολο, λάχανο, kale

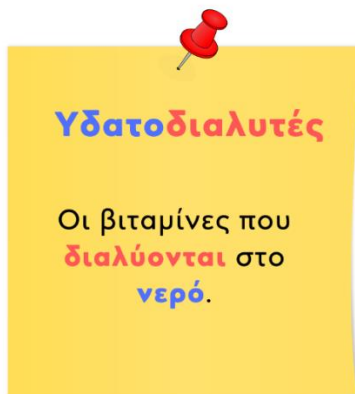
Πηγές Ωμέγα-6

- Φυτικά έλαια: Εμπορικά σπορέλαια όπως καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο και λινέλαιο
- Ξηροί καρποί και σπόροι: Ηλιόσποροι, αμύγδαλα, κάσιους, σπόροι κολοκύθας
- Δημητριακά: Σιτάρι, βρώμη, σίκαλη, κριθή, καθώς και ψωμιά ολικής αλέσεως
- Ζωικές πηγές: Κρέατα, γαλακτοκομικά και αυγά

Δραστηριότητα 20

Τροφές			
Συνταγή 1	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπη
αμπελόφυλλα	✓		
ρύζι	✓		
ελαιόλαδο			✓
άνηθος	✓		
φρέσκα κρεμμυδάκια	✓		
ντομάτες	✓		
Συνταγή 2			
κιμάς		✓	
ρύζι	✓		
κουκιά		✓	
αμπελόφυλλα	✓		
γιαούρτι		✓	
φυτικό λάδι			✓
άνηθος	✓		
φρέσκα κρεμμυδάκια	✓		
πράσα	✓		
Συνταγή 3			
λάχανο	✓		
καρότα	✓		
κρεμμύδι	✓		
κιμάς		✓	
ρύζι	✓		
λαρδί			✓
ντομάτες	✓		

Δραστηριότητα 21



Δραστηριότητα 22

Τροφές	Βιταμίνες
αμπελόφυλλα	A, K, Φυλλικό οξύ
ρύζι	E, B6
ελαιόλαδο	E
άνηθος	A, K, Φυλλικό οξύ
φρέσκα κρεμμυδάκια	A, K, Φυλλικό οξύ
ντομάτες	K, C

κιμάς	B1, B3, B6, Παντοθενικό οξύ
γιαούρτι	A, D, B3, Βιοτίνη, Παντοθενικό οξύ
πράσα	A, K, Φυλλικό οξύ
λάχανο	C
καρότα	A

Δραστηριότητα 23

	M/I		M/I
Σελήνιο	I	Μαγγάνιο	I
Φώσφορος	M	Μαγνήσιο	M
Θείο	M	Ψευδάργυρος	I
Σίδηρος	I	Νάτριο	M
Κάλιο	M	Χλώριο	M
Χαλκός	I	Ασβέστιο	M
Ιώδιο	I		

Δραστηριότητα 24

Ψάρια: **ασβέστιο, φώσφορος**

Κρέας: **φώσφορος, σίδηρος, σελήνιο**

Ξηροί καρποί: **φώσφορος, ψευδάργυρος**

Θαλασσινά: **μαγνήσιο, ιώδιο, ψευδάργυρος**

Σύκα: **μαγνήσιο, σίδηρος**

Αυγά: **ασβέστιο, φώσφορος**

Δραστηριότητα 25

λέξεις/φράσεις στο κείμενο

καλά και χρήσιμα για τον οργανισμό	θρεπτικά
διώχνει μακριά	απομακρύνει
βοηθάει σε	συντελεί σε
μη αλλαγή	διατήρηση

Δραστηριότητα 26

Κάποιος ρίχνει ένα κουταλάκι ζάχαρη/αλάτι σε ένα ποτήρι νερό. Η ζάχαρη/το αλάτι διαλύεται στο νερό.

ΙΔΙΟΤΗΤΑ ΝΕΡΟΥ:

Είναι πολύ καλός διαλύτης, καθώς διαλύει πολλά θρεπτικά συστατικά.

