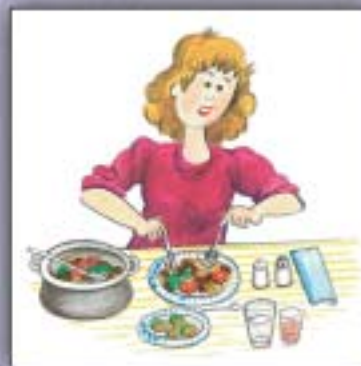
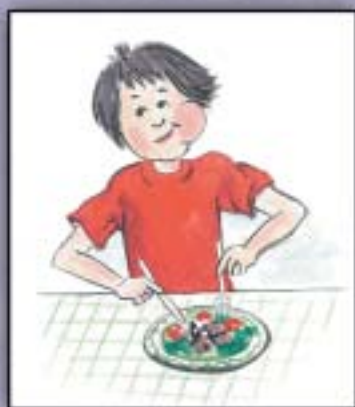


Διατροφή



Φ
ύ
σ
η
και
Γ
λ
ώ
σ
α

Φύση και Γλώσσα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΕΠΕΑΕΚ - Γ' ΚΠΣ

Άξονας 1

Μέτρο 1. 1

Ενέργεια 1. 1.1. Προγράμματα ένταξης των παιδιών με πολιτισμικές και γλωσσικές ιδιαιτερότητες στο εκπαιδευτικό σύστημα

Πρόγραμμα: «Εκπαίδευση Παλιννοστούτων και Αλλοδαπών Μαθητών»

Χρηματοδότηση: Ευρωπαϊκή Ένωση - ΕΚΤ

Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων

Φορέας παρακολούθησης:

ΥΠΕΠΘ Ειδική Γραμματεία Π.Ο.Δ.Ε.

Ειδική Γραμματέας: Στ. Πριόβολου

Διεύθυνση Γ' ΚΠΣ

Φορέας υλοποίησης:

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Επιτροπή Ερευνών

Τμήμα Φ.Π.Ψ.

Κέντρο Διαπολιτισμικής Αγωγής

Πανεπιστημιούπολη Ζωγράφου

Ιλίσια 15784

Τηλ.: 210-7277522

E-mail: info@keda.gr

Website: <http://www.keda.gr>

Επιστημονικός υπεύθυνος: Θεόδωρος Παπακωνσταντίνου

Σειρά: ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΑ

Επιμέλεια διδακτικού υλικού: Μαρία-Λουίζα Βορλοζ-Μάρκου

Συγγραφή: Σοφία Κρητικού

Κωνσταντίνα Λέκκα

Χρήστος Παππάς

Κωνσταντίνος Νικολαΐδης

Αθανασία Τσιρικού Λαμπροπούλου

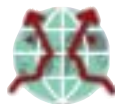
Γλωσσική επιμέλεια: Κλεοπάτρα Φάκλαρη

Το βιβλίο δημιουργήθηκε στο ατελιέ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΕΠΕ.

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία: ΒΙΒΛΙΟΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΑΕΠΕΕ

Φύση και Γλώσσα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ






Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Αθήνα 2003

περιεχόμενα

ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ	8
ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ	9
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ 	11
 ΠΕΨΗ (ΧΩΝΕΨΗ)	17
ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ 	22
ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ 	32
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ 	36
ΤΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑ 	39
 ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	42
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ 	44
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ 	48
ΛΥΣΕΙΣ	61
ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ - ΟΡΟΛΟΓΙΑ	65
ΠΗΓΕΣ - ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	69

για τον εκπαιδευτικό

Η σειρά *Φύση και Γλώσσα* απευθύνεται σε αλλόφωνους μαθητές μεσαίου ως προχωρημένου επιπέδου γλωσσομάθειας. Τα φυλλάδια μπορούν να αξιοποιηθούν στα πλαίσια των Τάξεων Υποδοχής για την εισαγωγή των μαθητών σε θέματα κυρίως της Βιολογίας και της Φυσικής καθώς και την εξοικείωσή τους με τη σχετική βασική ορολογία. Στα Διαπολιτισμικά Σχολεία, τα Φροντιστηριακά Τμήματα και τις κανονικές τάξεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένα πρόσθετο διδακτικό μέσο που διευκολύνει την εσωτερική διαφοροποίηση. Για αλβανόφωνους και ρωσόφωνους μαθητές Γυμνασίου μπορούν επίσης να λειτουργήσουν ως μέσο αυτοδιδασκαλίας καθώς περιλαμβάνουν δίγλωσσο λεξιλόγιο.

Η ιδέα για μια σειρά φυλλαδίων για τις Φυσικές Επιστήμες που θα λαμβάνουν υπόψη τις ιδιαιτερότητες των αλλόφωνων μαθητών γεννήθηκε στα πλαίσια ενός επιμορφωτικού σεμιναρίου του ΚΕΔΑ ως πρόταση των ίδιων των εκπαιδευτικών. Τα φυλλάδια είναι προϊόν της εργασίας δυο ομάδων εκπαιδευτικών από την Ελλάδα, την Αλβανία και την πρώτην ΕΣΣΔ που πλαισιώθηκαν από συνεργάτες του ΚΕΔΑ. Δεν αποτελούν σε καμιά περίπτωση το τέλειο διδακτικό υλικό που θα μπορούσαν να παραγάγουν ειδικοί αλλά αναδείχνουν έμπρακτα τις δυνατότητες δημιουργίας διδακτικού υλικού από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς στα πλαίσια της επαγγελματικής επιμόρφωσης. Καθώς οι ανάγκες διαφέρουν από σχολείο σε σχολείο, είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν διδακτικά μέσα προσαρμοσμένα στις ιδιαίτερες συνθήκες των εκάστοτε σχολείων. Με τη σειρά *Φύση και Γλώσσα* το ΚΕΔΑ επιδιώκει να ενθαρρύνει τους εκπαιδευτικούς να δημιουργήσουν οι ίδιοι τα πρόσθετα διδακτικά μέσα που χρειάζονται αξιοποιώντας την κατάλληλη εγκυκλοπαιδική βιβλιογραφία που πλέον προσφέρεται και στα ελληνικά.

Διατίθενται προς το παρόν τέσσερα φυλλάδια από τη σειρά *Φύση και Γλώσσα*:
Φυτά - Διατροφή - Ηλεκτρισμός και μαγνητισμός - Φως, φακοί, όραση.

Τα φυλλάδια περιλαμβάνουν:

- Μικρές ενότητες που διευκολύνουν τη μερική χρήση του υλικού.
- Εξηγήσεις διατυπωμένες απλά και κατανοητά.
- Σκίτσα που φιλοδοξούν να διευκολύνουν την κατανόηση των κειμένων.
- Προτάσεις για απλά πειράματα που μπορούν να αξιοποιηθούν γλωσσοδιδασκτικά με την καταγραφή από τους μαθητές της πειραματικής διαδικασίας και των σχετικών παρατηρήσεων.
- Ασκήσεις που αποβλέπουν κυρίως στον έλεγχο από τον ίδιο τον μαθητή της ικανότητάς του να αξιοποιήσει την καινούρια γνώση για τη λύση απλών πρακτικών ζητημάτων.

Στα πλαίσια του προγράμματος Εκπαίδευση Παλινοστούτων και Αλλοδαπών Μαθητών έχουν εκδοθεί για την ενισχυτική διδασκαλία των Φυσικών Επιστημών στο Γυμνάσιο βοηθήματα για τα μαθήματα της Φυσικής, της Χημείας, της Βιολογίας και της Γεωγραφίας, τα οποία ακολουθούν το Αναλυτικό Πρόγραμμα και το διδακτικό υλικό του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.



- Δίγλωσσο λεξιλόγιο (ελληνικά - αλβανικά και ελληνικά - ρώσικα) με λέξεις γενικής χρήσης που εμφανίζονται στο κείμενο και ενδέχεται να είναι άγνωστες, και δίγλωσση ορολογία που εμποδώνεται μερικώς στις γλωσσικές ασκήσεις.
- Γλωσσικές ασκήσεις που προσβλέπουν στον εμπλουτισμό του λεξιλογίου μέσα από ομαδοποιήσεις, σημασιολογικές διακρίσεις και τη χρήση των καινούριων λέξεων σε κατάλληλα συγκείμενα.
- Δίγλωσσο γλωσσάρι που καλύπτει το γενικό λεξιλόγιο και την ορολογία.
- Λύσεις ασκήσεων.

λίγα λόγια για το μαθητή

Σ' αυτό το φυλλάδιο θα βρεις:



πληροφορίες και απλές εξηγήσεις με πολλές εικόνες

δραστηριότητες και μικρές εργασίες για να καταλάβεις καλύτερα αυτά που διαβάζεις



απλά πειράματα για να βλέπεις στην πράξη όσα διαβάζεις στη θεωρία



δύσκολες λέξεις και ειδικούς όρους για την υγεία και τη διατροφή, με μετάφραση στη γλώσσα σου

Γλώσσα

λίγες ασκήσεις γλώσσας για να χρησιμοποιήσεις τις καινούριες λέξεις



λύσεις

Ορολογία

- Λεξιλόγιο

αλφαβητικό γλωσσάρι.



Η υγεία έχει μεγάλη σημασία για τον άνθρωπο, γι' αυτό και η λέξη υγεία υπάρχει σχεδόν σε κάθε ευχή μας.

Τη χρησιμοποιούμε πολλές φορές την ημέρα σαν ευχή, π.χ. όταν συναντάμε ή αποχαιρετάμε κάποιον, όταν πίνουμε, και αλλού.

Με γεια!



Γείτσες!



Στην υγεία
μας!



Γεια σου,
τι κάνεις;

Καλά,
ευχαριστώ.
Εσύ;



Γεια
χαρά!



Γεια σου.







Νησικό
αρκούδι δε
χορεύει!



Έφαγα του
σκασμού και δεν
μπορώ να κουνηθώ!

Η διατροφή μας, δηλαδή τι τρώμε, πότε τρώμε, πόσο τρώμε και πώς τρώμε, έχει μεγάλη επίδραση στη σωματική και ψυχική μας υγεία.

Ο άνθρωπος οργανισμός έχει ανάγκη από τροφή:

-  για να έχει κανονική θερμοκρασία,
-  για να γίνονται κανονικά οι εσωτερικές του λειτουργίες, δηλαδή η αναπνοή, η κυκλοφορία του αίματος,
-  για να μπορεί να εργάζεται αποδοτικά,
-  για να μπορεί να χαίρεται τη ζωή.

Με την τροφή ο άνθρωπος παίρνει ενέργεια. Η ενέργεια υπολογίζεται σε θερμίδες (Kcal) ή σε kilojoule (KJ) (1KJ = 0,24 Kcal).

θερμίδες	θερμίδες	θερμίδες	θερμίδες
 500	 580	 550	1 φέτα  120
 700	 850	1 ποτήρι  165	 400
 350	 100	 600	 150
 150	 470	 350	 450








ΠΙΝΑΚΑΣ Ι



Όταν τρώμε περισσότερο από ό,τι χρειαζόμαστε (υπερσιζόμαστε), γινόμαστε παχύσαρκοι και τότε έχουμε πολλά προβλήματα υγείας, όπως καρδιοπάθειες, υψηλή πίεση.


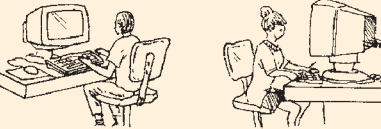


Όταν τρώμε λιγότερο από όσο χρειαζόμαστε (υποσιζόμαστε), έχουμε άλλα προβλήματα υγείας, όπως κακή ανάπτυξη του σώματος, πνευματική καθυστέρηση κ.λπ.

Τρεφόμαστε σωστά, όταν τρώμε όσο χρειαζόμαστε, ανάλογα με:

-  τον τρόπο ζωής μας,
-  την εργασία μας,
-  την ηλικία μας,
-  το φύλο μας,
-  το ύψος μας,
-  το βάρος μας και
-  το κλίμα και τις παραδόσεις της χώρας όπου ζούμε.



Ο πίνακας δείχνει περίπου πόση ενέργεια χρειαζόμαστε κάθε μέρα ανά ηλικία, φύλο και εργασία.

		Ενέργεια σε (KJ)	
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
15 χρόνων		3.020	2.300
ελαφρά εργασία		2.760	2.270
μέτρια εργασία		2.900	2.520
βαριά εργασία		3.600-4.800	3.000

ΠΙΝΑΚΑΣ II



Κάνε το κι εσύ



Πάρε μια συνέντευξη. Ρώτησε τι τρώει η μητέρα σου, ο πατέρας σου, η γιαγιά σου κι ένας φίλος σου. Ρώτησε επίσης, αν γνωρίζεις ανθρώπους από άλλες χώρες, τι έτρωγαν στον τόπο τους, αν άλλαξαν διατροφικές συνήθειες όταν ήρθαν στην Ελλάδα, κ.λπ.



1. Ο πίνακας δείχνει τους παράγοντες που επιβαρύνουν το κυκλοφορικό μας σύστημα.

Παράγοντες	Άμεσο αποτέλεσμα	Τελικό αποτέλεσμα
<ul style="list-style-type: none"> ◆ μεγάλη κατανάλωση φαγητού και ποτού ◆ έλλειψη σωματικής άσκησης 	παχυσαρκία	καρδιοπάθειες και υψηλή πίεση
<ul style="list-style-type: none"> ◆ μεγάλη κατανάλωση λιπιδίων (βλέπε παρακάτω) 	αυξημένη χοληστερόλη (βλέπε λιπίδια)	καρδιοπάθειες

ΠΙΝΑΚΑΣ ΙΙΙ

Στην πρώτη γραμμή του πίνακα μαθαίνουμε ότι: α) κάποιος που τρώει και πίνει πολύ, χωρίς να γυμνάζεται, παχαιίνει, β) οι παχύσαρκοι έχουν προβλήματα με την καρδιά και υψηλή πίεση.

Τι λέει η δεύτερη γραμμή του πίνακα;

2. Η Σοφία έφαγε:

- για πρωινό: 1 κρουασάν σοκολάτα + 1 ποτήρι γάλα
- για μεσημέρι: μπριζόλα με σαλάτα + ψωμί
- για βράδυ: 1 κομμάτι πίσα με πατάτες.

Αφού προσέξεις τους πίνακες I και II:

α) Συμπλήρωσε στα κουτιά την ενέργεια (σε θερμίδες) που πήρε η Σοφία σε κάθε γεύμα.

β) Η Σοφία εργάζεται ελαφρά. Αν συνεχίσει να τρώει με τον ίδιο τρόπο, θα παχύνει, θα αδυνατίσει ή θα μείνει όπως είναι;





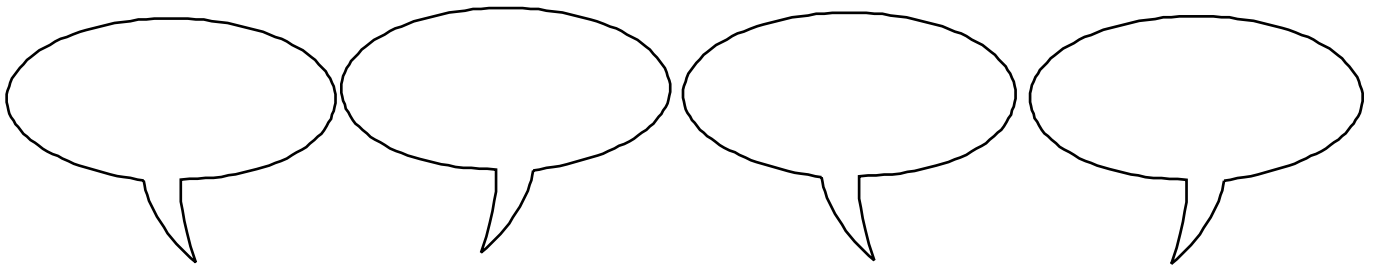
Ορολογία

Λεξιλόγιο

έφαγα του σκασιού	u shqepa së ngrëni
η διατροφή	të ushqyerit
η αναπνοή	frymëmarrja
η κυκλοφορία του αίματος	qarkullimi i gjakut
η θερμίδα	kaloria
υπερσιπίζομαι	tepër ushqehem
η καρδιοπάθεια	sëmundja e zëmrës
η υψηλή πίεση	tensioni i lartë
υποσιπίζομαι	ushqehem pak
η κατανάλωση	konsumimi
η παχυσαρκία	shëndeti i tepërt,të majmurit
η πνευματική καθυστέρηση	qarkullimi i gjakut

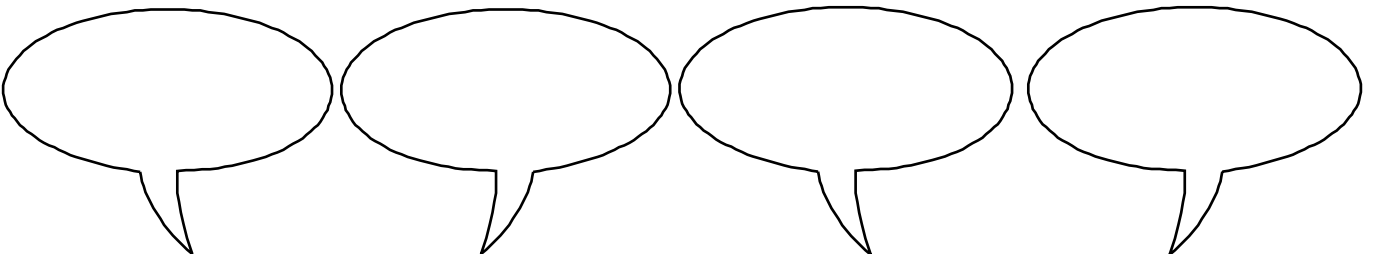
η υγεία	shëndeti
η ευχή	urimi
η επίδραση	ndikimi
ο παράγοντας	faktori
η επιβάρυνση	mbirëndojnë
νηστικός,-ή,-ό	urituri, i
ψυχικός,-ή,-ό	shpirt mirë
ο οργανισμός	organizmi
η τροφή	ushqim
αποδοτικά	fitim prurëse
η λειτουργία	funksionimi
υπολογίζομαι	llogaritem
το φύλο	gjethja
το ύψος	gjatësi
το βάρος	pesha
το κλίμα	klima
οι παραδόσεις της χώρας	traditat
η συνέντευξη	intervista
παχαίνω	shëndoshem
αδυνατίζω	dobësohem

