



ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Ελληνο-Αμερικανικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα

Νηπιαγωγείο • Δημοτικό • Γυμνάσιο • Λύκειο

ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ • ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ • ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Ι.Μ. ΚΑΡΡΑΣ

1925

Δημοτικό
Κολλεγίου Ψυχικού

Τάξη 6^η

Ελληνικά 4^η ενότητα: Διατροφή



Όνοματεπώνυμο: _____

Κατανόηση κειμένου

1. Πλυντήριο Calor



ΣΤΙΒΕΙ

... μόνο του
και βγάζει τὰ ρούχα
έτοιμα για σίδερο

Τὸ ἠλεκτρικὸ στιπτήριο MINI CALOR
στιβίσει σὲ δύο λεπτά, 1,5 κιλό ρούχα
καὶ τὰ βγάξει στεγνά, ἀπαλά, ἔτοιμα γιὰ
σίδηρο. Μεταφέρεται εὐκόλως
καὶ λειτουργεῖ σὲ μὴ κοινὴ πρίζα.
Εἶναι τὸ στιπτήριο τῆς καθημερινῆς χρήσεως.
Καλὸ - ρ στίψιμο, λοιπόν, μὲ ...

Ἡλεκτρικὸ στιπτήριο MINI CALOR

CALOR

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α.Ε.Β.Ε.
ΤΗΛΕΦΩΝΟΝ: 4819815-6-7-8-9

RECLAMER PRODUCTS

1. Πού θα μπορούσες να συναντήσεις το παραπάνω κείμενο;

2. Εντόπισε τις παρακάτω πληροφορίες και βάλε τους αντίστοιχους πλαγιότιτλους:

- ✓ Εικόνα
- ✓ Σύντομη συνθηματική φράση (σλόγκαν)
- ✓ Μικρό κείμενο που περιγράφει το προϊόν και μας ενημερώνει για τα πλεονεκτήματά του
- ✓ Υπογράμμισε με κόκκινο χρώμα τα επίθετα

Τι είδους κείμενο είναι; _____

2. Ανακύκλωση



έτοιμες;
Κατευθείαν στον Μπλε Κάδο για... Ανακύκλωση!
 Για να είναι έτοιμες προς Ανακύκλωση όλες οι συσκευασίες από **πλαστικό, γυαλί, λευκοσίδηρο, αλουμίνιο ή χαρτί** πρέπει να είναι άδειες και καθαρές από υπολείμματα. Συλλέγουμε τις συσκευασίες μας καθημερινά και προσέχουμε να μην τις πετάμε μέσα σε δεμένες σακούλες αλλά να τις **σβιδίζουμε στον μπλε κάδο**. Έτσι, όλες οι συσκευασίες θα πάρουν το δρόμο της Ανακύκλωσης για να μετατραπούν σε χρήσιμα υλικά.
 Συμμετέχουμε στην Ανακύκλωση και φροντίζουμε όλοι για ένα καλύτερο περιβάλλον!
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
 ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ
 Συστήμα Ανακύκλωσης εγκατεστημένο από το ΥΠΕ.ΣΟ.Δ.Ε. που πραγματοποιείται σε συνεργασία με την Τοπική Αυτοδιοίκηση.
 Τηλ. 210-8070063-5 www.hiro.gr

Ανακύκλωση Συσκευασιών. Γιατί... τίποτα δεν πάει χαμένο!

1. Πού θα μπορούσες να συναντήσεις το παραπάνω κείμενο;

2. Εντόπισε τις παρακάτω πληροφορίες και βάλε τους αντίστοιχους πλαγιότιτλους:

- ✓ Εικόνα
- ✓ Σύντομη συνθηματική φράση (σλόγκαν)
- ✓ Μικρό κείμενο που περιγράφει το προϊόν και μας ενημερώνει για τα πλεονεκτήματά του
- ✓ Υπογράμμισε τα ρήματα.

Τι χρόνο χρησιμοποιεί ο δημιουργός; Γιατί; Τι πετυχαίνει με τον τρόπο αυτό;

Τι είδους κείμενο είναι; _____

Λεξιλογικές Ασκήσεις

1. Συμπληρώνω τα κενά των προτάσεων του παρακάτω κειμένου με τις λέξεις που βρίσκονται στην παρένθεση :

(φρέσκα, ετοιμάσουν, βουλιμία, διαιτολογία, μαγειρέψουν, κατεψυγμένα, τροφίμων, υγιεινά, διατηρημένα)

Η _____ μάς μαθαίνει ποια τρόφιμα είναι θρεπτικά και υγιεινά . Η λαιμαργία λέγεται αλλιώς _____. Τρώμε συχνά _____ ψάρια, αφού τα _____ είναι ακριβά . Οι άνθρωποι δεν έχουν σήμερα πολύ χρόνο στη διάθεσή τους, για να _____ και να _____ φρέσκα φαγητά. Έτσι είναι αναγκασμένοι να τρέφονται με τα _____ φαγητά των βιομηχανιών, που δεν είναι πολύ ακριβά αλλά είναι λιγότερο _____. Τα μεγάλα σούπερ μάρκετ επίσης ελέγχουν ένα μεγάλο μέρος της παραγωγής _____ .