Δραστηριότητα 27

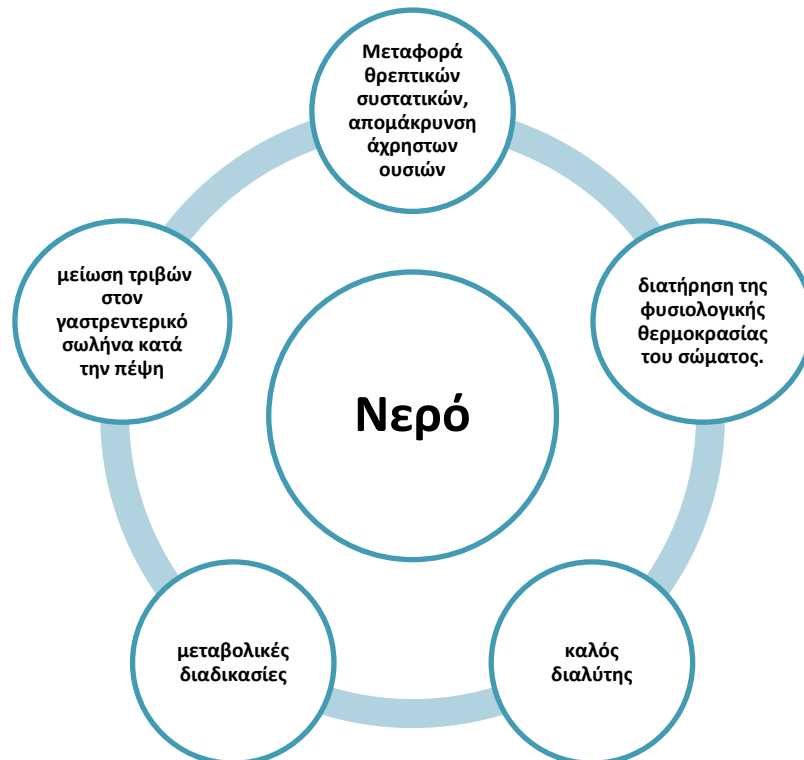
4. Βοηθάει το σώμα να κάνει όλες τις «δουλειές» που χρειάζεται για να ζήσει, να μεγαλώσει και να λειτουργεί σωστά.

Δραστηριότητα 28



στόμα → λαιμός → στομάχι → λεπτό έντερο → παχύ έντερο

Δραστηριότητα 29



Δραστηριότητα 30

Βοηθάει να έχουμε καλύτερη επίδοση στο σχολείο, πιο υγιές σωματικό βάρος, πιο δυνατό σώμα, καλύτερη υγεία και φυσική κατάσταση, βελτιωμένη διάθεση και λιγότερο στρες.

Δραστηριότητα 31

1. **Προετοίμασε** το πρωινό σου με παρέα!
2. **Φρόντισε** να έχεις στο σπίτι υγιεινά τρόφιμα για όλη την εβδομάδα!
3. **Οργάνωσε** το ντουλάπι και το ψυγείο ώστε να έχεις επιλογές απ' όλες τις ομάδες τροφίμων!
4. **Ζήτη** τη βοήθεια της οικογένειας και των φίλων σου!
5. **Προσπάθησε** να πέσεις για ύπνο νωρίτερα το βράδυ!
6. **Δοκίμασε** να φας το βράδυ τόσο όσο χρειάζεται!

Δραστηριότητα 33

Από μικρή τής άρεσε, μες στην **κουζίνα** μόνη
τις ώρες να σκοτώνει
με τη **μαγειρική**,
και πέφτανε τα δάκρυα θυμώντας τη ζωή της
και δίναν στο φαΐ της
μια γεύση μαγική.

Κύμινο, μοσχοκάρυδο και κόκκινο **πιπέρι**,
ποτέ δεν είχε ταίρι
ν' αλλάξει μιαν ευχή,
να **χαμηλώσεις** τη φωτιά μετά την πρώτη **βράση**,
να γίνονταν η πλάση
ξανά απ' την αρχή.

Ψιλοκομμένος μαϊντανός, και σκόρδο μια **σκελίδα**,
να `φεγγε μιαν ελπίδα
στα μάτια τα μελιά,
και προς το τέλος πρόσθεσε ένα **ποτήρι** λάδι,
να `νωθε ένα χάδι
μια μέρα στα μαλλιά.

Μια νύχτα έπιασε φωτιά μέσα στο **μαγερείο** της,
που `κανε το φευγικό της
να μοιάζει με **γιορτή**,
τέτοια που γύρω φύτρωσαν άσπρα του γάμου κρίνα,
ολόιδια με κείνα
που είχε ονειρευτεί.

Πόσες καρδιές που γίνανε αναλαμπή κι αθάλη,
μας κάμανε μεγάλη
κάποια μικρή στιγμή,
κι αθόρυβα διαβήκανε απ' της ζωής την άκρη,
χωρίς ν' αφήσει δάκρυ
σε μάγουλο γραμμή.