A. Τι λέτε στα ελληνικά και τι στη γλώσσα σας...



◆ όταν συναντάτε ένα φίλο σας;

◆ όταν φταρνίζεται κάποιος;

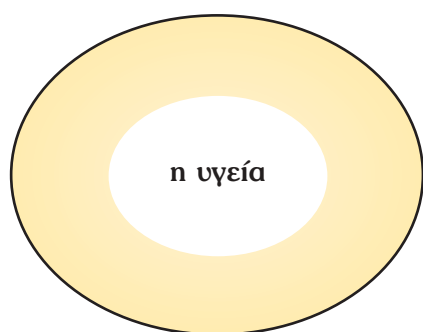


◆ όταν κάποιος φοράει κάτι καινούριο;

◆ όταν τσουγκρίζετε τα ποτήρια;



B. Διάλεξε την κατάλληλη λέξη και συμπλήρωσε τις προτάσεις.



υγιής, -ής, -ές

υγιεινός, -ή, -ό

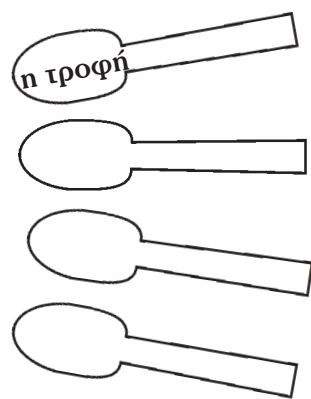
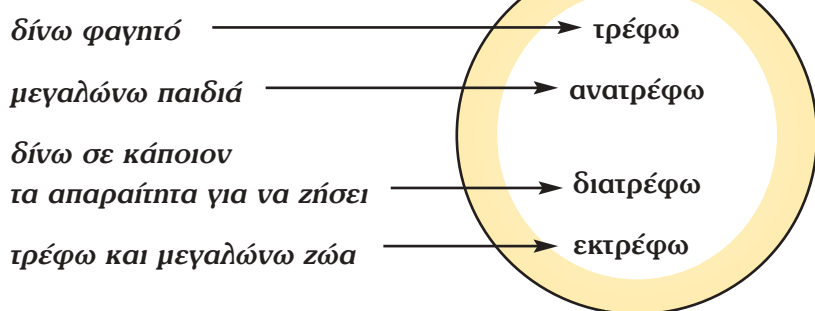
ανθυγιεινός, -ή, -ό

ο υγιής άνθρωπος
οι υγιεινές τροφές

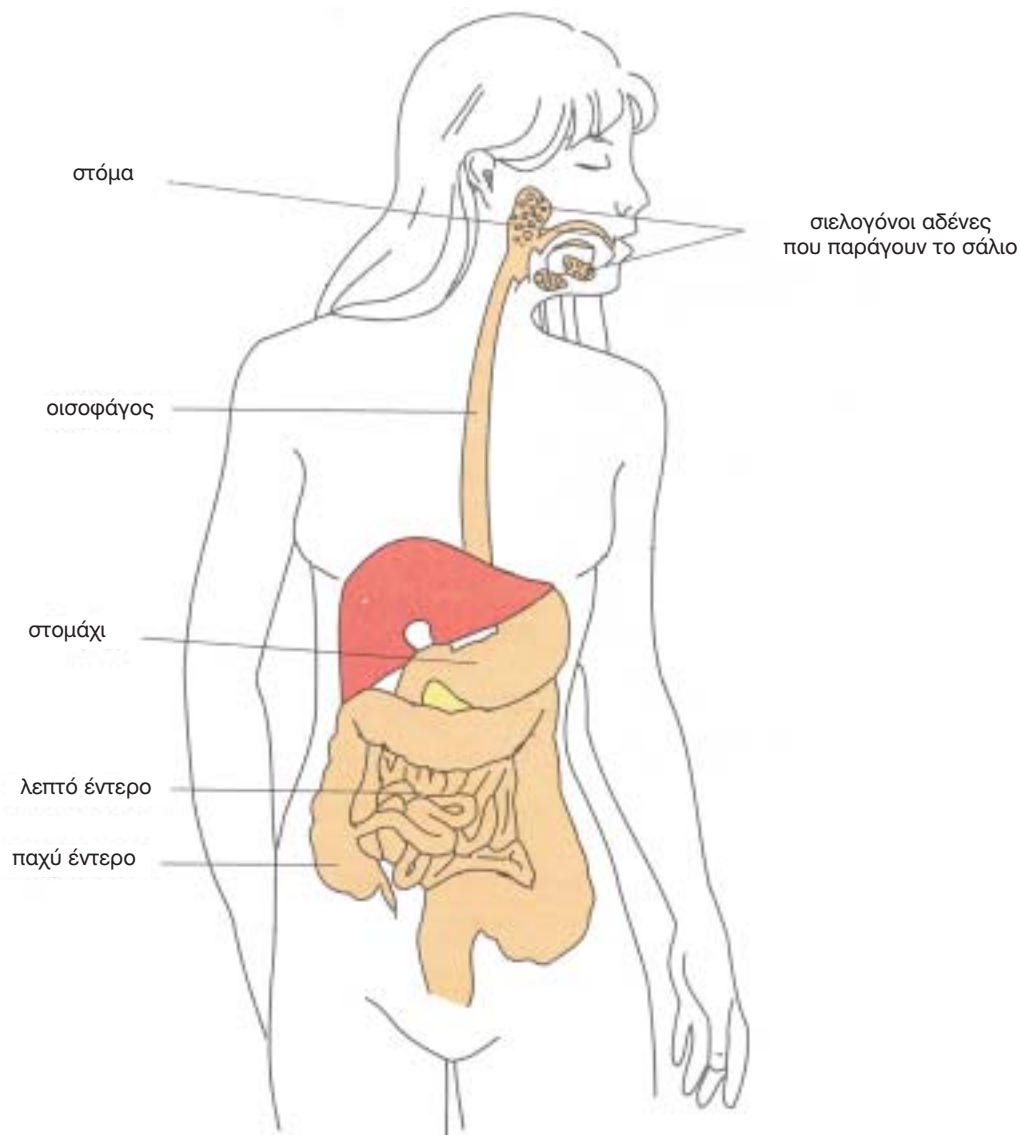
1. Όταν δεν τρώμε καλά, κινδυνεύει η ----- μας.
2. Ο ----- άνθρωπος τρώει, κοιμάται και εργάζεται κανονικά.
3. Μια πόλη με ψυχία και καθαρό αέρα είναι ένα ----- περιβάλλον, ενώ μια πόλη με πολύ θόρυβο, πολλά σκουπίδια και μολυσμένη ατμόσφαιρα είναι ένα ----- περιβάλλον.

Γ. Γράψε τα ουσιαστικά που λείπουν και συμπλήρωσε τις προτάσεις.

ΣΗΜΑΣΙΑ



1. Τα φυτά, τα ζώα και ο άνθρωπος χρειάζονται ----- για να ζήσουν.
2. ----- σημαίνει: τι τρώμε, πώς τρώμε, πόσο τρώμε και πότε τρώμε.
3. Η ----- των παιδιών γίνεται από τους γονείς. Αυτοί τα φροντίζουν και τους μαθαίνουν καλούς τρόπους.
4. Η ----- των προβάτων και των αγελάδων είναι η δουλειά του κτηνοτρόφου.



το πεπτικό σύστημα του ανθρώπου

Όλοι οι οργανισμοί που υπάρχουν στη γη, φυτά, ζώα και άνθρωπος, χρειάζονται τροφή για να ζουν και να αναπτύσσονται. Ο άνθρωπος παίρνει την τροφή του από τα φυτά και τα ζώα. Είναι δηλαδή **φυτοφάγος** και **κρεατοφάγος**.




Οι τροφές περιέχουν (έχουν μέσα τους) θρεπτικά συστατικά που ο οργανισμός μας απορροφά με την πέψη (όταν χωνεύουμε).

Η πέψη αρχίζει από το στόμα. Εκεί τα δόντια κόβουν την τροφή σε μικρά κομμάτια. Αυτά ανακατεύονται με το σάλιο και με τη βοήθεια της γλώσσας κατεβαίνουν στον οισοφάγο και από εκεί περνούν στο στομάχι. Στο στομάχι τα κομματάκια της τροφής ανακατεύονται με τα γαστρικά υγρά και γίνονται ένας πολτός που πάει στο λεπτό έντερο. Εκεί τα θρεπτικά συστατικά διαπερνούν (περνούν) τα τοιχώματα του εντέρου και μπαίνουν στο αίμα. Με την κυκλοφορία του αίματος τα θρεπτικά συστατικά μεταφέρονται σε όλα τα κύτταρα, σε όλο το σώμα. Τα άχρηστα συστατικά των τροφών πάνε στο παχύ έντερο και αποβάλλονται.






Για να διευκολύνεται η πέψη και να μην κουράζεται το πεπτικό σύστημα, θα πρέπει:



-  Να τρώμε φαγητά μαγειρεμένα με απλό τρόπο (βραστά και ψητά γιατί κωνεύονται ευκολότερα).
-  Να μασάμε πολύ καλά την τροφή μας.
-  Να μην τρώμε μέχρι να φουσκώσουμε. Η πολλή τροφή κουράζει το στομάχι και δε κωνεύεται όλη.



-  Το φαγητό να έχει κανονική θερμοκρασία. Το παγωμένο (όπως βγαίνει από το ψυγείο) και το πολύ ζεστό (καυτή σούπα) δυσκολεύουν την πέψη.
-  Να ξεκουραζόμαστε 20-30 λεπτά μετά το φαγητό.
-  Το φαγητό να είναι καλομαγειρεμένο και καλοσερβιρισμένο, γιατί έτσι ανοίγει η όρεξη, τα γαστρικά υγρά στο στομάχι γίνονται περισσότερα και η χώνεψη είναι καλύτερη.

Κάνε το κι εσύ



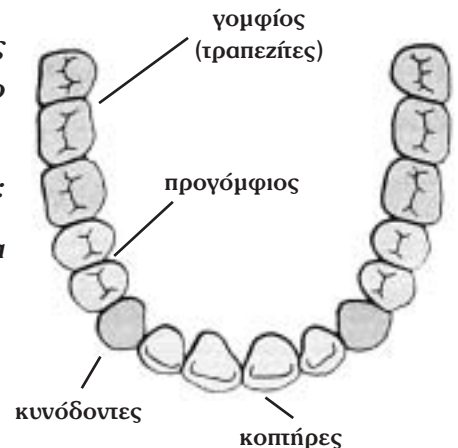
❶ Η πέψη αρχίζει στο στόμα. Κοίταξε το στόμα σου στον καθρέπτη και παρατήρησε τα δόντια σου. Γιατί πιστεύεις ότι τα δόντια σου έχουν διαφορετικό σχήμα; Αναγνώρισε στο στόμα σου τα δόντια που φαίνονται στο σχήμα.

❷ Η επίσκεψη στον οδοντίατρο δεν πρέπει να γίνεται μόνο όταν έχεις κάποιο πρόβλημα ή όταν πονάς. Ο οδοντίατρος είναι ακόμα πιο χρήσιμος όταν τα δόντια σου είναι γερά.

Πώς πρέπει να φροντίζουμε τα δόντια μας, για να είναι πάντα γερά:

- ◆ Μπορούμε να τρώμε γλυκά και σοκολάτες και τα δόντια μας να είναι γερά;
- ◆ Κάθε πότε πρέπει να βουρτσίζουμε τα δόντια μας;
- ◆ Τι είναι το οδοντικό νήμα;

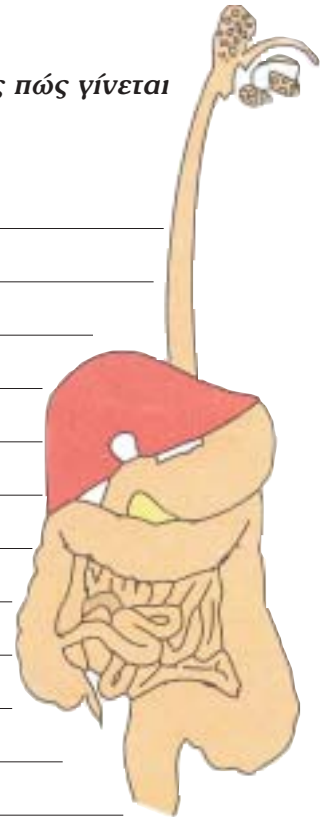
Τι θα απαντούσε σε όλες αυτές τις ερωτήσεις ο οδοντίατρος;





?

1. Κοίταξε το σκίτσο και με δικά σου λόγια να περιγράψεις πώς γίνεται η πέψη.



2. Συζητήστε με τους συμμαθητές σας τα λάθη που έκαναν τα παιδιά. Τι αποτέλεσμα είχαν αυτά για τη χώνεψη;

α)



β)



3. Ποια δόντια νομίζεις ότι:

α) κόβουν

β) πολτοποιούν;





Γλώσσα

Ορολογία

η πέψη
 ο φυτοφάγος
 ο κρεατοφάγος
 θρεπτικός, -ή, -ό
 το συστατικό
 ο αδένας
 ο οισοφάγος
 το στομάχι
 τα γαστρικά υγρά
 το λεπτό έντερο
 τα τοιχώματα του εντέρου
 το αίμα
 το κύτταρο
 το παχύ έντερο

të treturit ,pepsi
 bimëngrënësi
 mishngrënësi
 ushqyes
 përbërësi
 gjëndra
 ezofagu
 stomaku
 lëngjet gastrike
 zorra e hollë
 paretët e zorrës
 gjaku
 qeliza
 zorra e trashë

Λεξιλόγιο

αναπτύσσομαι
 απορροφώ
 ο πολτός
 διαπερνώ
 αποβάλλομαι
 διευκολύνομαι
 η χώνεψη
 χωνεύομαι
 καλομαγειρεμένος, -n, -o
 καλοσερβιρισμένος, -n, -o
 ο οδοντίατρος
 το οδοντικό νήμα

zhvillohem
 thith
 pëlteja
 depërtoj
 nxirrem
 lehtësohem
 tretja e ushqimit
 tretem
 gatuar mirë, i
 mirë shërbyer, i
 dentisti
 peri për dhëmbët

A. Αντιστοιχίσε το ρήμα με το ουσιαστικό της ίδιας οικογένειας και συμπλήρωσε τις προτάσεις.

αναπτύσσομαι
 διευκολύνω
 μαγειρεύω
 σεργίρω
 χωνεύω
 απορροφώ
 πολτοποιώ
 αποβάλλω
 μασάω

η διευκόλυνση
 η μαγειρική, το μαγείρεμα, ο μάγειρας
 η ανάπτυξη
 η χώνεψη
 η απορρόφηση, ο απορροφητήρας
 ο πολτός
 η αποβολή
 το σεργίρισμα, ο σεργιπόρος, η σεργιπόρα
 το μάσημα, η μάσηση

1. Η ----- των θρεπτικών ουσιών που έχουν οι τροφές γίνεται με τη -----, δηλαδή με την πέψη.
2. Ο ----- βρίσκεται πάνω από την ηλεκτρική κουζίνα και απορροφά τους ατμούς και τις μυρωδιές.
3. Η σωστή διατροφή βοηθάει στην ----- των παιδιών.
4. Στα εστιατόρια το ----- των φαγητών είναι δουλειά των -----.

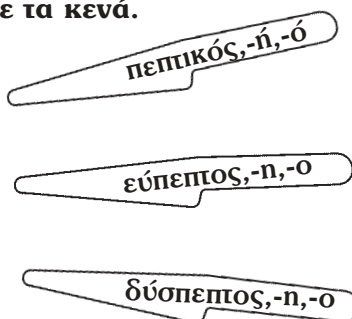
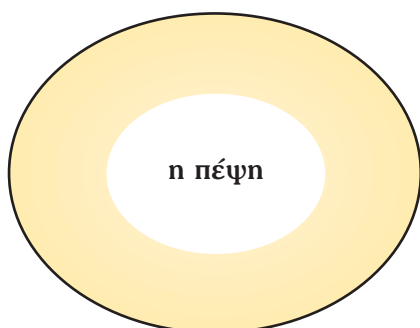


5. Αυτός μαγειρεύει πολύ καλά. Ξέρει όλα τα μυστικά της Με λίγα λόγια, είναι καλός
6. Για να κάνουμε κόκκινη σάλτσα, χρησιμοποιούμε ντομάτας.
7. Για τη της πέψης πρέπει να μασάμε καλά την τροφή.
8. Στο τέλος της διαδικασίας της πέψης γίνεται των άχρηστων ουσιών των τροφών.