2. Δημιουργώ σύνθετες λέξεις με δεύτερο συνθετικό το – φάγο :

- ~ Πώς λέγεται αυτός που τρώει χόρτα ; _____
- ~ Πώς λέγεται αυτός που τρώει κρέας; _____
- ~ Πώς λέγεται αυτός που τρώει ανθρώπους; _____
- ~ Πώς λέγεται αυτός που τρώει τα πάντα; _____

3. Ποια είναι η σημασία των παρακάτω μεταφορικών εκφράσεων:

- α. Μασάει τα λόγια του:.....
- β. Τα έφαγε τα ψωμιά του :.....
- γ. Δεν τρώει άχυρα :.....
- δ. Τρώει τον περίδρομο :.....
- ε. Η μάνα να τρώει και του παιδιού να μη δίνει :.....



4. Αντιστοιχίζω τα ουσιαστικά της Α στήλης με τα συνώνυμα ουσιαστικά της Β στήλης:

- | Α | Β |
|----------------------|-------------------------|
| 1. βουλιμία | α. οίνος |
| 2. ψωμί | β. εδέσματα |
| 3. ευτραφής | γ. άρτος |
| 4. κρασί | δ. |
| συνεστίαση | ε. |
| 5. τροφή | στ. εύγευστο |
| κοκαλιάρης | ζ. οσμή |
| 6. μεζέδες | η. παχύς |
| 7. συμπόσιο | θ. φαγητό |
| 8. ατροφικός | ι. λαιμαργία |
| 9. νόστιμο | ια. μπαχαρικό |
| 10. πρόγευμα | ιβ. δεκατιανό |
| 11. μυρωδιά | ιγ. πλουσιοπάροχο γεύμα |
| 12. καρύκευμα | |
| 13. λουκούλειο γεύμα | |



5. Σχηματίζω προτάσεις με τις παρακάτω λέξεις :

γευματίζω :

.....

νηστεύω :

.....

υποσιτίζομαι:

.....

6. Μπορείς να βρεις τα συνθετικά μέρη από τα οποία αποτελούνται οι παρακάτω λέξεις;

- κρεοπωλείο : _____ + _____
- λαδολέμονο : _____ + _____
- τραπεζομάντιλο : _____ + _____
- κρεμμυδόπιτα : _____ + _____
- καλοφαγάς : _____ + _____
- χορτόσουπα: _____ + _____
- ελαιόλαδο: _____ + _____
- λαχανόριζο: _____ + _____
- θεονήστικος: _____ + _____
- πεντανόστιμος: _____ + _____



7. Αντικαθιστώ στο παρακάτω κείμενο όλες οι υπογραμμισμένες λέξεις με άλλες συνώνυμες :

Μπαίνουν όλοι οι καλεσμένοι στη ζεστή τραπεζαρία και παίρνουν τη θέση τους στο τραπέζι. Πριν αρχίσουν να τρώνε, δένουν στο λαιμό τους πετσέτες, για να μη λεκιάσουν τα ρούχα τους κατά τη διάρκεια του φαγητού. Το φαγητό είναι απόλαυση και συνοδεύεται μάλιστα από διάφορες ευχές και συγχαρητήρια για τη νοικοκυρά. Το εκλεκτικό κρασί γίνεται αφορμή για τις σχετικές προπόσεις. Η διάρκεια του φαγητού είναι μεγάλη, πράγμα που σημαίνει ότι σκοπός του δεν είναι μόνο η απόλαυση αλλά και η συντροφιά και η επικοινωνία ανάμεσα στους ανθρώπους.

8. Συμπληρώνω τις παρακάτω παροιμίες, για να ολοκληρωθεί το νόημα :

- ~ Φασούλι το φασούλι.....
- ~ Από πίτα που δεν τρως
- ~ Τα λίγα λόγια ζάχαρη
- ~ Ο πεινασμένος.....
- ~ Φάγαμε το βόδι



9. Συνδυάζω τα ουσιαστικά με κατάλληλα επίθετα, ώστε να σχηματιστούν ονοματικά σύνολα :

_____ φαγητό
 _____ λιχουδιά
 _____ γεύμα
 _____ βιταμίνες

_____ μερίδα
 _____ συμπόσιο
 _____ επιδόρπιο
 _____ πείνα

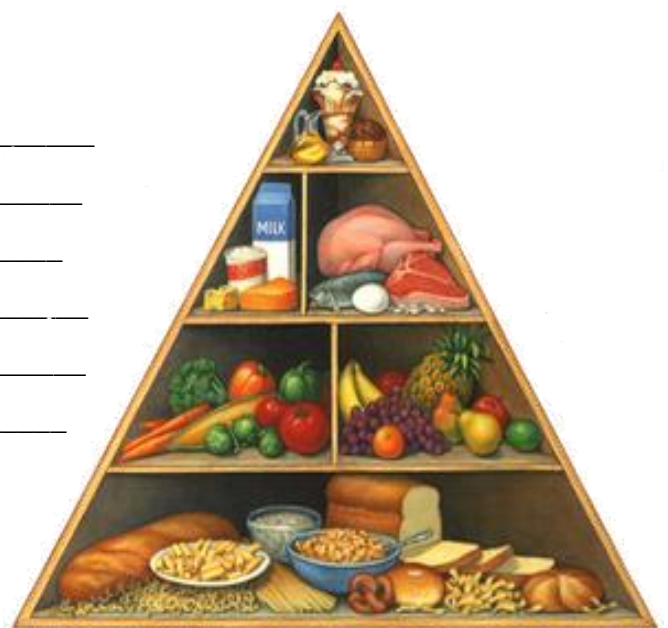


10. Λύνω την ακροστιχίδα της διατροφής :

- | | |
|---------------|--|
| 1. Δ_ _ _ _ _ | 1. Κάποιος για να χάσει κιλά κάνει..... |
| 2. Ι_ _ _ _ _ | 2. Η κουζίνα είναι διάσημη για τις πίτσες της. |
| 3. Α_ _ _ _ _ | 3. Έτσι λέγεται το φαγητό που δεν είναι νόστιμο. |
| 4. Τ_ _ _ _ _ | 4. Στο κυριακάτικο ... μαζεύεται συνήθως όλη η οικογένεια. |
| 5. Ρ_ _ _ _ _ | 5. Το τσάι είναι το αγαπημένο... των Άγγλων. |
| 6. Ο_ _ _ _ _ | 6. Έτσι λέγονται τα χτυπημένα αβγά. |
| 7. Φ_ _ _ _ _ | 7. Η καθημερινή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ...και λαχανικά. |
| 8. Η_ _ _ _ _ | 8. Δεν πρέπει να λείπει η σαλάτα από το ... γεύμα. |

11. Σχηματίζω σύνθετες λέξεις

θεός + νηστικός _____
 κρεμμύδι + πίτα _____
 λάδι + λεμόνι _____
 κρέας + πωλώ _____
 παχύς + σάρκα _____
 λιπός + δίαιτα _____



12. Σχηματίζω προτάσεις με τις παρακάτω λέξεις

- βιβλιοφάγος:

.....
.....

.- βουλιμία:

.....
.....

- μεσογειακή διατροφή:

.....
.....

λιτοδίαιτος:

.....
.....

13. Βρίσκω στο λεξικό και γράφω τη σημασία των παρακάτω σύνθετων ρημάτων.

Καταγράφω: _____

Επιλέγω: _____

Παραγγέλνω: _____

Αναλαμβάνω: _____

Παραλαμβάνω: _____

Αναβάλλω: _____

Επιβάλλω: _____

Καταβάλλω: _____

Αναμένω: _____

Επαναλαμβάνω: _____

Διακρίνω: _____

Προσφέρω: _____

Επιστρέφω: _____



Γραμματική

Εγκλίσεις – Προστακτική απλών – σύνθετων ρημάτων

Ας ξαναθυμηθούμε αυτά που μάθαμε πέρσι:

Οι εγκλίσεις είναι οι διάφορες **μορφές** που μπορεί να πάρει ένα ρήμα, για να μπορώ να εκφράζω καλύτερα αυτό που θέλω να πω. Είναι τρεις: η **οριστική**, η **υποτακτική** και η **προστακτική**.