Β. Τι σημαίνει; (συζήτηση στην τάξη)

1. Το στομάχι *κωνεύει* τις τροφές.
2. Αυτός ο άνθρωπος είναι πολύ αντιπαθητικός. Δεν τον *κωνεύω* καθόλου.
3. Ο αδερφός μου είναι στην κουζίνα και *μαγειρεύει* το μεσημεριανό φαγητό.
4. Εσύ κάτι *μαγειρεύεις* πίσω από την πλάτη μου.
5. Χθες, ο κ. Γυμνασιάρχης έδωσε *αποβολή* σε πέντε μαθητές, επειδή ενοχλούσαν τους συμμαθητές τους.
6. Η κυρία Μαρία ήταν έγκυος, αλλά στον πέμπτο μήνα έπαθε *αποβολή*.
7. Πρέπει να *μασάμε* καλά την τροφή μας.
8. *Μασάει* τα λόγια του.

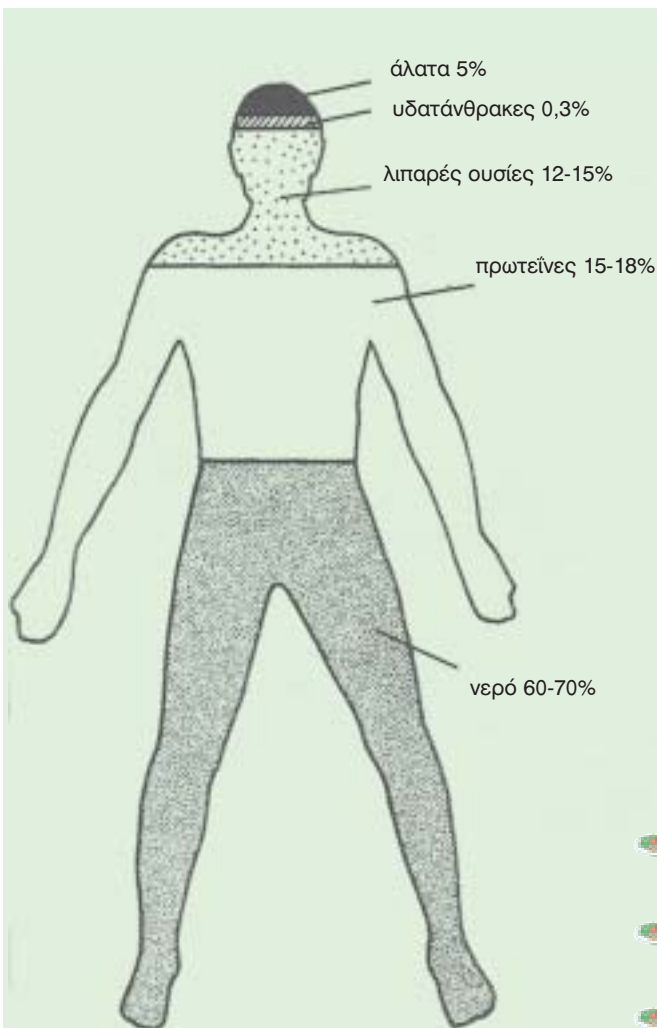
Γ. Διάλεξε την κατάλληλη λέξη και συμπλήρωσε τα κενά.



1. Η των τροφών γίνεται στον σωλήνα του ανθρώπου.
2. Τα φαγητά που είναι μαγειρεμένα με απλό τρόπο είναι, ενώ τα φαγητά που έχουν πολλά μπαχαρικά είναι



ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ



Το ξέρεις ότι είμαστε φτιαγμένοι από άτομα;

Το σώμα μας είναι φτιαγμένο από άτομα άνθρακα, υδρογόνου, οξυγόνου, αζώτου, μετάλλων και άλλων στοιχείων.

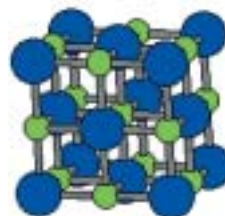
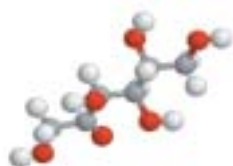
Για να τρέφεται λοιπόν το σώμα μας, πρέπει να παίρνει τέτοια στοιχεία, ενωμένα μεταξύ τους (μόρια). Αυτά είναι οι θρεπτικές ουσίες και τις παίρνουμε από τις τροφές.

Οι θρεπτικές ουσίες είναι:

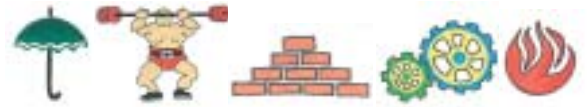
οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια, οι πρωτεΐνες, τα άλατα και τα ιχνοστοιχεία, οι βιταμίνες, οι φυτικές ίνες και το νερό.

Οι θρεπτικές ουσίες είναι απαραίτητες για τον οργανισμό για:

-  να παίρνει την ενέργεια που χρειάζεται, 
-  την ανάπτυξή του, 
-  την καλή λειτουργία του, 
-  να γίνεται πιο δυνατός, 
-  την προστασία του. 



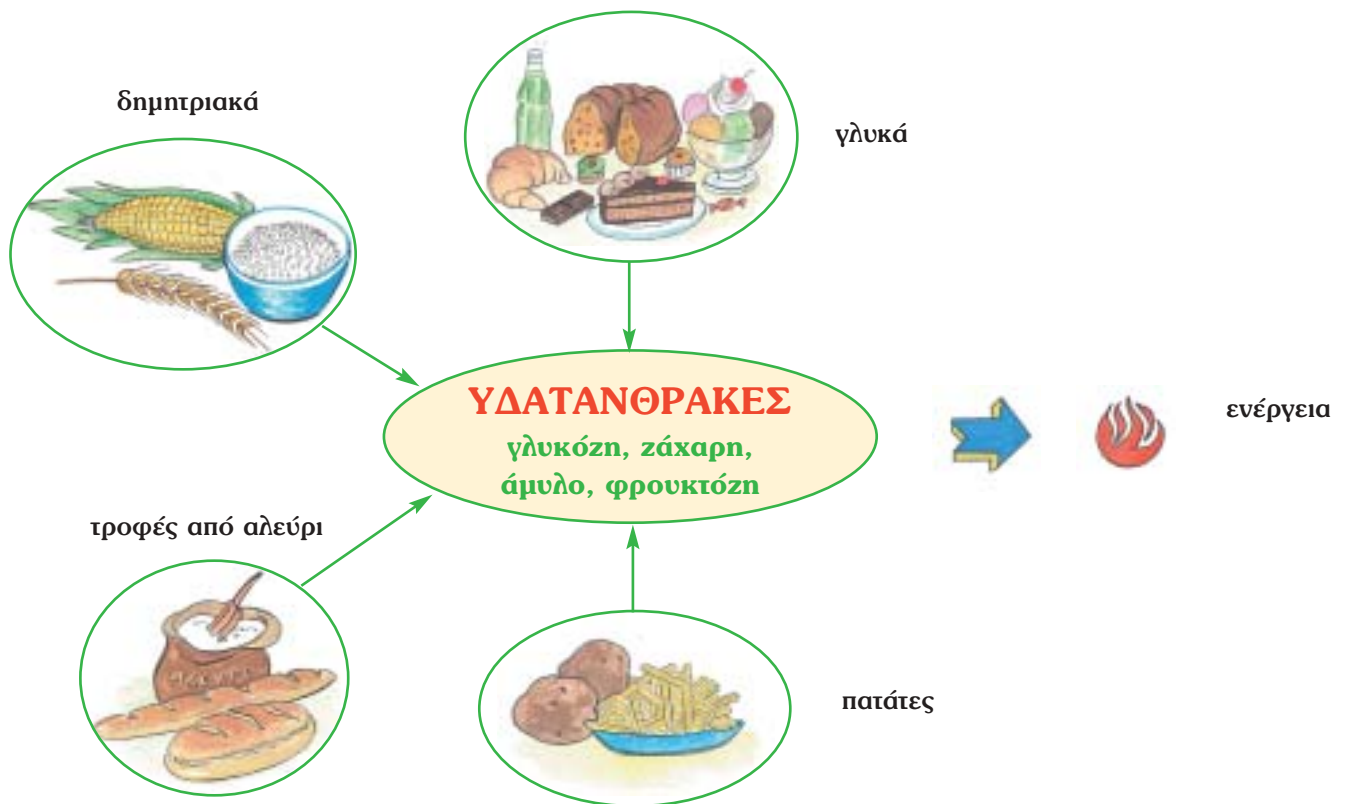
Μερικά μόρια του οργανισμού μας: η φρουκτόζη, οι πρωτεΐνες, τα άλατα



Υδατάνθρακες

Το αυτοκίνητο, για να κινηθεί, χρειάζεται βενζίνη που του δίνει ενέργεια. Έτσι και εμείς χρειαζόμαστε ενέργεια για τις λειτουργίες μας. Ένα μεγάλο μέρος αυτής της ενέργειας το παίρνουμε τρώγοντας υδατάνθρακες. Οι υδατάνθρακες φτιάχνονται στα φυτά με τη φωτοσύνθεση, απ' όπου τους παίρνουμε για τη σωστή διατροφή μας.

Μερικοί γνωστοί υδατάνθρακες είναι η ζάχαρη, η γλυκόζη (που βρίσκεται στα φυτά), η φρουκτόζη (στα φρούτα) και το άμυλο (στα φυτά). Οι υδατάνθρακες βρίσκονται στο αίμα μας και μέσα και γύρω από τα κύτταρά μας. Είναι, με λίγα λόγια, το κύριο καύσιμο του σώματός μας.



Κάνε το κι εσύ



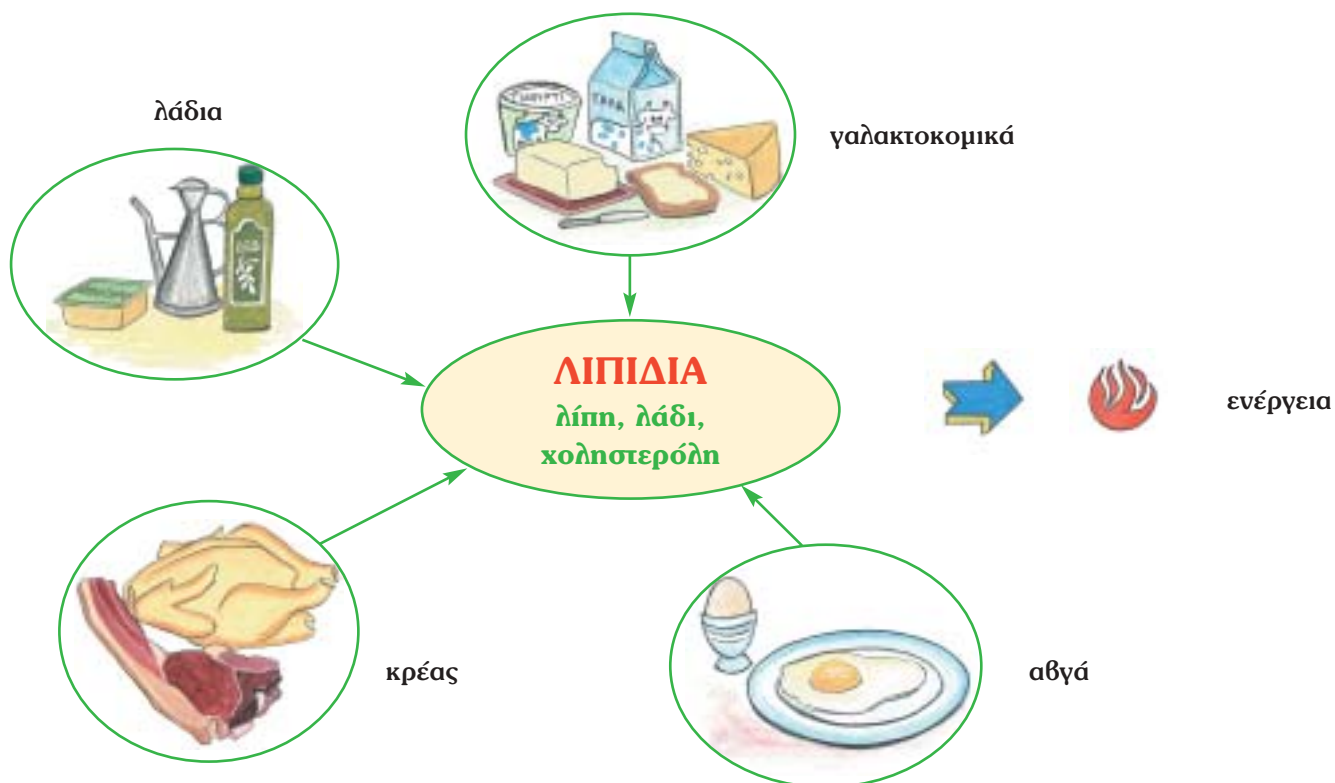
Όταν το ιώδιο ανακατευτεί με άμυλο γίνεται μπλε. Ρίξε μερικές σταγόνες ιωδίου σε κομμένη πατάτα, ψίχα από ψωμί και ασπράδι αβγού. Ποιο από αυτά περιέχει άμυλο;



Λιπίδια

Εκτός από τους υδατάνθρακες, ο οργανισμός μας παίρνει ενέργεια και από τα λιπίδια. Είναι ουσίες που δε διαλύονται στο νερό και βοηθούν να τρέφονται τα κύτταρά μας. Φτιάχνουν επιφάνειες σαν προστατευτικά μαξιλάρια στο σώμα μας όπου αποθηκεύουν ενέργεια (περισσότερη από τους υδρογονάνθρακες). Βοηθούν επίσης διαλύοντας τις βιταμίνες Α, D, Ε, Κ.

Μερικά γνωστά σε μας λιπίδια είναι τα λίπη και η χοληστερόλη (που βρίσκονται στο κρέας, στα γαλακτοκομικά, στα αυγά) και το λάδι (που βρίσκεται στα φυτά).



Κάνε το κι εσύ



1 Απομόνωση λαδιού



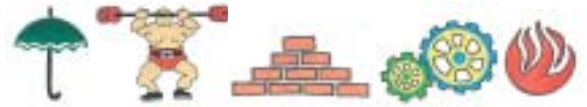
Μέσα σε γουδί λιώσε μια χούφτα ελιές. Βάλε τις λιωμένες ελιές σε ποτήρι και πρόσθεσε ζεστό νερό. Άδειασε το μίγμα σε σουρωτήρι πάνω από καθαρό ποτήρι. Βλέπεις το λάδι μέσα στο ποτήρι;

Τα λιπίδια είναι η κύρια πηγή ενέργειας για το σώμα μας.

2 Το καντήλι

Γέμισε ένα ποτήρι νερό και άναψε μέσα ένα φπιλί. Πόση ώρα έκανε να σβήσει; Πρόσθεσε λίγο λάδι στο ίδιο ποτήρι. Όταν ανάψεις το φπιλί, σβήνει το ίδιο γρήγορα; Αυτό το πείραμα δείχνει ότι το λάδι περιέχει μεγάλη ποσότητα ενέργειας. Μέσα στον οργανισμό το λάδι καίγεται με το οξυγόνο που αναπνέουμε και έτσι ελευθερώνεται η ενέργειά του.





Πρωτεΐνες



Γιατί οι αρσενικοί πρέπει να τρώνε κρέας;

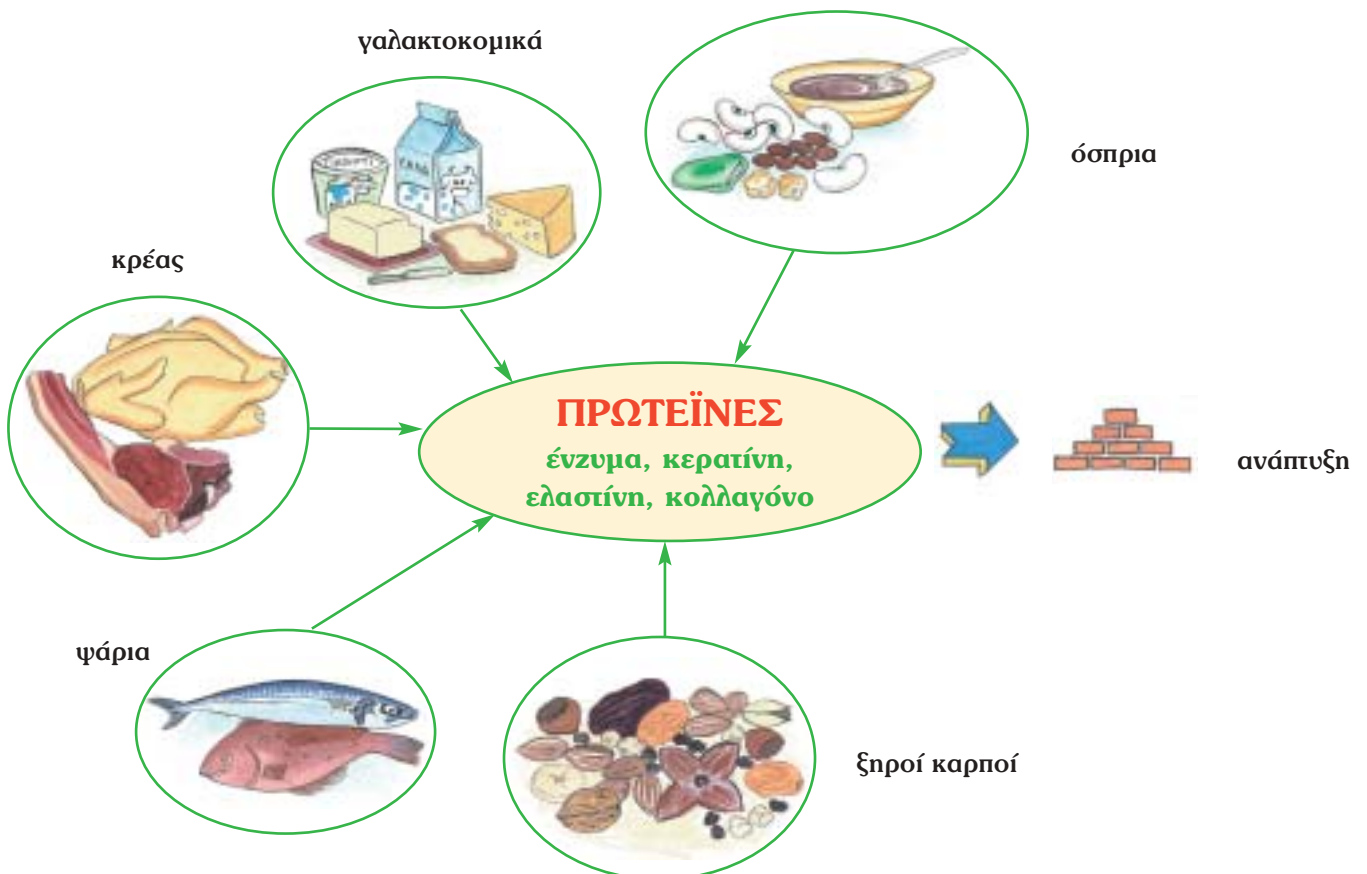


Οι πρωτεΐνες περιέχουν άνθρακα, οξυγόνο, υδρογόνο και άζωτο. Βρίσκονται στο κρέας των ζώων και στα φυτά. Είναι γνωστές ως “οικοδόμοι της ζωής”.

Οι πρωτεΐνες που έχουμε στο σώμα μας είναι το κολλαγόνο (που βρίσκεται στα σημεία που συνδέονται τα κόκαλά μας), η κερατίνη (που βρίσκεται στα νύχια, τις τρίχες και το δέρμα), η ελαστίνη (που δίνει ελαστικότητα στο δέρμα μας) και τα ένζυμα (που βοηθούν στις χημικές μεταβολές που γίνονται μέσα στο σώμα μας).

Οι πρωτεΐνες βοηθούν:

-  Να αναπτύσσονται τα κόκαλά μας, τα μαλλιά μας και τα νύχια μας.
-  Να κυκλοφορεί το οξυγόνο στο αίμα μας και να γίνονται διάφορες χημικές μεταβολές στο σώμα μας.



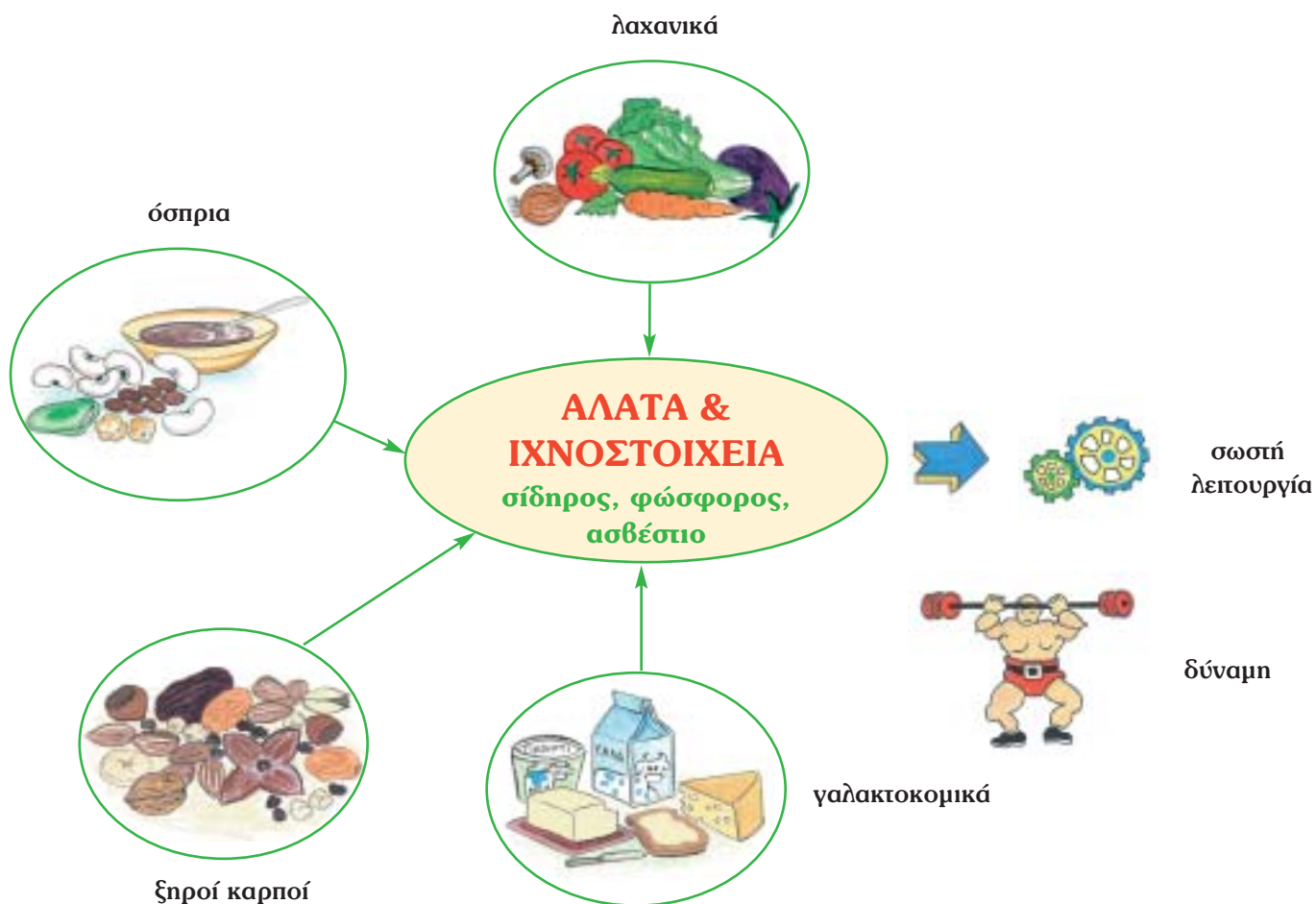


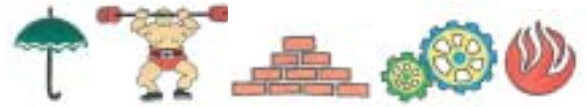
Άλατα και ιχνοστοιχεία

Γιατί ο Ποπάυ τρώει σπανάκι;



Τα άλατα είναι μέταλλα ενωμένα με άλλα στοιχεία όπως το χλώριο. Τα ιχνοστοιχεία είναι στοιχεία που βρίσκονται στον οργανισμό σε πολύ μικρές ποσότητες. Όταν τρώμε λοιπόν αλάτι, παίρνουμε και ιχνοστοιχεία. Μερικά ιχνοστοιχεία (όπως το ασβέστιο, το φθόριο, ο φώσφορος, ο σίδηρος) είναι απαραίτητα για τον οργανισμό, γιατί δίνουν δύναμη στα κόκαλα και τα δόντια, υγεία στο αίμα και γενικά φροντίζουν για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας. Μερικά άλλα πάλι (όπως το θείο, ο μόλυβδος, ο υδράργυρος και το κάδμιο, που βρίσκονται στα συντηρητικά και τα τεχνητά χρώματα των τροφών) είναι βλαβερά για τον οργανισμό μας σε ποσότητες μεγαλύτερες από ό,τι πρέπει.

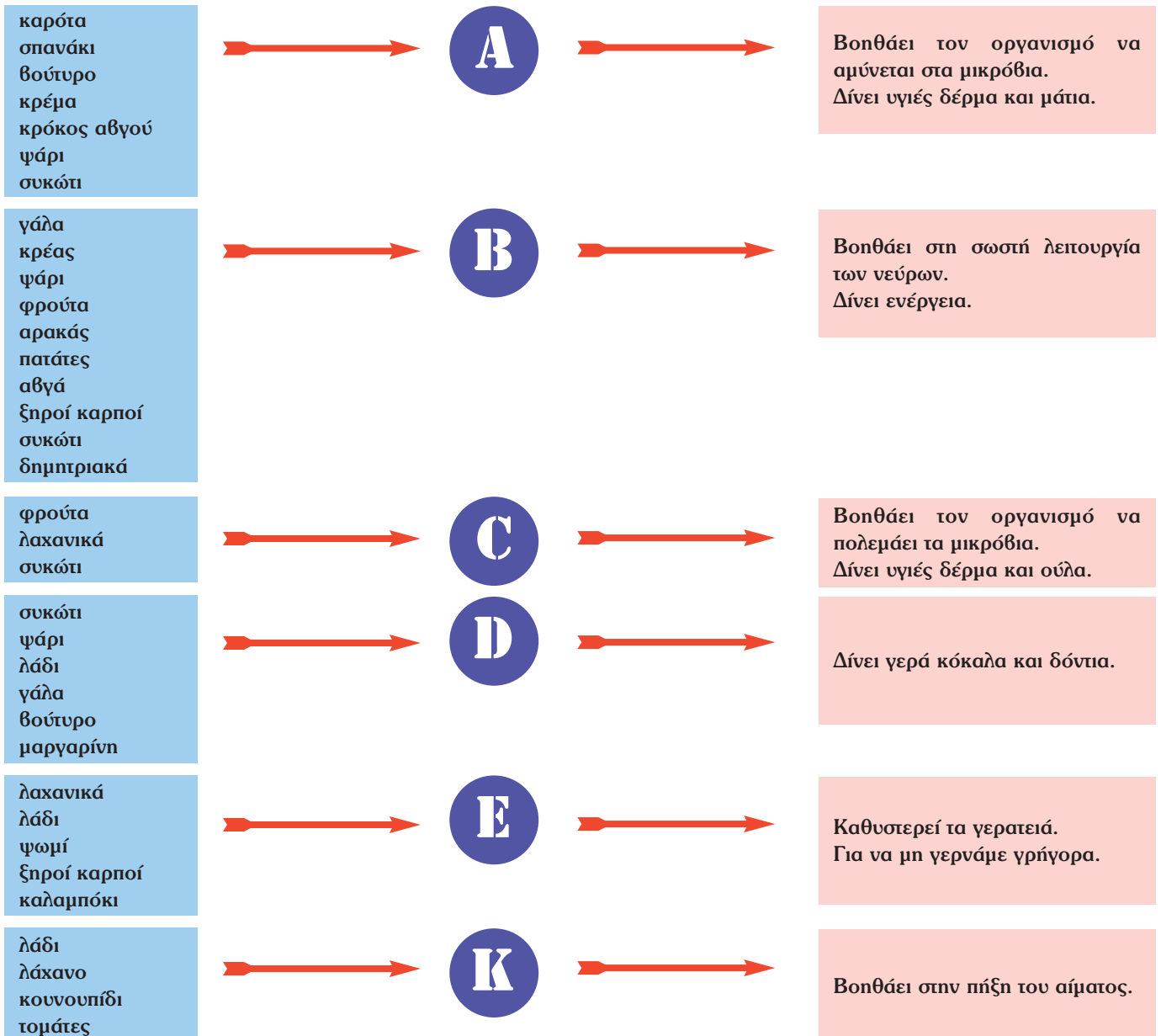




Βιταμίνες

Είναι φτιαγμένες από άνθρακα, οξυγόνο, υδρογόνο, άζωτο, φώσφορο, ενωμένα μεταξύ τους. Χρειαζόμαστε μικρή ποσότητα από τις βιταμίνες που ρυθμίζουν την καλή λειτουργία του οργανισμού και τον προστατεύουν από ασθένειες. Οι κυριότερες βιταμίνες είναι οι Α, Β, C, D, E και Κ.

Αν ο οργανισμός δεν παίρνει την απαραίτητη ποσότητα κάποιας βιταμίνης, παθαίνει αβιταμίνωση. Βλαβερό όμως για τον οργανισμό είναι να παίρνει και μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που χρειάζεται.



καλή λειτουργία

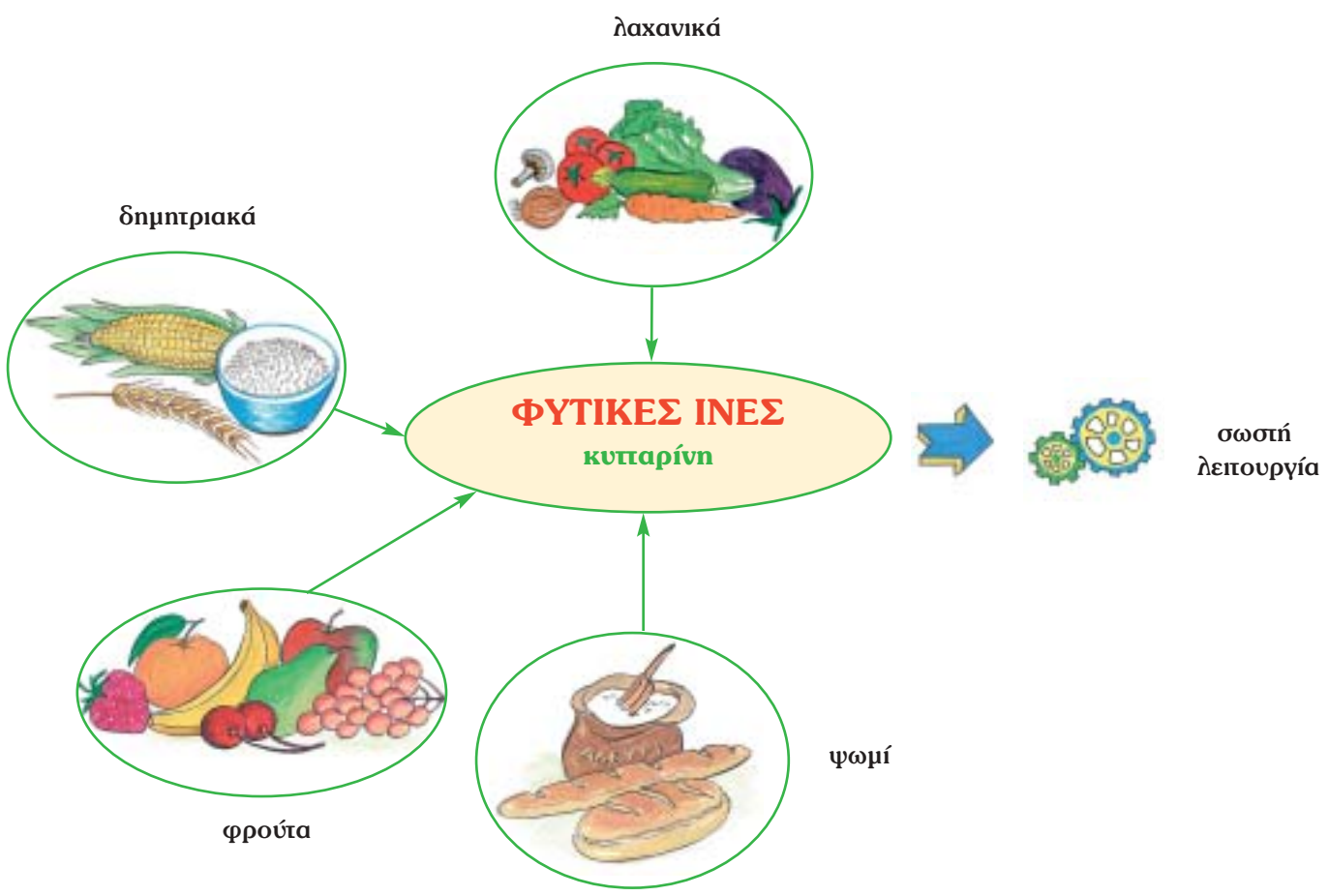
προστασία



Φυτικές Ίνες

Είναι ουσίες που φτιάχνονται από τους υδατάνθρακες των φυτών. Αυτές (όπως η κυτταρίνη) δε χωνεύονται και έτσι ο οργανισμός δεν τρέφεται από αυτές αλλά ρυθμίζουν την καλή λειτουργία των εντέρων.

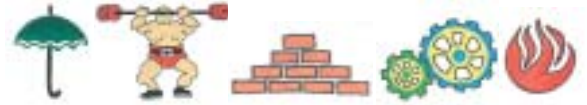
Οι άνθρωποι που τρώνε φυτικές ίνες σπάνια πάσχουν από δυσκοιλιότητα. Χρειαζόμαστε 30g ίνες την ημέρα.



Ο πίνακας δείχνει την περιεκτικότητα μερικών τροφών σε φυτικές ίνες.

ψωμί (4 λεπτές φέτες)		λαχανικά και όσπρια		μακαρόνια	
ολικής άλεσης	11 γρ.	90 γρ. μπιζέλια	7 γρ.	200 γρ.	2 γρ.
μαύρο	6 γρ.	75 γρ. φασόλια ψημένα	6 γρ.	πατάτες	
άσπρο	3 γρ.	80 γρ. σπανάκι ψημένο	5 γρ.	1 πατάτα ψητή με φλούδα	3 γρ.
δημητριακά προγεύματος		100 γρ. καρότα	3 γρ.	1 πατάτα βραστή χωρίς φλούδα	1 γρ.
2 μπισκότα δημητριακών	5 γρ.	φρούτα		ρύζι	
25 γρ. νιφάδες καλαμποκιού	3 γρ.	1 μπανάνα	3 γρ.	100 γρ. μαύρο	3 γρ.
		30 γρ. σταφύλι	2 γρ.	100 γρ. άσπρο	2 γρ.
		1 μήλο μέτριο	2 γρ.		