- ✓ Η **οριστική** φανερώνει ότι αυτό που λέω είναι κάτι **σίγουρο, βέβαιο, πραγματικό**. Έχει τους γνωστούς **οχτώ χρόνους** των ρημάτων.
- ✓ Η **υποτακτική** φανερώνει κάτι που **θέλουμε ή περιμένουμε** να γίνει. Έχει τρεις χρόνους: **ενεστώτα, αόριστο** και **παρακείμενο**. Τη σχηματίζουμε βάζοντας μπροστά από το ρήμα ένα από τα μόρια **να, ας** ή έναν από τους συνδέσμους **αν, εάν, για να, όταν, μήπως, πριν** και το απαγορευτικό **μη(ν)**.
- ✓ Η **προστακτική** φανερώνει ότι αυτό που λέω είναι **προσταγή, επιθυμία** ή ευχή. Έχει μόνο β' και γ' πρόσωπο ενικού και πληθυντικού και μόνο τρεις χρόνους, **ενεστώτα, αόριστο** και **παρακείμενο**.

Δεν ξεχνάμε ότι η ορθογραφία του ρήματος το «ακολουθεί» σε όλους τους χρόνους και σε όλες τις εγκλίσεις.

Για παράδειγμα στο ρήμα «σκουπίζω» το **-i-** παραμένει.

σκουπίζεις – να σκουπίζεις - σκούπιζε

Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με το χαρακτήρα του ρήματος (το γράμμα που βρίσκεται πριν από την κατάληξη). Ο χαρακτήρας μένει σταθερός όταν μιλάμε για τις διαφορετικές εγκλίσεις του ίδιου χρόνου. Ας πάρουμε για παράδειγμα το ρήμα «κοιτάζω» και ας δούμε τι συμβαίνει στις εγκλίσεις του ενεστώτα και του αόριστου.

	οριστική	υποτακτική	προστακτική
ενεστώτας	κοιτά ζ εις	να κοιτά ζ εις	κοίτα ζ ε
αόριστος	κοίτα ξ ες	να κοιτά ξ εις	κοίτα ξ ε

Όπως παρατηρούμε ο χαρακτήρας αλλάζει ανάλογα με το χρόνο, αλλά μένει σταθερός σε όλες τις εγκλίσεις του.

Ας δούμε τώρα τι συμβαίνει με τα σύνθετα ρήματα. Θα το παρατηρήσουμε καλύτερα, αν χρησιμοποιήσουμε ένα παράδειγμα. Ας δούμε τι συμβαίνει στο β' ενικό πρόσωπο του ρήματος «επαναλαμβάνω»:

	οριστική	υποτακτική	προστακτική
ενεστώτας	επαναλαμβάν εις	να επαναλαμβάν εις	επαναλάμβαν ε
αόριστος	επαν έ λαβες	να επαν α λάβεις	επαν ά λαβε

Τι παρατηρείτε;

Ας δούμε ακόμα ένα:

	οριστική	υποτακτική	προστακτική
ενεστώτας	καταγράφ εις	να καταγράφ εις	κατάγραφ ε
αόριστος	κατέγγραφ ες	να κατα α γράψεις	κατά α γραψε

Τα σύνθετα ρήματα όταν σχηματίζουν την οριστική του αορίστου παίρνουν μια εσωτερική **αύξηση** την οποία χάνουν στην υποτακτική και την προστακτική. Στον προφορικό λόγο είναι ένα λάθος που συμβαίνει πολύ συχνά και θα πρέπει να το προσέχουμε.

Παραθετικά επιθέτων

Θετικός	Συγκριτικός	Σχετικός Υπερθετικός	Απόλυτος Υπερθετικός
ωραία	ωραιότερη	η ωραιότερη	ωραιότατη
	πιο ωραία	η πιο ωραία	πολύ ωραία

Συχνά, χρησιμοποιούμε τα επίθετα για να συγκρίνουμε ουσιαστικά. Στα επίθετα έχουμε τρεις βαθμούς:



Ο συγκριτικός και ο υπερθετικός λέγονται παραθετικά των επιθέτων.

Επίθετα θετικού βαθμού λέγονται τα επίθετα που φανερώνουν ότι ένα ουσιαστικό έχει ένα γνώρισμα.

Ανώμαλα παραθετικά

καλός	καλύτερος	άριστος
κακός	χειρότερος	–
πολύς	περισσότερος (πιότερος)	–
λίγος	λιγότερος	ελάχιστος
μεγάλος	μεγαλύτερος	μέγιστος
μικρός	μικρότερος	ελάχιστος



ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΟ

Εξαρτημένες αποτελεσματικές - συμπερασματικές προτάσεις

Οι εξαρτημένες (δευτερεύουσες) αποτελεσματικές - συμπερασματικές προτάσεις εισάγονται (ξεκινούν) με τους αποτελεσματικούς συνδέσμους και δηλώνουν το αποτέλεσμα της πράξης που δηλώνει η κύρια πρόταση.

Παραδείγματα:

- Ο καιρός χάλασε τόσο πολύ, **που δεν φύγαμε από το νησί.**
- Κοιμήθηκε πολλές ώρες, **ώστε να δείχνει φρέσκος.**
- Εισάγονται με τους αποτελεσματικούς συνδέσμους που είναι οι εξής: **ώστε (να), που (όταν δείχνει αποτέλεσμα)**

Εξαρτημένες υποθετικές προτάσεις

Οι εξαρτημένες (δευτερεύουσες) υποθετικές προτάσεις εισάγονται με τους υποθετικούς συνδέσμους και δηλώνουν αυτό που πρέπει να ισχύει για να συμβαίνει ή να αληθεύει αυτό που λέει η κύρια πρόταση.

- Οι υποθετικοί σύνδεσμοι που εισάγουν αυτές τις προτάσεις είναι: **αν, εάν, εφόσον, εκτός (κι) αν, είτε... είτε, άμα**

Μαζί με την κύρια πρόταση που τις συνοδεύει αποτελούν τον **υποθετικό λόγο**. Η υποθετική πρόταση είναι η **υπόθεση** και η κύρια πρόταση η **απόδοση**.

Παράδειγμα:

Αν βρέξει, θα μείνουμε σπίτι.
—————
υπόθεση απόδοση
—————
υποθετικός λόγος

- ✓ Το **εάν** είναι πιο επίσημο και χρησιμοποιείται κυρίως όταν γράφουμε ή μιλάμε στον πληθυντικό. π.χ. Εάν φύγετε γρήγορα, κύριε Μιχάλη, θα προλάβετε το τρένο.
- ✓ Το **άμα** αντίθετα χρησιμοποιείται όταν γράφουμε ή μιλάμε σε φίλους.
- ✓ Το **εκτός (κι) αν** μπαίνει συνήθως δεύτερο, μετά την κύρια πρόταση. π.χ. Δεν θα προλάβουμε το σχολικό, εκτός κι αν ετοιμασθείς γρήγορα.
- ✓ Το **είτε ... είτε** είναι ουσιαστικά δύο υποθέσεις που συνδέονται με μία κύρια και όλες μαζί οι τρεις προτάσεις αποτελούν τον υποθετικό λόγο. π.χ. Είτε έρθεις είτε δεν έρθεις, εγώ θα πάω στο πάρτι.

Εμπειδωτικές Ασκήσεις

1. Αναγνώρισε την έγκλιση των ρημάτων στις παρακάτω προτάσεις:

- Η γυμναστική κάνει καλό στο σώμα μας. (.....)
- Τραφείτε σωστά και αποφύγετε το πρόχειρο φαγητό. (.....)-(.....)
- Να προτιμάτε τα σπιτικά φαγητά. (.....)
- Τα βιβλία περιέχουν χρήσιμες πληροφορίες. (.....)
- Τα παιδιά κοιμούνται ήσυχα. (.....)
- Να τρως όλο το φαγητό σου. (.....)
- Πάιξε με τους φίλους σου. (.....)
- Μου αρέσουν οι φράουλες. (.....)
- Να προσέχεις πιο πολύ στο μάθημα. (.....)
- Γράψου σε ένα σύλλογο ποδοσφαίρου. (.....)



2. Βάζω τα ρήματα της παρένθεσης στην προστακτική αορίστου.

1.(λύνω) την άσκηση και (βγαίνω) έξω. **β' ενικό**
2. Σε παρακαλώ, (σηκώνω) το τηλέφωνο και (λέω) ότι είμαι στο γραφείο μου. **β' ενικό**
3. (αντικρίζω) την πραγματικότητα με θάρρος. **β' πληθυντικό**
4. (σφυρίζω) δυο φορές μόλις τον δείτε. **β' πληθυντικό**
5. (εξηγώ) μου πού πας! **β' ενικό**
6. (γράφω) το πρόβλημα στο τετράδιό σου. **β' ενικό**
7. (βλέπω) το έργο στην τηλεόραση. **β' πληθυντικό**
8. (ανοίγω) τα βιβλία σας και (διαβάζω) σιωπηρά το κείμενο. **β' πληθυντικό**

3. Να γράψεις τις παρακάτω προτάσεις στις άλλες εγκλίσεις.

Ο: Ήρθες μαζί μας για φαγητό.

Υ:.....

Π:.....

Ο:.....

Υ: Να αναβάλλεις το ραντεβού σου.

Π:.....

Ο:.....

Υ:.....

Π: Παράγγειλε κι εσύ γρήγορα!

Ο: Απολαμβάνεις το σπιτικό φαγητό.

Υ:.....

Π:.....

Ο:.....

Υ: Να προσέχεις τη διατροφή σου.

Π:.....

Ο:.....

Υ:.....

Π: Επίλεξε γρήγορα ένα γλυκό.

Ο: Ανάλαβες την πιο δύσκολη εργασία.