ΠΙΝΑΚΑΣ IV



Νερό






Εκτός από τα θρεπτικά συστατικά, ο οργανισμός μας χρειάζεται νερό. Το 60 - 65% του σώματός μας είναι νερό που είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.

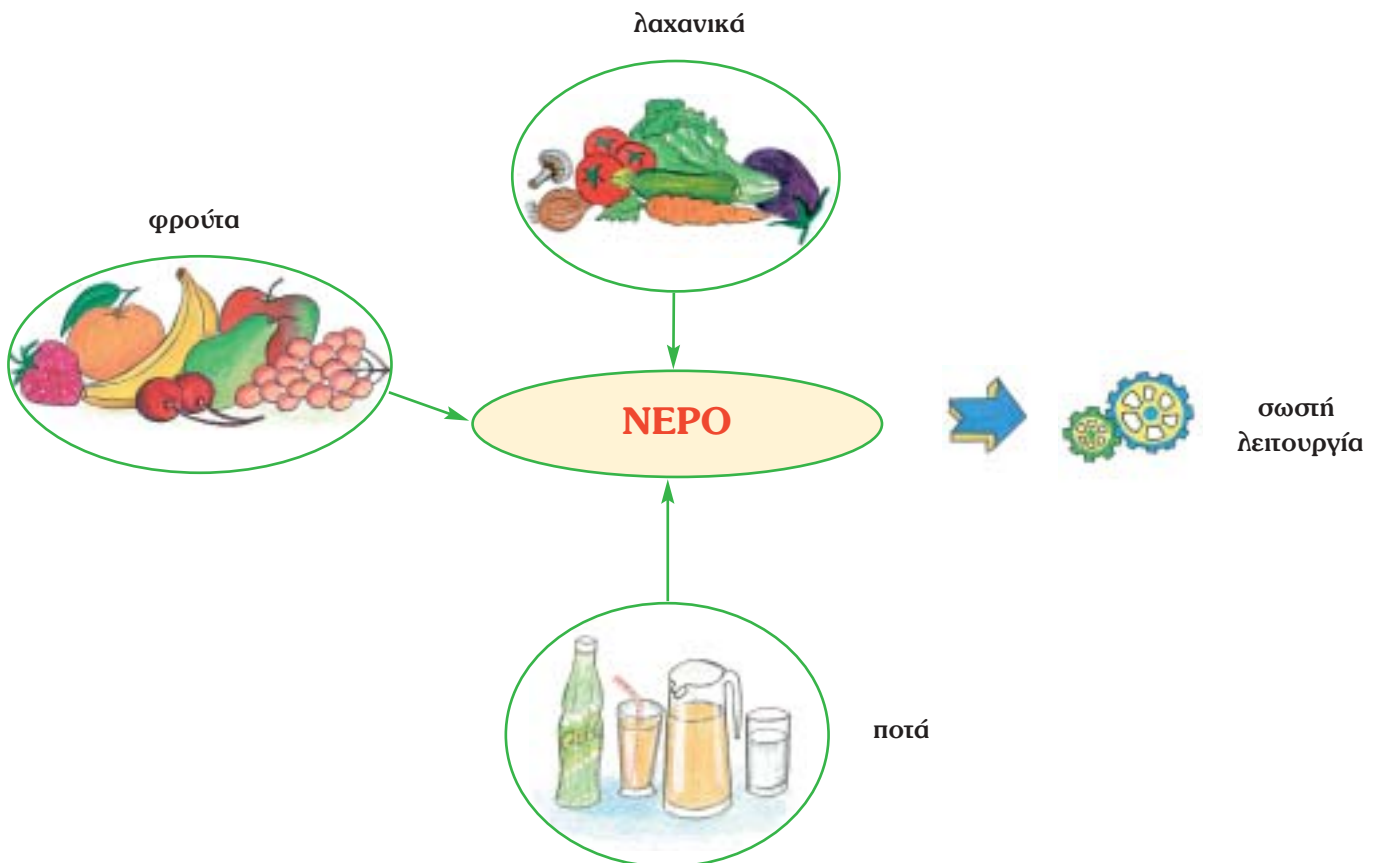
Έτσι το νερό βοηθάει στα εξής:

-  πέψη,
-  λειτουργία νεφρών,
-  μεταφορά θρεπτικών συστατικών στα κύτταρά μας,
-  ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος (ιδρώτας).

Επειδή με τα ούρα και τον ιδρώτα το σώμα μας χάνει νερό κάθε μέρα, αυτό πρέπει να αναπληρώνεται. Χρειαζόμαστε τουλάχιστον 6 - 8 ποτήρια νερό την ημέρα.

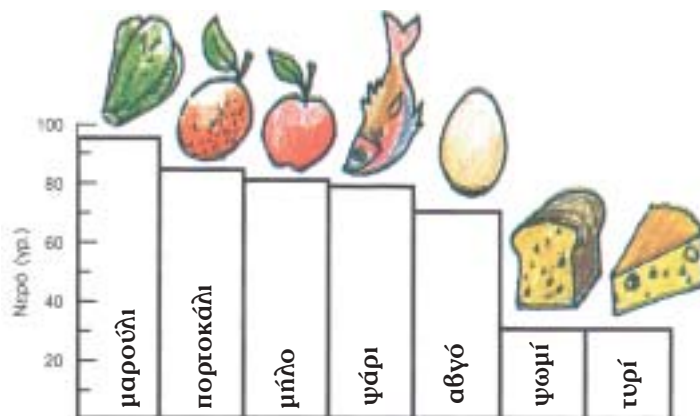
Εκτός από το νερό που πίνουμε, παίρνουμε νερό και από:

-  τα ποτά (κρασί, αλκοολούχα, αναψυκτικά),
-  τα ροφήματα,
-  τους χυμούς φρούτων,
-  τα φρούτα και τα λαχανικά,
-  άλλες τροφές.





Περιεκτικότητα νερού σε 100 γρ. τροφής



Κάνε το κι εσύ

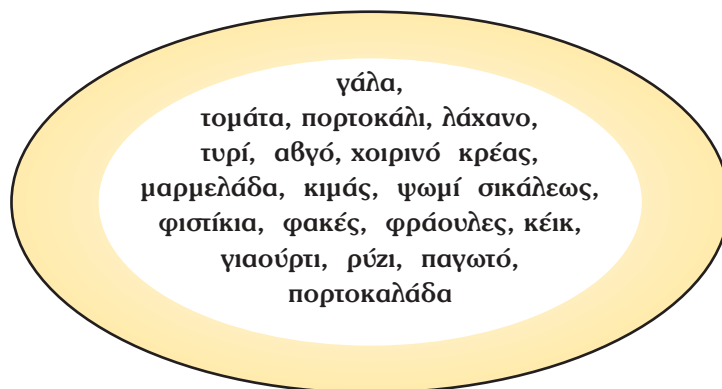


1. Οι γαλαζόπετρες γίνονται γαλάζιες όταν έλθουν σε επαφή με το νερό. Όταν όμως τις ζεστάνουμε φεύγει το νερό. Ζέστανε μερικές γαλαζόπετρες πάνω σε αλουμινοχαρτό. Με τσιμπίδα βάλε μερικές πέτρες πάνω σε κομμάτια από πατάτα, αχλάδι, αγγούρι, και μέσα σε νερό.

Ποια από αυτά περιέχουν νερό;



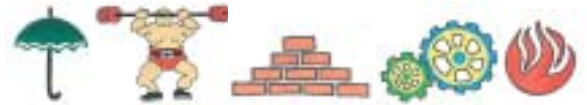
2. Βρες ποιες από τις παρακάτω τροφές περιέχουν βιταμίνη C, βιταμίνη D, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπίδια, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες, νερό, και συμπλήρωσε τον πίνακα.



	Βιταμίνη C	Βιταμίνη D	Πρωτεΐνες	Υδατάνθρακες	Λιπίδια	Ιχνοστοιχεία	Φυτ. Ίνες	Νερό
Τ								
Ρ								
Ο								
Φ								
Ε								
Σ								

ΠΙΝΑΚΑΣ V

3. Υπάρχουν τροφές που ανήκουν σε πολλές στήλες; Τι συμπέρασμα βγάξετε γι' αυτές;



Ορολογία

οι υδατάνθρακες	karbohidratet, sheqernat
τα λιπίδια	lipidet, yndymnat
οι πρωτεΐνες	proteinat
τα άλατα	kripërat
τα ιχνοστοιχεία	mikroelementët
οι βιταμίνες	vitaminat
οι φυτικές ίνες	fijet bimore
η φωτοσύνθεση	fotosinteza
η γλυκόζη	glukozi
η φρουκτόζη	fruktozi
το άμυλο	amidoni
τα λίπη	yndymnat
η χοληστερόλη	kolisteroli
το κολλαγόνο	kollagjeni
οι οικοδόμοι της ζωής	ndërtusit e jetës
ο χόνδρος	trashësia
ο τένοντας	kraba
η κερατίνη	ceratini
η ελαστίνη	elastini
τα ένζυμα	enzima
οι χημικές μεταβολές	shndërrimet kimike
το ασβέστιο	kalciumi
το φθόριο	fluori
ο φώσφορος	fosfori
ο σίδηρος	hekuri
το θείο	squfuri
ο μόλυβδος	plumbi
ο υδράργυρος	zhiva ,mërkuri
το κάδμιο	kadmiumi
τα συντηρητικά	mirëmbajtësit kimike, konservuesit
τα τεχνητά χρώματα	ngjyrat teknike
η αβιταμίνωση	avitaminoz
η κυτταρίνη	celuloza

Λεξιλόγιο

ο άνθρακας	karbon
το οξυγόνο	hidrogjeni
το υδρογόνο	oksigjeni
το άζωτο	azoti
η λειτουργία	funksionimi
η προστασία	mbrojtja
η βενζίνη	benzina
το καύσιμο	karburanti, lënda djegëse
το ιώδιο	jodi
η ψίχα	ftohja, ngrirja
το ασπράδι	bardha, e
διαλύομαι	tretet
το γουδί	dybeku
το σουρωτήρι	kulluesi

το φυτό	fitili
ο αρσιβαρίστας	peshë ngritësi
τα νύχια	thonjtë
η τρίχα	qimja
το δέρμα	lëkura
η ελαστικότητα	elasticiteti
το κλώριο	klori
βλαβερός, -ή, -ό	dëmshëm, i
το καρότο	karota
το σπανάκι	spinaqi
το βούτυρο	gjaldi
η κρέμα	krema
ο κρόκος	verdha e vezës, e
το ψάρι	peshku
το συκώτι	mëlçia
το γάλα	qumështi
ο αρακάς	bizelja
οι ξηροί καρποί	fruta të thata
τα δημητριακά	drithërat
το λάδι	vaji
η μαργαρίνη	margarina
το καλαμπόκι	misri
το λάχανο	lakra
το κουνουπίδι	lule lakra
οι ντομάτες	domatet
η άμυνα	mbrojtja
τα μικρόβια	mikrobet
τα νεύρα	nervat
το δέρμα	lëkura
τα ούλα	mishrat e dëmbëve
γερνάω	piakem
η πήξη του αίματος	koagulimi i gjakut
ρυθμίζω	regjistroj
πάσχω	vuaj
η δυσκοιλιότητα	kapllëku
φωμί ολικής άλεσης	bukë nga mielli i pa situr
νιφάδες καλαμποκιού	kokë kaposhi (kokra misri të pjekur)
το μπιζέλι	bizelja
τα φασόλια	fasolja
το σταφύλι	rushi
το μήλο	molla
η φλούδα	lëvorja
το ρύζι	orizi
ο ιδρώτας	djersa
αναπληρώνω	zëvendësoj
αλκοολούχα ποτά	pijet alkolike
τα νεφρά	veshkat
τα ούρα	urina
το αναψυκτικό	pijet freskuse
το ρόφημα	pije e ngrohtë
η γαλαζόπειρα	gurkali



ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η τροφή μπορεί να αποτελείται από ένα ή περισσότερα τρόφιμα.
Χωρίζουμε τα τρόφιμα σε 7 ομάδες:

1 Το Γάλα και τα γαλακτοκομικά περιέχουν: ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες, λιπίδια.



2 Τα Φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν: ιχνοστοιχεία, βιταμίνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες.



3 Το Ψωμί και τα δημητριακά (σπάρη, σίκαλη, βρώμη, κριθάρι, ρύζι) περιέχουν: υδατάνθρακες, φυτ. ίνες.



4 Το Κρέας, το ψάρι, τα αυγά και τα όσπρια (φακές, ρεβίθια, φάβα κ.ά.) περιέχουν: πρωτεΐνες, λιπίδια.



5 Τα Λίπη και τα έλαια περιέχουν: λιπίδια.



6 Τα Ποτά περιέχουν: νερό, υδατάνθρακες.



7 Τα Ζαχαρωτά και τα γλυκά περιέχουν: υδατάνθρακες, λιπίδια.





Η κάθε ομάδα δίνει τα δικά της θρεπικά συστατικά. Δεν υπάρχουν τρόφιμα που να έχουν όλα τα θρεπικά συστατικά, γι' αυτό πρέπει να τρώμε τρόφιμα από όλες τις κατηγορίες. Δεν πρέπει να τρώμε μεγάλες ποσότητες φαγητού, γιατί μπορεί να μας παρουσιάσουν προβλήματα υγείας (παχυσαρκία κ.ά.).

Μεσογειακή διατροφή



Λαχανικά, δημητριακά, ζυμαρικά, όσπρια που σιγοβράζουν μέσα σε ελαιόλαδο, το ψάρι, τα φρούτα και το σκόρδο είναι η βάση της μεσογειακής διαίτας. Αυτά δηλαδή είναι η τροφή των λαών γύρω από τη Μεσόγειο θάλασσα. Οι ειδικοί λένε ότι η μαγειρική των μεσογειακών λαών βοηθάει πολύ στην υγιεινή διατροφή, επειδή περιέχει ελαιόλαδο. Οι έρευνες έδειξαν ότι το ελαιόλαδο είναι το θρεπικότερο και υγιεινότερο από τα λάδια. Δεν αλλοιώνεται με το τηγάνισμα, όπως τα άλλα λάδια, και βοηθάει στην πρόληψη διάφορων ασθενειών:

- 🍽️ Ελαττώνει το επίπεδο της χοληστερόλης στο αίμα κι έτσι προστατεύει τον οργανισμό από καρδιοπάθειες.
- 🍽️ Η πέψη του και η απορρόφησή του από τον οργανισμό είναι εύκολη κι έτσι προλαμβάνει τον καρκίνο του παχέος εντέρου και το έλκος.
- 🍽️ Καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα.
- 🍽️ Προλαμβάνει ορισμένες ασθένειες του συκωτιού και βοηθάει στην αντιμετώπιση του διαβήτη.



Κάνε το κι εσύ



- 1 Φτιάξε ένα σάντουιτς που να περιέχει από όλες τις ομάδες τροφών.

- 2 Η τάξη χωρίζεται σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα κατασκευάζει 100 καρτέλες, στις οποίες οι μαθητές γράφουν 100 διαφορετικά τρόφιμα και ποτά. Η δεύτερη ομάδα σχεδιάζει σ' ένα μεγάλο χαρτόνι επτά κύκλους. Ο κάθε κύκλος να έχει διαφορετικό χρώμα.

Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα μαθητών επιλέγει δύο αρχηγούς. Οι αρχηγοί θα πρέπει σε τρία λεπτά να τοποθετήσουν τις 100 καρτέλες με τα τρόφιμα στις επτά ομάδες τροφίμων. Κάθε κάρτα που έχει τοποθετηθεί σωστά αντιστοιχεί σε ένα βαθμό. Νικήτρια είναι η ομάδα με τους περισσότερους βαθμούς.

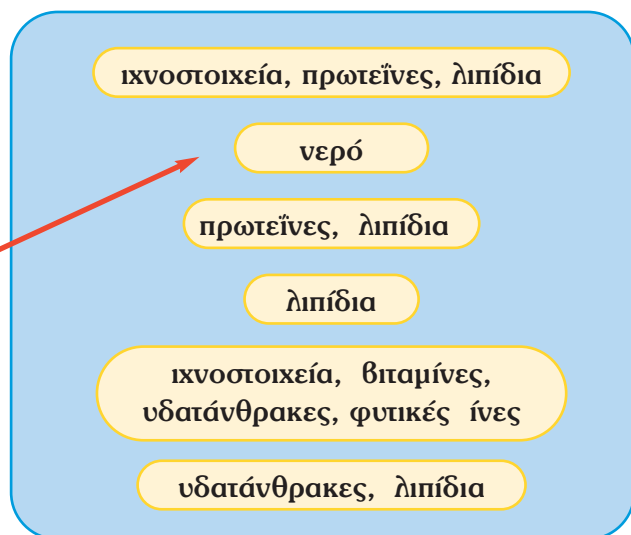
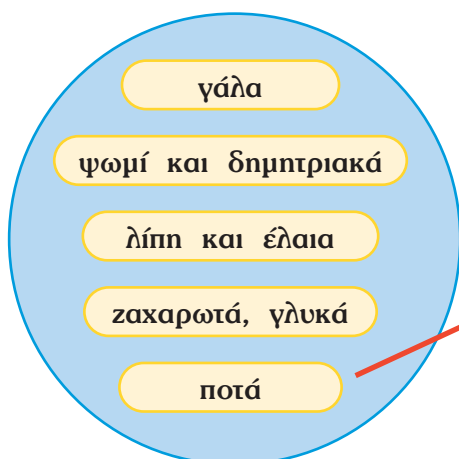


1. Προσπάθησε να κατατάξεις τα παρακάτω τρόφιμα σε διάφορες ομάδες. Κάποια τρόφιμα μπορεί να ανήκουν σε περισσότερες από μία.

οι φακές,
το μπιφτέκι, ο χυμός φρούτων,
ο μπακαλιάρος, το ρυζόγαλο, το λάδι,
τα σταφύλια, το ψωμί, το λάχανο,
τα ρεβίθια, το γιαούρτι, το σπανάκι,
τα καρότα, οι πατάτες, το τυρί, το κρασί,
τα φασόλια, τα μαρούλια,
το κοτόπουλο, η ομελέτα

	Τρόφιμα
Δημητριακά και όσπρια	
Γάλα και γαλακτοκομικά	
Φρούτα και λαχανικά	
Κρέατα, αυγά και ψάρια	
Ποτά	
Έλαια	

2. Κάνε τη σωστή αντιστοίχιση.





Ορολογία

τα γαλακτοκομικά	bulmetet
τα δημητριακά	drithërat
τα ζαχαρώδη	ushqimet me sheqer
η μεσογειακή διατροφή	të ushqyerit mesdhetar

Λεξιλόγιο

το σπάρι	gruri
η σίκαλη	thekra
η βρώμη	tërshëra
το κριθάρι	elbi
η φακί	thjerza
το ρεβίθι	qiqra
η φάβα	
τα ζυμαρικά	brumërat
τα όσπρια	bishtajoret
το σκόρδο	hudhra
η δίαιτα	dieta
το ελαιόλαδο	vaj ulliri
η έρευνα	kërkim shkençor
το τηγάνισμα	skuqurit,të
η πρόληψη	parandalimi,prognoza
ο καρκίνος	kanceri
το έλκος	ulçëra
ο διαβήτης	sëmundja e sheqerit

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

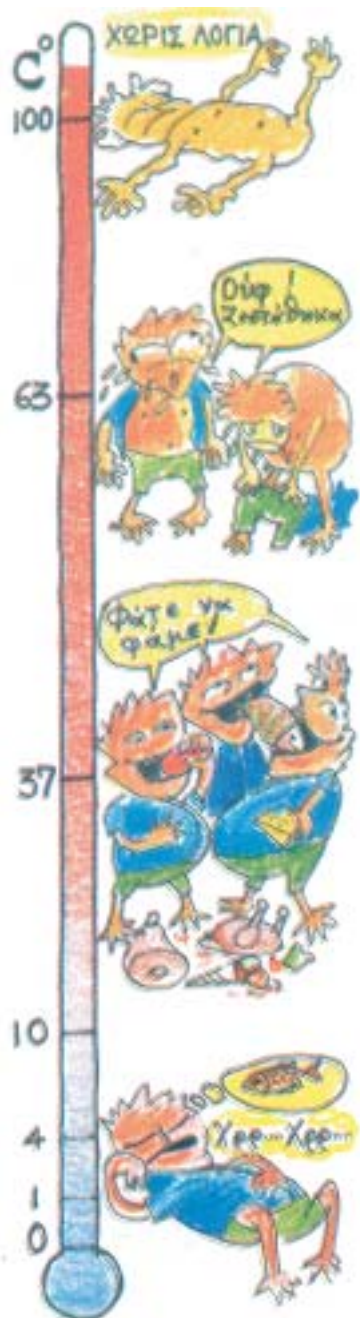
Στο κρυπτόλεξο θα βρεις τις λέξεις που χρειάζεσαι για να συμπληρώσεις τις προτάσεις.

Γ	Μ	Ε	Φ	Ρ	Δ	Τ	Υ	Ο	Υ	Λ	Α	Θ
Α	Α	Σ	Υ	Κ	Ω	Τ	Ι	Σ	Φ	Γ	Η	Ξ
Σ	Ρ	Λ	Χ	Ψ	Ω	Δ	Φ	Π	Β	Η	Ξ	Κ
Ο	Γ	Α	Α	Σ	Ε	Ρ	Ρ	Ρ	Γ	Ν	Δ	Μ
Π	Α	Μ	Ι	Κ	Ρ	Ο	Β	Ι	Α	Ι	Η	Ο
Ι	Ρ	Ι	Ο	Π	Τ	Ε	Σ	Α	Ε	Ρ	Μ	Λ
Θ	Ι	Υ	Ε	Ρ	Τ	Ο	Ν	Η	Ξ	Ν	Η	Μ
Α	Ν	Σ	Δ	Φ	Γ	Η	Κ	Ξ	Κ	Λ	Τ	Ι
Σ	Η	Β	Ο	Υ	Τ	Υ	Ρ	Ο	Ι	Ι	Ρ	Α
Σ	Α	Ε	Ρ	Φ	Δ	Τ	Υ	Θ	Μ	Ι	Ι	Α
Α	Κ	Ο	Υ	Ν	Ο	Υ	Π	Ι	Δ	Ι	Α	Σ
Ψ	Δ	Σ	Φ	Γ	Λ	Α	Χ	Α	Ν	Ι	Κ	Α
Ζ	Χ	Ψ	Ω	Β	Ν	Ε	Υ	Ρ	Α	Ο	Α	Α

1. Τα ----- μπορούμε να τα δούμε με μικροσκόπιο.
2. Τα προϊόντα που φτιάχνουμε από το γάλα λέγονται ----- .
3. Το σπάρι, η σίκαλη, η βρώμη, το κριθάρι λέγονται ----- .
4. Τα φασόλια και οι φακές λέγονται ----- .
5. Από τα φρούτα και τα ----- παίρνουμε ιχνοστοιχεία, βιταμίνες και φυτικές ίνες.
6. Το ----- και η ----- είναι λίπη.
7. Και το ----- είναι λαχανικό.
8. Το ----- και τα ----- είναι όργανα του ανθρώπινου σώματος.
9. Πρέπει να φροντίζουμε τα ----- και τα δόντια μας.



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Τι κάνετε με το φαγητό που περίσσεψε;

Τα περισσότερα τρόφιμα, αν δε διατηρηθούν καλά, αλλοιώνονται (χαλάνε), π.χ. το ψωμί μουχλιάζει, το γάλα ξινίζει, τα φρούτα σαπίζουν. Τα αλλοιωμένα τρόφιμα βλάπτουν την υγεία μας. Προκαλούν τροφικές δηλητηριάσεις (πόνους στο στομάχι, εμετούς, διάρροια κ.λπ.).

Η αιτία που αλλοιώνονται τα τρόφιμα είναι οι διάφοροι μικροοργανισμοί, τα βακτήρια ή βακτηρίδια, που μόνο με το μικροσκόπιο μπορούμε να τα δούμε. Τα βακτήρια αναπτύσσονται όταν υπάρχει υγρασία και υψηλή θερμοκρασία. Αντίθετα, η θερμοκρασία ψυγείου, δηλαδή από 0 μέχρι 4 °C, δεν αφήνει τα βακτήρια να αναπτυχθούν τόσο γρήγορα.

Για να διατηρεί την τροφή του ο άνθρωπος χρησιμοποιεί διάφορες μεθόδους. Αυτές οι μέθοδοι είναι: η αποξήρανση, η κονσερβοποίηση και η κατάψυξη τροφίμων.

Αποξήρανση

Με τη βοήθεια του αέρα και του ήλιου μπορούμε να αποξηράνουμε κυρίως φρούτα και λαχανικά, αλλά και κρέας και ψάρια. Αφήνουμε αυτά τα τρόφιμα μερικές μέρες στον ήλιο. Με αυτόν τον τρόπο χάνουν το νερό που περιέχουν, διατηρούν όμως τα θρεπτικά τους συστατικά (εκτός από τη βιταμίνη C).

Κάνε το κι εσύ



Φτιάξε ξερά σύκα. Το καλοκαίρι μπορείς να μαζέψεις ή να αγοράσεις μερικά σύκα. Τα ανοίγεις στα τέσσερα έτσι ώστε να μοιάζουν με λουλούδι. Απλώνεις τα σύκα στον ήλιο πάνω σε αμπελόφυλλα. Μετά από μερικές μέρες που θα έχουν ξεραθεί τα μαζεύεις. Μαζί με τη μπέρα σου τα ψήνεις για λίγη ώρα στο φούρνο.



Κονσερβοποίηση

Η κονσερβοποίηση των τροφίμων άρχισε το 19ο αιώνα. Οι πρώτες κονσέρβες φτιάχτηκαν για τις ανάγκες της διατροφής των στρατιωτών του Μ. Ναπολέοντα. Τότε έβαζαν τα τρόφιμα μέσα σε γυάλινα δοχεία και τα ζέσταναν σε μεγάλη θερμοκρασία. Σήμερα γίνεται το ίδιο, μόνο που τα δοχεία (οι κονσέρβες) είναι και μεταλλικά.

Κάνε το κι εσύ



Φτιάξε μία κονσέρβα

Μπορείς να φτιάξεις κονσέρβα φρούτων, λαχανικών ή χυμών.



Διαλέγεις τα φρούτα που θέλεις, τα πλένεις καλά, τα ξεφλουδίζεις, βγάζεις το κουκούτσι τους και τα κόβεις κομματάκια. Μετά παίρνεις ένα ή δύο βάζα γυάλινα με καπάκια που κλείνουν καλά. Τα πλένεις με βραστό νερό και τα γεμίζεις με τα κομμάτια του φρούτου. Σε βάζο του ενός κιλού πρόσθεσε 6-7 κουταλιές της σούπας ζάχαρη και σε βάζο δύο κιλών πρόσθεσε 9 κουταλιές της σούπας ζάχαρη. Κατόπιν γεμίζεις τα βάζα με νερό (ένα δάχτυλο πριν από

το χείλος του) και τα κλείνεις καλά (γιατί υπάρχει κίνδυνος να πιναχτούν τα καπάκια στο βράσιμο, αν δεν είναι καλά κλεισμένα).

Μετά βάζεις τα βάζα σε μια κατσαρόλα, αφού προηγουμένως έχεις τοποθετήσει στον πάτο της πανιά ή ξύλα, για να μπορούν να στέκονται τα βάζα, γεμίζεις την κατσαρόλα με νερό και τα βράζεις για μισή ώρα περίπου. Μετά, αφού κρυώσει τελείως το νερό, βγάζουμε τα βάζα.

Αυτές οι κονσέρβες μπορούν να διατηρηθούν από ένα μέχρι δύο χρόνια.

Κατάψυξη

Τα τρόφιμα καταψύχονται (παγώνουν) σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες (από 35 βαθμούς κάτω από το μηδέν μέχρι το μηδέν), με αποτέλεσμα να καταστρέφονται πολλά βακτήρια ή να μην αναπτύσσονται. Αμέσως όμως μετά την απόψυξη (ξεπάγωμα), τα βακτήρια αρχίζουν να αναπτύσσονται ξανά, γι' αυτό πρέπει να καταναλώσουμε αμέσως αυτά τα τρόφιμα. Η κατάψυξη είναι η καλύτερη μέθοδος διατήρησης τροφίμων, γιατί τα τρόφιμα διατηρούν τη γεύση, το χρώμα, το άρωμα και τη θρεπτική αξία που είχαν, όταν ήταν φρέσκα.

Κάνε το κι εσύ



① Πήγαινε στο σούπερ μάρκετ, στο διάδρομο με τα ψυγεία και τους καταψύκτες, και σημείωσε τις τροφές που βρίσκονται στο καθένα από αυτά.



② Φτιάξε παγωτό. Χτύπησε με το μίξερ για 5 λεπτά φυτική σαντιγί. Πρόσθεσε 1 γάλα εβαπορέ κι ένα ζαχαρούχο. Χτύπας άλλα 5 λεπτά. Προσθέτεις κι ανακατεύεις 3 κουταλιές της σούπας κακάο. Βάζεις το μίγμα στην κατάψυξη. Ύστερα από 2 με 3 ώρες το παγωτό σου είναι έτοιμο.



Γλώσσα

Ορολογία

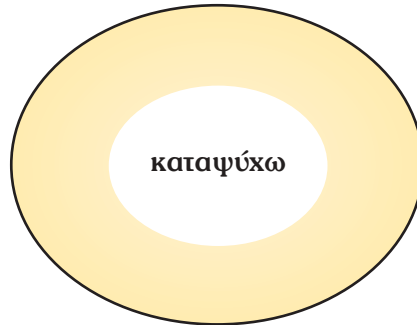
αλλοιώνομαι	prishem
η αλλοίωση	prishja
η τροφική δηλητηρίαση	helmim ushqimi
ο εμετός	të vjellët
η διάρροια	heqja e barkut
ο μικροοργανισμός	mikroorganizmat
το βακτήριο	bakteri
η αποξήρανση	tharrja
η κονσερβοποίηση	konservimi
η κατάψυξη	ngrirja
αποξηραίνω	thaj
καταψύχομαι	ngrij së ftohti
η απόψυξη	shgrirja
η θρεπτική αξία	vlera ushqimore

Λεξιλόγιο

η συντήρηση	mirëmbajtja
η διατήρηση	ruajtja
μουχλιάζω	myket
ξινίζω	thartohet
βλάπτω	dëmtoj
σαπίζω	kalbet
ο εμετός	vjellurit, të
η διάρροια	heqje barku
καταναλώνω	konsumoj
η γεύση	shija
το δοχείο	ena
μεταλλικός, -ή, -ό	metalike
ξεφλουδίζω	qëroj
το βάζο	vazoja
η κατσαρόλα	tenxherra
η σαντιγί	krema
γάλα εβαπορέ	qumështi i përqëndruar konserve

A. Διάλεξε την κατάλληλη λέξη και συμπλήρωσε τα κενά.

- το ψυγείο
- ο ψύκτης
- ο ψυκτικός
- η ψύχρα
- ψυχρός, -ή, -ό



- η ψύξη
- η κατάψυξη
- η απόψυξη
- το αναψυκτικό
- καταψυγμένος, -η, -ο

- Η των τροφίμων είναι η καλύτερη μέθοδος διατήρησής τους.
- Τα τρόφιμα που αγοράζουμε, πρέπει να τα διατηρούμε στην του μέχρι να τα μαγειρέψουμε.
Η πρέπει να γίνεται σιγά σιγά σε θερμοκρασία δωματίου.
- Οι βόρειες χώρες της Ευρώπης έχουν κλίμα.
- Στο σχολείο υπάρχει ένας, για να πίνουμε κρύο νερό.
- Αν χαλάσει το ψυγείο, το επισκευάζει ο
- Κάνει Κλείσε το παράθυρο, κρυώνω.

B. Τι σημαίνει;

Με πονάει η πλάτη μου. Έπαθα ψύξη.







Γιατί βάζουμε ρίγανη στην ντοματοσαλάτα;





Γιατί βάζουμε πιπέρι στη σούπα;

Για να γίνουν τα φαγητά πιο νόστιμα, προσθέτουμε διάφορες ουσίες. Αυτές λέγονται πρόσθετα και είναι φυσικές ουσίες (π.χ. μπαχαρικά) ή χημικές. Οι παραγωγοί και οι βιομήχανοι τροφίμων χρησιμοποιούν πολλά πρόσθετα για να διατηρήσουν και να βελτιώσουν την εμφάνιση, το χρώμα, το άρωμα και τη γεύση των τροφίμων.

Κάθε συσκευασμένη τροφή πρέπει να γράφει στην ετικέτα της τι πρόσθετα περιέχει. Τα χημικά πρόσθετα τα συμβολίζουμε με το γράμμα E και έναν τριψήφιο αριθμό. Το E σημαίνει πρόσθετο. Ο τριψήφιος αριθμός δηλώνει το είδος του πρόσθετου. Έτσι:

-  τα πρόσθετα που βελτιώνουν το χρώμα (οι χρωστικές ουσίες), τα συμβολίζουμε με E 100 - 199,
-  τα συντηρητικά (πρόσθετα που βοηθούν στη διατήρηση των τροφών) τα συμβολίζουμε με E 200 - 399,
-  τα πηκτικά (πρόσθετα που βοηθούν στο να πήζουν τα υλικά) τα συμβολίζουμε με E 400 - 499,
-  τα τεχνητά αρώματα τα συμβολίζουμε με E 500 και πάνω.

Τα χημικά πρόσθετα μπορεί να προκαλέσουν διάφορα σοβαρά προβλήματα στην υγεία μας:

-  αλλεργία, η οποία εκδηλώνεται με φαγούρα, πρήξιμο, αναπνευστικά προβλήματα κ.λπ.,
-  τροφικές δηλητηριάσεις, όταν η ποσότητα του πρόσθετου είναι πολύ μεγαλύτερη από όση επιτρέπεται,
-  αϋπνία, ψυχολογικές διαταραχές, καρδιολογικά προβλήματα,
-  καρκινοπάθεια. Επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι κάποια πρόσθετα ευθύνονται για την εμφάνιση πολλών μορφών καρκίνου.

Να αποφεύγονται:

E 125, 427, 221, 222, 223, 224, 338, 339, 340, 341, 461, 463, 465, 466, 450, 407, 230, 231, 232, 233, 200 και 252

Απαγορεύονται:

E 102, 104, 110, 120, 122, 123, 124, 127, 131, 132, 141, 142, 150, 151, 153, 171, 172, 173, 210, 211, 213, 214, 215, 216, 217, 220, 222, 223, 234, 239, 240, 241, 250, 251, 320, 321 και 477

Κάνε το κι εσύ



Μάζεψε ετικέτες από διάφορα βιομηχανοποιημένα προϊόντα (καραμέλες, σοκολάτες, γαριδάκια, τσιπς, παγωτά κ.ά.). Διάβασε τα συστατικά τους και βρες ποια από αυτά πρέπει να αποφεύγουμε.