Υ:.....

Π: :.....

Ο:.....

Υ: Να επιβάλεις τη θέλησή σου.

Π:.....

Ο:.....

Υ:.....

Π: Παράλαβε τα βιβλία από το ταμείο.

4. Μέσα στο παρακάτω κείμενο υπάρχουν πολλές αποτελεσματικές προτάσεις.

α) Να τις υπογραμμίσεις.

Οι γιατροί χρόνια τώρα λένε πόσο σημαντική είναι η σωστή **διατροφή**, ώστε να έχουμε την υγεία μας. Από μικρή ηλικία πρέπει **να συνηθίσουμε** σε μια ισορροπημένη διατροφή, ώστε να την ακολουθήσουμε και σαν ενήλικες. Όσοι τρέφονται σωστά έχουν περισσότερη και καλύτερη **ενέργεια**, με αποτέλεσμα να αποδίδουν **καλύτερα** σε όλα. Ένα μεγάλο πρόβλημα του σύγχρονου κόσμου είναι η παχυσαρκία. Πολλοί άνθρωποι τρώνε τόσο πολύ που προκαλούν **προβλήματα** υγείας στον εαυτό τους. **Άλλοι** πάλι τρώνε τόσο λίγο που είναι σαν οδοντογλυφίδες. Γενικά **πρέπει** να προσέχουμε τη διατροφή μας, ώστε να ζήσουμε πολλά και υγιή χρόνια.

β) Να κάνεις συντακτική αναγνώριση στις μαυρισμένες λέξεις.

Οι γιατροί:.....

η διατροφή:.....

να συνηθίσουμε:.....

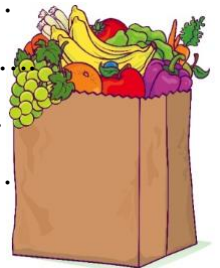
καλύτερα:.....

ενέργεια:.....

προβλήματα:.....

Άλλοι:.....

Πρέπει:.....



5. Συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις με αποτελεσματικές εξαρτημένες. Θα σου χρειαστούν οι λέξεις και οι φράσεις που εισάγουν αποτελεσματικές προτάσεις.

- Τρώει τόσο λίγο,.....
- Μου μίλησε τόσο όμορφα,.....
.....
- Κοιμάται τόσο λίγο κάθε βράδυ,.....
.....
- Έτρεχε τόσο γρήγορα,.....
- Πρέπει να ντυνόμαστε καλά το χειμώνα,.....
.....
- Πρέπει να μελετάτε περισσότερο,.....
.....

6. Ο όμιλος μαγειρικής θα κάνει την παρακάτω συνταγή. Για να βοηθήσεις τα παιδιά, διάβασέ τη καλά και μετά άλλαξέ την σύμφωνα με τις οδηγίες.

Υλικά

- 1 κιλό κιμάς
- 10 φρυγανιές μουσκεμένες σε νερό
- 2 κρεμμύδια τριμμένα
- 1 αυγό
- 1/3 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ρίγανη
- 1 κοφτό κουταλάκι σόδα
- 1 ποτηράκι κρασιού λάδι
- 1 κ. σούπας ξύδι ή μισό λεμόνι
- αλάτι, πιπέρι
- (κανέλα, κύμινο και λίγο γαρύφαλο: προαιρετικά)



Εκτέλεση

Πρώτα στύβουμε καλά τις φρυγανιές. Βάζουμε σε ένα μπολ τον κιμά, τις φρυγανιές, τα κρεμμύδια, τον μαϊντανό, το αυγό, τη ρίγανη, τη σόδα, το λάδι και το ξύδι ή το λεμόνι. Στη συνέχεια αλατοπιπερώνουμε και αν θέλουμε προσθέτουμε και τα υπόλοιπα μπαχαρικά. Ζυμώνουμε καλά και στη συνέχεια πλάθουμε τον κιμά σε κεφτεδάκια. Τέλος, τα βάζουμε σε ταψάκι, πάνω σε λαδόκολλα και τα ψήνουμε στο φούρνο στους 170 βαθμούς για περίπου 45 λεπτά.

Ξαναγράψω τις οδηγίες της εκτέλεσης χρησιμοποιώντας:
Α. το β' ενικό πρόσωπο υποτακτικής αορίστου.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Β. το β' πληθυντικό πρόσωπο προστακτικής αορίστου.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Στο παρακάτω κείμενο να υπογραμμίσεις τις υποθετικές προτάσεις.