Γλώσσα

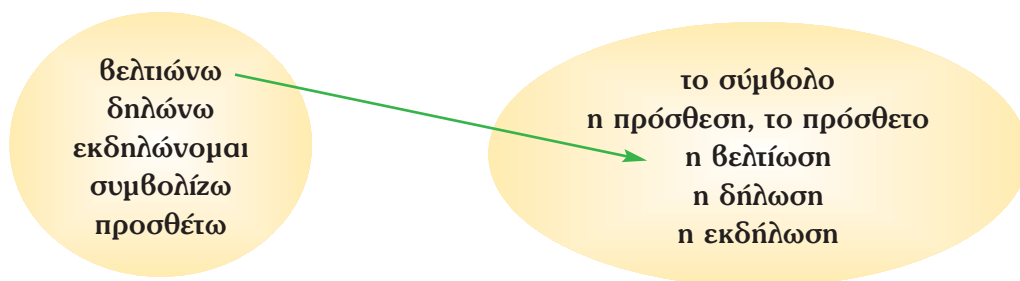
Ορολογία

τα πρόσθετα	shtuesit kimikë
η ετικέτα	etiketa
η χρωστική ουσία	substanca ngjyrosëse
τα συντηρητικά	mirembajtësit kimikë
τα πηκτικά	lëndët piksëse
τα τεχνητά αρώματα	aromat teknike
η αλλεργία	alergjia
το αναπνευστικό πρόβλημα	problemi I frymëmarrjes
η αϋπνία	pagjumësia
οι ψυχολογικές διαταραχές	tronditje shpirtërore
τα καρδιολογικά προβλήματα	probleme zëmre
η καρκτινοπάθεια	semundja e kancerit

Λεξιλόγιο

η ρίγανη	rigoni
το πιπέρι	piperi
τα μπαχαρικά	erëzat
νόστιμος, -η, -ο	shijshëm, i
ο παραγωγός	prodhuesi
ο βιομήχανος	pronar fabrike
βελτιώνω	përmirësoj
η εμφάνιση	paraqitja
το άρωμα	aroma
συσκευασμένος, -η, -ο	paketuara, e, i
συμβολίζω	simbolizoj
τριψήφιος αριθμός	trefishëshi
δηλώνω	deklaroj
εκδηλώνομαι	shfaqem
η φαγούρα	kruajtja
το πρήξιμο	enjturit, të
το αναπνευστικό	frymëmarrja
η διαταραχή	tronditurit, të
ευθύνομαι	përgjigjem
βιομηχανοποιημένος, -η, -ο	industrializuar, i
το προϊόν	produkti

A. Αντιστοίχισε το ρήμα με το κατάλληλο ουσιαστικό και συμπλήρωσε τις προτάσεις.



1. Οι βιομήχανοι τροφίμων χρησιμοποιούν τα -----για την καλύτερη εμφάνιση και διατήρηση των προϊόντων τους.
2. Ο υπουργός Παιδείας έκανε μια ----- στους δημοσιογράφους για τις σχολικές διακοπές.
3. Στις ετικέτες των συσκευασμένων προϊόντων το E είναι το ----- για τα πρόσθετα.

B. Τι σημαίνει;

1. Έχουμε ακόμα μια βδομάδα για να συμπληρώσουμε τη φορολογική μας δήλωση.
2. Σε κάθε σχολείο γίνονται πολιτιστικές εκδηλώσεις στο τέλος της σχολικής χρονιάς.
3. Το σύμβολο κάθε κράτους είναι η σημαία του.



Γ. Βρες στο κρυπόλεξο (κάθετα και οριζόντια) τις λέξεις που λείπουν από τις προτάσεις.

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Ρ	Υ	Θ	Ξ	Ι	Ο	Ψ	Π	Λ	Μ	Ο	Ν
Α	Ν	Α	Π	Ν	Ε	Υ	Σ	Τ	Ι	Κ	Ο
Δ	Α	Σ	Δ	Φ	Γ	Χ	Η	Ξ	Κ	Λ	Β
Ρ	Α	Θ	Υ	Ι	Ξ	Ο	Ν	Μ	Ξ	Λ	Ν
Κ	Α	Ρ	Δ	Ι	Ο	Λ	Ο	Γ	Ι	Κ	Α
Ν	Ο	Σ	Τ	Ι	Μ	Ο	Υ	Τ	Υ	Ξ	Υ
Ρ	Α	Λ	Λ	Ε	Ρ	Γ	Ι	Α	Ο	Κ	Π
Τ	Μ	Λ	Π	Ρ	Ο	Ι	Ο	Ν	Τ	Α	Ν
Θ	Ξ	Ε	Σ	Ε	Ρ	Κ	Υ	Μ	Σ	Δ	Ι
Υ	Μ	Α	Υ	Ο	Π	Η	Κ	Τ	Ι	Κ	Α
Σ	Υ	Ν	Τ	Η	Ρ	Η	Τ	Ι	Κ	Α	Ω
Ο	Λ	Ξ	Ν	Β	Ω	Ψ	Χ	Σ	Σ	Η	Δ
Κ	Α	Ρ	Κ	Ι	Ν	Ο	Σ	Π	Ρ	Π	Α

- Όταν δεν μπορούμε να αναπνεύσουμε καλά, έχουμε ----- πρόβλημα.
- Τα χημικά πρόσθετα μπορεί να προκαλέσουν στον άνθρωπο ----- διαταραχές, και ----- προβλήματα.
- Όταν κάποιος δεν μπορεί να κοιμηθεί, έχει ----- .
- Η ----- από τα χημικά πρόσθετα των τροφών εκδηλώνεται με φαγούρα, πρήξιμο, δυσκολία στην αναπνοή κ.ά.
- Όλοι τρώνε το ----- φαγητό.
- Στο σούπερ μάρκετ μπορούμε να αγοράσουμε διάφορα ----- .
- Τα ----- πρόσθετα βοηθούν στο να πίνουν τα υλικά.
- Τα ----- βοηθούν στη διατήρηση των τροφών.
- Για τον ----- πρόσθετα μπορεί να ευθύνονται μερικά χημικά πρόσθετα.



ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Ξέρετε τι τρώτε;

Ο έλεγχος της ποιότητας των τροφίμων πρέπει να γίνεται και από τους καταναλωτές και από το κράτος. Ειδικό επιστήμονες (κτηνίατροι, γεωπόνοι, μικροβιολόγοι κ.λπ.) πρέπει να ελέγχουν την παραγωγή και τη συσκευασία των τροφίμων. Κάθε φορά που διαπιστώνουμε ότι ένα τρόφιμο είναι βλαβερό για την υγεία μας, θα πρέπει να καταστρέφεται αμέσως.




Ειδικά για τα φρούτα και τα λαχανικά, πρέπει να ελέγχεται αν έχουν μείνει πάνω τους φυτοφάρμακα. Τα φυτοφάρμακα είναι χημικές ουσίες που χρησιμοποιούν οι αγρότες τα τελευταία 50 χρόνια, για να προστατεύσουν τα φυτά από τις διάφορες ασθένειες. Τα φυτοφάρμακα μένουν στη φλούδα του καρπού ή τη διαπερνούν και φτάνουν στο χυμό. Αν φάμε ένα φρούτο ή λαχανικό που έχει μείνει επάνω του φυτοφάρμακο, μπορεί να έχουμε προβλήματα στην υγεία μας.


Γενικά πρέπει να γίνεται έλεγχος στον τρόπο παραγωγής των φρούτων, των λαχανικών καθώς και στον τρόπο διατροφής των ζώων. Πολλές φορές οι κτηνοτρόφοι, για να γίνουν τα ζώα πιο παχιά, προσθέτουν στις τροφές τους ουσίες (όπως οι ορμόνες) που δεν είναι υγιεινές για τον άνθρωπο. Όταν η τροφή μας παράγεται με τρόπο υγιεινό, τότε κι εμείς τρεφόμεστε σωστά κι υγιεινά.



Όταν ψωνίζουμε, καλό είναι:



-  Να ελέγχουμε τις ετικέτες για να μαθαίνουμε τη σύσταση και την ημερομηνία λήξης της τροφής.
-  Να προτιμάμε τα φρέσκα φυσικά προϊόντα χωρίς πρόσθετα χρώματα και συντηρητικά.
-  Να ελέγχουμε την ποιότητα της συσκευασίας (χιτυπημένη, παραμορφωμένη κ.ά.).

 Τα τρόφιμα που αγοράζουμε να μην είναι εκτεθειμένα σε μεγάλη θερμοκρασία ή στον ήλιο, να έχουν καλή εμφάνιση, ευχάριστη οσμή, καλό χρώμα.

 Να ελέγχουμε την καθαριότητα του καταστήματος όπου ψωνίζουμε.

Κάνε το κι εσύ



Φτιάξε 3 φανταστικά προϊόντα σε διαφορετικές συσκευασίες και τοποθέτησε πάνω ετικέτες που θα έχεις φτιάξει εσύ.



Ορολογία

Λεξιλόγιο

οι καταναλωτές	konsumatorët
το φυτοφάρμακο	pesticidi, (ilac bujqësor)
οι ορμόνες	hormonet
η ημερομηνία λήξης	data e skadimit

ο αγρότης	buju
ο γεωπόνος	agronomi
ο κτηνίατρος	veterineri
ο μικροβιολόγος	mikrobiologu
ο κτηνοτρόφος	blektori
ο καρπός	fruti
η ασθένεια	sëmundja
η σύσταση	rekomandimi
παραμορφωμένος, -n, -o	deformuar, e
εκτεθειμένος, -n, -o	eksponuar, të
φανταστικός, -ή, -ό	fantastik

A. Διάλεξε την κατάλληλη λέξη και συμπλήρωσε τα κενά.

συν
κατά
επί

σΥΣΚΕΥΆΖΩ

ΚΑΤΑΣΚΕΥΆΖΩ

ΕΠΙΣΚΕΥΆΖΩ

n συσκευή
ο συσκευαστής

συσκευασμένος, -n, -o

n κατασκευή
ο κατασκευαστής

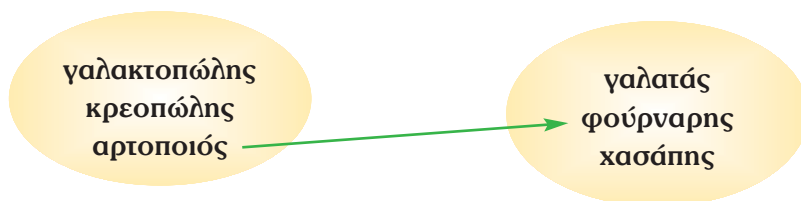
κατασκευασμένος, -n, -o

n επισκευή
ο επισκευαστής

επισκευασμένος, -n, -o

1. Στο σούπερ μάρκετ υπάρχουν πολλά τρόφιμα.
2. Το εργοστάσιο αυτό διάφορες ηλεκτρικές
.....
3. Είναι ψυκτικός. χαλασμένα ψυγεία.

B. Ένωσε με γραμμές τις λέξεις που έχουν την ίδια σημασία.



Στα αρχαία ελληνικά έλεγαν
το ψωμί *άρτο*
και τα ψάρια *ιχθύες*.



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ








Η Μαρία ζαλίστηκε το πρωί. Γιατί;

Μήπως είναι νηστική;

Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας. Μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για το σχολείο ή την εργασία μας. Θα πρέπει να είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, αλλά δεν θα πρέπει να είναι βαρύ. Ένα ποτήρι γάλα δεν είναι αρκετό για τους μαθητές και τις μαθήτριες που είναι «στην ανάπτυξη».

Το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει:

-  γάλα ή τσάι με μέλι ή κακάο
-  χυμό φρούτων
-  ένα αυγό ή ψωμί με τυρί
-  ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα (μέλι) ή κάποιο κέικ
-  δημητριακά με γάλα.



Έφαγα
πρόχειρα.
(λάθος)

Τι
έφαγες
το
μεσημέρι;

Κρέας με
σαλάτα.
(σωστό)



Το μεσημεριανό και το βραδινό πρέπει να περιέχουν τροφές από όλες τις ομάδες (εκτός από ζαχαρωτά που καλό είναι να αποφεύγονται), γιατί καμιά τροφή δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά. Ποτέ να μην παραλείψουμε την ομάδα των λαχανικών. Το φαγητό πρέπει να είναι μαγειρεμένο σωστά. Αν μαγειρευτεί λιγότερο απ' όσο χρειάζεται, μπορεί να έχει επικίνδυνα μικρόβια (ειδικά το χοιρινό κρέας και το κοτόπουλο). Αν μαγειρευτεί πάλι περισσότερο, κινδυνεύει να χάσει τις βιταμίνες του.



Κάποιες χρήσιμες συμβουλές



Δεν παραλείπουμε ποτέ ένα γεύμα.



Οι ώρες των γευμάτων είναι σταθερές.



Τρώμε αργά και μασάμε καλά την τροφή μας.



Τρώμε πάντα στο τραπέζι και την ώρα του φαγητού δε συζητάμε δυσάρεστα πράγματα.



Αν κάθε γεύμα περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, τότε ο οργανισμός μας τρέφεται σωστά.



Δε φορτώνουμε πολύ το στομάχι μας.



Αποφεύγουμε τα γρήγορα και πρόχειρα γεύματα στο δρόμο.
Δεν παραλείπουμε τα λαχανικά από τα γεύματά μας.



Αποφεύγουμε τα πολλά γλυκά.



Πλένουμε καλά τα χέρια μας πριν φάμε.



Κάνε το κι εσύ



1. Τώρα ξέρεις τη σημασία της σωστής διατροφής. Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα με τρόφιμα που πιστεύεις ότι αποτελούν πλήρη γεύματα.

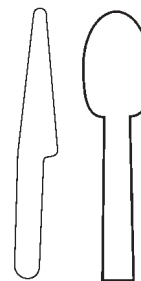
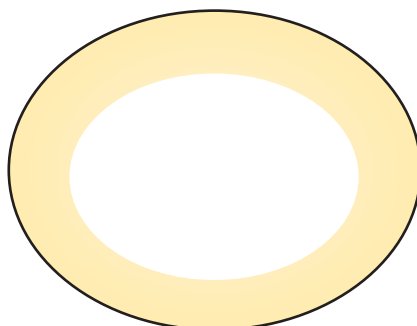
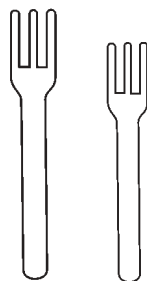
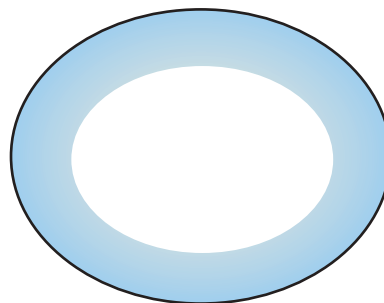
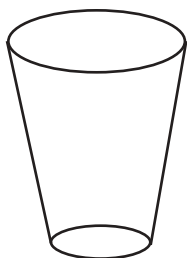
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό							
Μεσημεριανό							
Βραδινό							

ΠΙΝΑΚΑΣ VI



2. Με τα παρακάτω τρόφιμα φτιάξε 3 διαφορετικά πρωινά: μαρμελάδα, μέλι, γάλα, πορτοκαλάδα, ψωμί, κρουασάν, κέικ, μπισκότα, δημητριακά, αυγό.

3. Ζωγράφισε μέσα στα πιάτα ένα πλήρες μεσημεριανό, μεσογειακής διατροφής, που θα σου άρεσε να το τρως.





Ορολογία

νηστικός, -ή, -ό
το βαρύ φαγητό
στην ανάπτυξη
το πρωινό
το μεσημεριανό
το βραδινό

I pangrënë
gjella e rëndë
në zhvillim
mëngjesi
dreka
darka

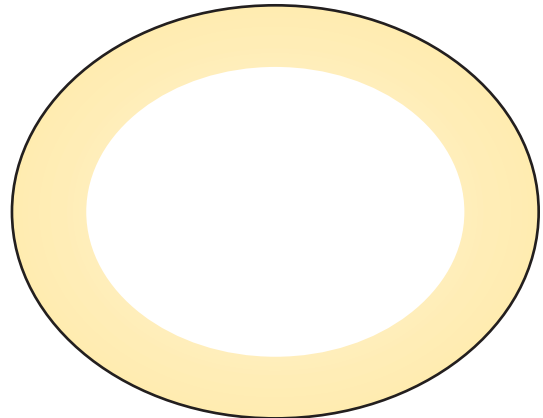
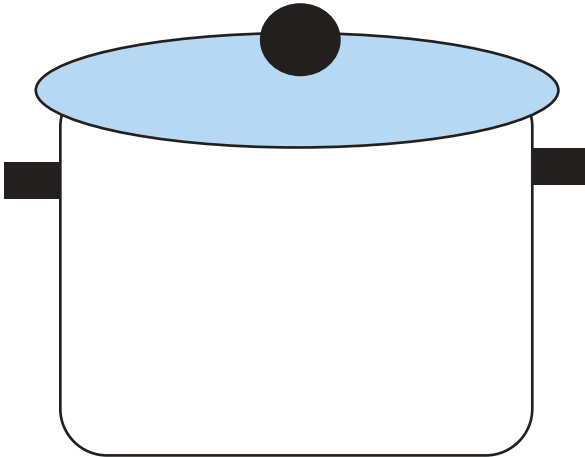
Λεξιλόγιο

zaλίζομαι
πρόχειρος, -n, -o
παραλείπω
σταθερός, -ή, -ό
περιλαμβάνω
δυσάρεστος, -n, -o

iu morrën mëndtë
më merren mendtë
shmang, toleroj
qëndrushëm, I
përfshij
papëlqyerat, të

A. Γράψε στην κατσαρόλα τα ρήματα που σημαίνουν *μαγειρεύω* και στο πιάτο τα ρήματα που σημαίνουν *τρώω*.

βράζω, ψήνω, τρώγω, κάνω φαγητό, μασώ, καταπίνω, κατεβάζω, γευματίζω, δειπνώ, μασουλώ, προγευματίζω, τραπεζώνω, μασουλώ, ξεκοκαλίζω, τηγανίζω, ετοιμάζω φαγητό, συντρώγω, παίρνω συσσίτιο, καταβροχθίζω



B. Τι σημαίνουν οι παρακάτω προτάσεις; Αντιστοίχισε.

ξεκοκάλισε μια περιουσία
καταπίνει ό,τι του πεις
δε μασά
δε χωνεύει

πιστεύει ό,τι του πεις
σπατάλησε
δε συμπαθεί
δε δέχεται εύκολα

Γ. Γράψε μια συνταγή για φαγητό ή γλυκό από την πατρίδα σου που δε φτιάχνουν στην Ελλάδα.