Αν **αύριο** έχει καλό καιρό, θα πάμε στο γήπεδο να δούμε **τον αγώνα**. Αν το μεγάλο αυτοκίνητο είναι **έτοιμο** από το συνεργείο, θα πάμε όλοι μαζί, αλλιώς πρέπει **να χωριστούμε** σε δύο αυτοκίνητα. Μετά τον αγώνα, θα **σας** κεράσω παγωτό, αν νικήσουμε. Για καλό και για κακό θα πάρουμε μαζί μας και μερικά **σάντουιτς**, να τα έχουμε, αν πεινάσουμε. Αν δε βρέξει, είναι σίγουρο ότι θα περάσουμε **τέλεια!**

7. Να αναγνωρίσεις γραμματικά και συντακτικά τις μαυρισμένες λέξεις.

αύριο.....

τον αγώνα.....

έτοιμο.....

να χωριστούμε.....

σας.....

σάντουιτς.....

τέλεια.....



8. Ταίριαξε σωστά τις προτάσεις από τις δύο στήλες, ώστε να σχηματιστούν υποθετικοί λόγοι.

Αν τρώμε πολύ,

•

• Θα είμαστε υγιείς.

Αν κάνουμε σωστή
διατροφή,

•

• ρώτα το διπλανό σου.

Αν μένεις νηστικός όλη
μέρα,

•

• Θα παχύνουμε.

Αν δεν ξέρεις τι πρέπει να
κάνεις,

•

• Θα ξέρεις να γράφεις και
όμορφα.

Αν διαβάζεις πολλά
βιβλία,

•

• βλάπτεις τον οργανισμό
σου.

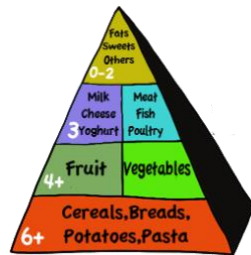


9. Να συνδέσεις τις παρακάτω προτάσεις με τέτοιο τρόπο, ώστε η μία να γίνει υποθετική. Κάνε ό,τι αλλαγές χρειάζεται.

- Τρως παχυντικά φαγητά. Παχαίνεις και δε σου κάνουν τα ρούχα σου.

- Έχουμε καλή υγεία. Γυμναζόμαστε τακτικά.

- Πίνω γάλα κάθε μέρα. Το σώμα μου έχει αρκετό ασβέστιο.



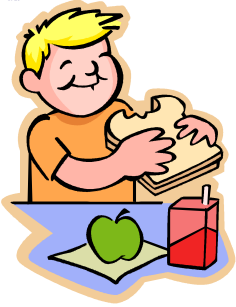
10. Να συμπληρώσεις τα κενά στο παρακάτω κείμενο με τα παραθετικά των επιθέτων και των επιρρημάτων.

Πρέπει να φύγουμε _____ (σύντομα, υπερθετικός). Το σκοτάδι έχει αρχίσει και πέφτει και θα πρέπει να περπατάμε _____ (προσεκτικά, συγκριτικός) από το πρωί, γιατί έχουμε ξεχάσει να φέρουμε τους φακούς μας. Η εμπειρία μας θα είναι _____ (πλούσια, συγκριτικός) από την προηγούμενη φορά, καθώς θα έχει πανσέληνο. Πάντως πρέπει να περπατάμε _____ (συχνά, συγκριτικός) και για _____ (μεγάλες, συγκριτικός) αποστάσεις, για να συνηθίσουμε. Είναι _____ (σημαντικό, υπερθετικός) να είμαστε έτοιμοι για όλα τα ενδεχόμενα. Είμαι σίγουρος ότι αν προσπαθήσουμε _____ (πολύ, συγκριτικός), θα τα καταφέρουμε.

11. Στην παρακάτω συνταγή λείπουν πολλά γράμματα. Τα συμπληρώνω.

Ξεπαγ...στε τον κιμά και τοποθετ...στε τον σε μια λεκάνη. Μουσκεψτ... την ψίχα του ψωμιού στο γάλα και στ...ψτε τη. Ρ...ξτε τη σε μια λεκάνη και προσθέστ... αλάτι, πιπέρι και φρέσκο βούτυρο. Ζυμ...στε καλά το μείγμα και μετά δημιουργ...στε μπιφτέκια στο ίδιο μέγεθος. Βουτηρ...στε το σκεύος και βάλτε τα μέσα. Ψ...στε στους 220° C για είκοσι λεπτά.





Διατροφή και υγεία

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ!!!

Αφού έχεις μελετήσει τη διατροφή σου για δύο μέρες και έκανες τις παρατηρήσεις σου προσπάθησε να συμπληρώσεις το πιο κάτω ερωτηματολόγιο με μεγάλη ειλικρίνεια.

1. Είναι σημαντικό το πρόγευμα για σένα;

- καθόλου
- λίγο
- πολύ

2. Τι περιλαμβάνει συνήθως το πρωινό σου;

- γάλα, ψωμί, αυγό, μέλι, τυρί κ.α.
- δημητριακά
- κρουασάν – τυρόπιτα.
- κέικ- μπισκότα.
- Τίποτα

3. Τι τρως συνήθως στο διάλειμμα- ενδιάμεσο γεύμα;

- σοκολάτες, πατατάκια, γαριδάκια.
- σάντουιτς.
- πίτσα – λουκανικόπιτα, τυρόπιτα.
- φρούτα.
- γιαούρτι.
- τίποτα.

4. Πιο πολλές φορές στο μεσημεριανό σου τρως:

- όσπρια ή λαχανικά.
- κρέας με πατάτες.
- ψάρι .
- μακαρόνια.
- έτοιμο φαγητό- fast food.

5. Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα ή λαχανικά;

- πάντα- τα λατρεύω.
- σχεδόν πάντα- όποτε ταιριάζει με το φαγητό.
- κάποτε- όταν με πιέσουν
- ποτέ- τα σιχαίνομαι.



6. Τι τρως το απόγευμα για να αποκτήσεις ενέργεια;

- σοκολάτες, μπισκότα ή άλλες λιχουδιές.
- σάντουιτς ή ψωμί .
- φρούτα ή γιαουρτάκια.

7. Στο δείπνο συνήθως:

- ετοιμάζει κάτι πρόχειρο και θρεπτικό η μαμά.
- τρως πάντα έτοιμο φαγητό που σου παραγγέλνει.
- τρως ότι βρεις μπροστά σου γιατί είσαι κουρασμένος και δεν έχεις όρεξη.

8. Πόσες φορές τη βδομάδα τρώτε στο σπίτι fast food ;

- μια- δύο.
- σχεδόν κάθε μέρα.
- τρεις- τέσσερις.
- σχεδόν ποτέ.

9. Ποιο από τα παρακάτω «ανθυγιεινά» τρόφιμα δε θα μπορούσε να λείπει από τη διατροφή σου;

- χάμπουργκερ.
- σοκολάτες- παγωτά- πατατάκια.
- πίτσα.

10. Για ποια κακή διατροφική συνήθειά σου μαλώνεις συνήθως με τη μαμά;

- δεν τρως πρόγευμα.
- σου αρέσουν οι λιχουδιές και τα fast food.
- δεν τρως καθόλου όσπρια, φρούτα και λαχανικά.

Γραπτή Έκφραση

Στην ενότητα αυτή μαθαίνουμε να:

- **Οργανώνουμε ένα διαφημιστικό κείμενο:**

Δεν ξεχνάμε ότι η έντυπη διαφήμισή μας πρέπει να περιέχει:

- **εικόνα** που να τραβάει την προσοχή και στην οποία να φαίνεται καλά το προϊόν
- **μια σύντομη συνθηματική φράση** (σλόγκαν) που να είναι ίσως αστεία και να τραβάει την προσοχή. Μπορεί να είναι σχετική είτε με το όνομα του προϊόντος είτε με κάποιο βασικό προτέρημά του
- ένα **μικρό κείμενο** που να περιγράφει και να τονίζει τα προτερήματα του προϊόντος

Χρησιμοποιούμε: επίθετα σε συγκριτικό ή υπερθετικό βαθμό, συνήθως προστακτική, πολλά σημεία στίξης και ιδιαίτερα ερωτηματικά, θαυμαστικά και αποσιωπητικά.

- **Μετασχηματίζουμε ένα κείμενο:**

Διαβάζουμε ενημερωτικά άρθρα και :

- συζητάμε για το θέμα
- αναζητούμε το σκοπό για τον οποίο γράφτηκε το κείμενο
- βρίσκουμε τη δομή του κειμένου και βάζουμε πλαγιότιτλους
- αλλάζουμε το σκοπό του κειμένου και γράφουμε ένα καινούριο που είναι:
 - επιστημονικό,
 - αφήγηση,
 - διήγηση,

Μπορώ ακόμα να:

- το φτιάξω σε κόμικ
- το μετατρέψω σε διαφήμιση



ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Ελληνο-Αμερικανικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα

Νηπιαγωγείο • Δημοτικό • Γυμνάσιο • Λύκειο

ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ • ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΞΕΝΗΣ • ΑΝΕΠΙΣΤΗΤΕΣ Ι.Μ. ΛΑΡΝΑΚ

1925



ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Ελληνο-Αμερικανικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα

Νηπιαγωγείο • Δημοτικό • Γυμνάσιο • Λύκειο

ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ • ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ • ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Ι.Μ. ΚΑΡΡΑΣ