Περισσότερες Ασκήσεις

1. Σταυρόλεξο

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1													
2		■		■		■	■		■	■		■	
3		■		■		■	■		■	■		■	
4		■					■		■	■		■	
5		■		■		■						■	
6		■		■		■	■		■	■		■	
7		■					■		■	■		■	
8	■		■	■		■	■		■	■		■	
9									■	■		■	■
10	■		■	■		■		■					
11						■		■	■	■		■	■
12	■		■	■	■	■		■	■				

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

- Αυτά τα τρόφιμα περιέχουν γάλα.
- Οι φυτικές ----- βοηθούν στην καλή λειτουργία των εντέρων.
- Οι ----- είναι ένα όσπριο.
- Αυτό μπορούμε να το φάμε και ομελέτα.
- Είναι γνωστή ως «οικοδόμος της ζωής».
- Ο κιμάς είναι από ----- .
- Το βρίσκουμε και στην πατάτα.
- Το παίρνουμε από την ελιά.

ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΑ

- Είναι ένας υδατάνθρακας.
- Είναι ένα δημητριακό.
- Τέτοια είναι το λάδι, τα λίπη, η χοληστερόλη.
- Αυτό διατηρείται πολύ καιρό παγωμένο στο ψυγείο.
- Χωρίς αυτό το υγρό δεν μπορούμε να ζήσουμε.
- Είναι μια φυτική ίνα.
- Αυτά είναι στοιχεία που βρίσκονται στον οργανισμό σε πολύ μικρές ποσότητες.
- Είναι ένα ιχνοστοιχείο που βρίσκεται στο γάλα.



2. Σχημάτισε λέξεις και συμπλήρωσε τις προτάσεις.

οργαν-	- ο	το όργανο
	- ώνω	
	- ωση	η
	- ωτικός,-ή,-ό	
	- ωμένος,-η,-ο	
	- ισμός	ο

1. Ο άνθρωπος ----- έχει ανάγκη από την τροφή για να ζήσει.
2. Το βιολί, η κιθάρα και το πιάνο είναι μουσικά ----- .
3. Στο μάθημα της Χημείας χρησιμοποιούμε διάφορα ----- για να κάνουμε πειράματα.
4. Το στομάχι είναι ένα ----- του ανθρώπινου σώματος.
5. Οι καθηγητές και οι μαθητές θα ----- μια μεγάλη γιορτή στο τέλος της σχολικής χρονιάς.
6. “Οι γιατροί χωρίς σύνορα” είναι μία ----- που βοηθά τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.
7. Το σχολείο αυτό είναι πολύ ----- . Όλα είναι προγραμματισμένα. Τίποτε δεν γίνεται τυχαία.
8. Αυτός που προετοιμάζει και οργανώνει τις δουλειές του είναι ----- άνθρωπος, ενώ αυτός που δεν οργανώνει τίποτα είναι ----- .

3. Τι σημαίνει; (συζήτηση στην τάξη)

1. Ο. Η. Ε.
2. Μερικοί άνθρωποι είναι οργανωμένοι σε πολιτικά κόμματα.



4. Στο παρακάτω κρυπτόλεξο βρες (κάθετα, οριζόντια και διαγώνια) τις λέξεις που θα χρησιμοποιήσεις για να συμπληρώσεις τα κενά στις προτάσεις.

Π	A	P	I	Σ	T	A	N	A	N	B	H
A	A	E	Δ	T	I	K	H	M	X	Π	I
B	O	X	A	P	H	Λ	Σ	E	M	N	O
Γ	A	Ψ	Υ	Ω	Υ	N	T	Φ	Υ	Κ	O
Φ	A	I	Λ	Σ	Σ	E	I	Υ	Υ	Λ	Φ
Θ	Γ	K	O	T	A	Ξ	K	Λ	Ψ	I	Ω
Υ	A	Υ	Π	I	O	P	O	O	Λ	M	E
Ψ	Θ	Θ	Ψ	Υ	X	I	K	H	Σ	A	I
O	O	I	M	Λ	Φ	E	Λ	O	O	A	Π
Σ	E	B	A	P	O	Σ	I	Π	Σ	O	Θ
M	Λ	Π	O	Λ	Υ	T	I	M	O	Z	E

- Τρεφόμαστε σωστά, όταν τρώμε όσο χρειαζόμαστε, ανάλογα με το μας, το μας, το μας και το της χώρας όπου ζούμε.
- Η υγεία είναι το πολυτιμότερο
- αρκούδι δε χορεύει.
- Χοντρός ή είναι το ίδιο.
- Ο χρυσός είναι ένα μέταλλο.
- Η διατροφή μας έχει επίδραση στη σωματική καιμας υγεία.
- Οι αρχαίοι Έλληνες τη θεά Υγεία στα αγάλματα με ζωνρό πρόσωπο και σώμα γεμάτο και δύναμη.

5. Τι σημαίνουν οι προτάσεις;

- Το μεσημέρι έφαγε τρία πιάτα.
- Είναι γερό πιρούνι.
- Ήπια μόνο ένα ποτηράκι.
- Μας έκανε το τραπέζι, διότι είχε τα γενέθλιά του.



6. Στο παρακάτω κρυπόλεξο βρες (κάθετα, οριζόντια και διαγώνια) τις λέξεις που θα χρησιμοποιήσεις για να συμπληρώσεις τα κενά στις προτάσεις.

Κ	Ε	Ρ	Γ	Τ	Η	Υ	Ξ	Θ	Κ	Δ	Α	Ι	Π	Λ	Λ
Γ	Α	Σ	Τ	Ρ	Ι	Κ	Α	Ξ	Κ	Π	Α	Χ	Υ	Κ	Μ
Ο	Δ	Λ	Α	Ο	Υ	Σ	Υ	Σ	Τ	Α	Τ	Ι	Κ	Α	Υ
Ι	Ε	Ο	Ο	Ι	Σ	Ο	Φ	Α	Γ	Ο	Ο	Α	Σ	Κ	Κ
Κ	Ν	Κ	Ξ	Μ	Υ	Ι	Ψ	Σ	Ω	Λ	Η	Ν	Α	Σ	Υ
Ξ	Ε	Η	Η	Λ	Α	Κ	Δ	Ρ	Ε	Δ	Σ	Ε	Σ	Ω	Τ
Υ	Σ	Φ	Γ	Γ	Τ	Γ	Ι	Ε	Ν	Υ	Θ	Π	Δ	Ψ	Τ
Α	Α	Δ	Υ	Χ	Ρ	Λ	Ε	Ι	Τ	Φ	Ο	Ι	Ε	Τ	Α
Σ	Μ	Ζ	Ο	Ζ	Α	Θ	Ψ	Ι	Ε	Η	Κ	Λ	Λ	Ρ	Ρ
Κ	Α	Λ	Ο	Σ	Ε	Ρ	Β	Ι	Ρ	Ι	Σ	Μ	Ε	Ν	Α
Φ	Ν	Α	Θ	Σ	Ρ	Σ	Ο	Λ	Ο	Ε	Ν	Θ	Π	Φ	Ν
Υ	Υ	Ε	Μ	Α	Ο	Α	Σ	Ψ	Ο	Ι	Μ	Ι	Τ	Γ	Η
Θ	Ρ	Ε	Π	Τ	Ι	Κ	Α	Ξ	Α	Π	Β	Ε	Ο	Β	Β
Ε	Τ	Φ	Ν	Α	Ο	Τ	Ψ	Ν	Ψ	Λ	Κ	Ψ	Ν	Υ	Ω
Ι	Ι	Τ	Ο	Ι	Χ	Ω	Μ	Α	Τ	Α	Υ	Α	Α	Α	Γ
Ο	Λ	Ω	Β	Α	Δ	Ι	Α	Π	Ε	Ρ	Ν	Ο	Υ	Ν	Φ

- Οι τροφές περιέχουν ----- που ο οργανισμός μας τα απορροφά με τη διαδικασία της πέψης.
- Το πεπτικό σύστημα του ανθρώπου αποτελείται από τα μέρη του πεπτικού ----- και τους ----- .
- Από το στόμα οι τροφές, με τη βοήθεια του σάλιου, κατεβαίνουν στον -----και από εκεί περνούν στο στομάχι.
- Στο στομάχι τα κομματάκια της τροφής ανακατεύονται με τα ----- υγρά και γίνονται ένας πολτός που πάει στο ----- .
- Εκεί τα θρεπτικά συστατικά ----- τα -----του εντέρου και μπαίνουν στο αίμα.
- Τα άχρηστα συστατικά των τροφών πάνε στο ----- έντερο και αποβάλλονται.
- Με την κυκλοφορία του αίματος τα θρεπτικά συστατικά των τροφών μεταφέρονται σε όλα τα ----- του σώματος.
- Τα ----- και ----- φαγητά μάς ανοίγουν την όρεξη.



7. Συζητήστε στην τάξη και γράψτε τι σημαίνουν οι παρακάτω φράσεις.

1. Η γλώσσα του στάζει μέλι.
2. Φάε τη γλώσσα σου.
3. Μάλλιασε η γλώσσα μου.
4. Μην μου βγάζεις γλώσσα εμένα!

8. Στο παρακάτω κρυπόλεξο βρες (κάθεται, οριζόντια και διαγώνια) τις λέξεις που θα χρησιμοποιήσεις για να συμπληρώσεις τα κενά στις προτάσεις.

A	T	Y	Γ	Φ	B	N	M	K	Λ	Π	Ψ
Y	Σ	T	E	P	O	H	I	Ε	O	Δ	B
Γ	Ο	P	Γ	Α	N	I	Σ	M	O	I	O
H	Ψ	Ω	M	I	Ξ	H	Π	E	I	A	Λ
E	B	Λ	O	Δ	A	I	N	T	K	P	I
Δ	N	Ξ	Σ	O	P	Θ	A	O	P	P	Ξ
Ω	T	P	O	Φ	I	M	A	Δ	I	O	Δ
E	M	E	N	A	Φ	E	T	O	H	I	A
K	Y	Ξ	B	A	K	T	H	P	I	A	Σ
Α	Λ	Λ	O	I	Ω	N	O	N	T	A	I
M	I	K	P	O	Σ	K	O	Π	I	O	Λ
A	Φ	A	Σ	I	A	B	A	Λ	T	M	K

1. Τα χαλασμένα φρούτα, αν τα φάμε, μας προκαλούν πόνους στο στομάχι, ----- και ----- .
2. Η απτία που αλλοιώνονται τα τρόφιμα είναι διάφοροι μικρο----- .
3. Τα ----- αναπτύσσονται, όταν υπάρχει υγρασία και υψηλή θερμοκρασία.
4. Μόνο με το ----- μπορούμε να δούμε τα μικρόβια.
5. Τα καταψυγμένα φρούτα και λαχανικά δε χάνουν τη θρεπτική τους ----- .
6. Τα περισσότερα -----, αν δε διατηρηθούν καλά,-----.

9. Τι σημαίνουν οι παρακάτω παροιμίες;

Τρώει η μάνα και του παιδιού δε δίνει.

Των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν.



10. Σκέψου μερικά επίθετα που έχουν σχέση με το φαγητό και γράψε τα.

Ένα φαγητό είναι:

- νόστιμο
- άν-----
- εύ-----
- άγ-----
- βα-----
- ελ-----
- βρ-----
- ψη-----
- τη-----

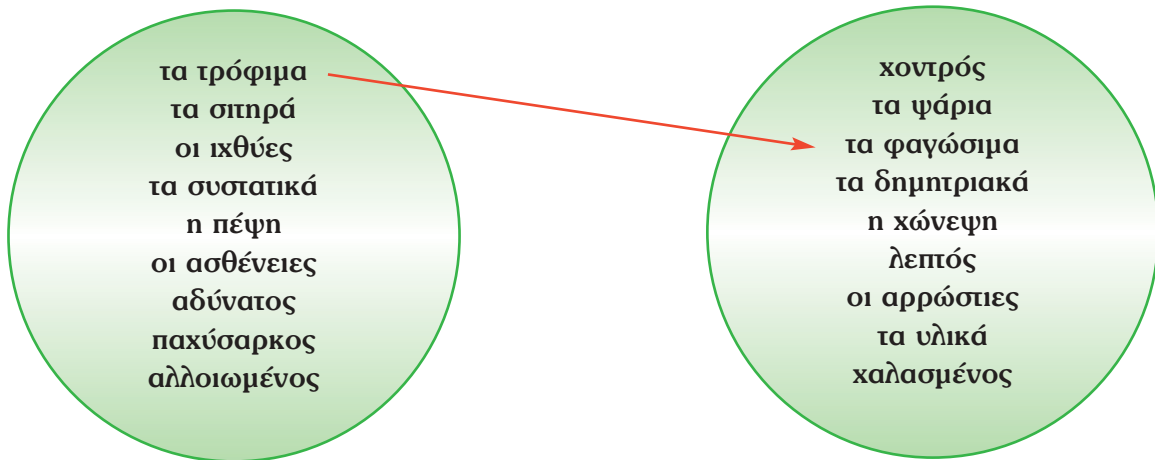
11. Στο παρακάτω κρυπτόλεξο βρες (κάθεται, οριζόντια και διαγώνια) τις λέξεις που θα χρησιμοποιήσεις για να συμπληρώσεις τα κενά.

N	Σ	Ε	Σ	Τ	Ι	Α	Τ	Ο	Ρ	Ι	Ο
Κ	Ε	Ρ	Α	Σ	Ι	Α	Α	Ρ	Τ	Ο	Σ
Φ	Υ	Τ	Ο	Φ	Α	Ρ	Μ	Α	Κ	Ω	Ν
Ρ	Ν	Λ	Α	Σ	Π	Η	Α	Σ	Φ	Κ	Ε
Α	Ε	Η	Ι	Λ	Μ	Μ	Χ	Η	Φ	Ξ	Υ
Ε	Φ	Τ	Θ	Κ	Ι	Η	Κ	Μ	Ω	Ζ	Ρ
Σ	Ρ	Α	Ε	Λ	Ε	Γ	Χ	Ο	Υ	Ν	Ι
Δ	Α	Φ	Γ	Η	Ξ	Ι	Ξ	Κ	Λ	Ζ	Κ
Ψ	Χ	Ζ	Γ	Ε	Ω	Π	Ο	Ν	Ω	Ν	Ο
Ω	Β	Ν	Μ	Λ	Ξ	Η	Γ	Φ	Δ	Σ	Α
Υ	Π	Ο	Λ	Ε	Ι	Μ	Μ	Α	Τ	Α	Σ
Φ	Δ	Σ	Α	Π	Ο	Ι	Θ	Υ	Τ	Ρ	Ε

1. Αν φάμε φρούτα ή λαχανικά που έχουν πάνω τους -----, μπορεί να έχουμε προβλήματα στην -----, στο ----- σύστημα και στα -----.
2. Οι αγρότες πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των -----.
3. Οι επιστήμονες ----- την ποιότητα των τροφίμων.
4. Το φαγητό πρέπει να έχει ευχάριστη -----.
5. Αν ξεχάσαμε να πάρουμε κάτι φαγώσιμο από το σπίτι, μπορούμε να αγοράσουμε μια τυρόπιτα στο ----- του σχολείου.
6. Αν δε μαγειρέψαμε στο σπίτι, μπορούμε να φάμε στο -----.



12. Ένωσε με μια γραμμή τις λέξεις που έχουν την ίδια σημασία.

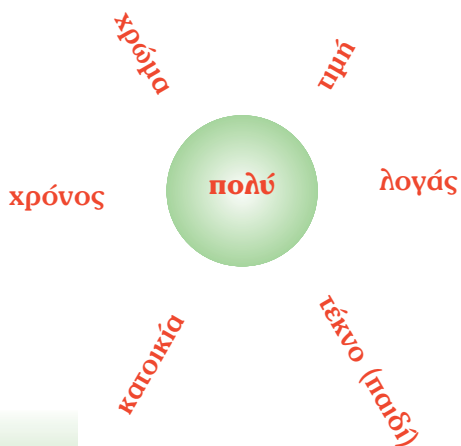


13. Σχημάτισε λέξεις και γράψε τι σημαίνουν.



πανάρχαιος: αυτός που είναι πάρα πολύ παλιός

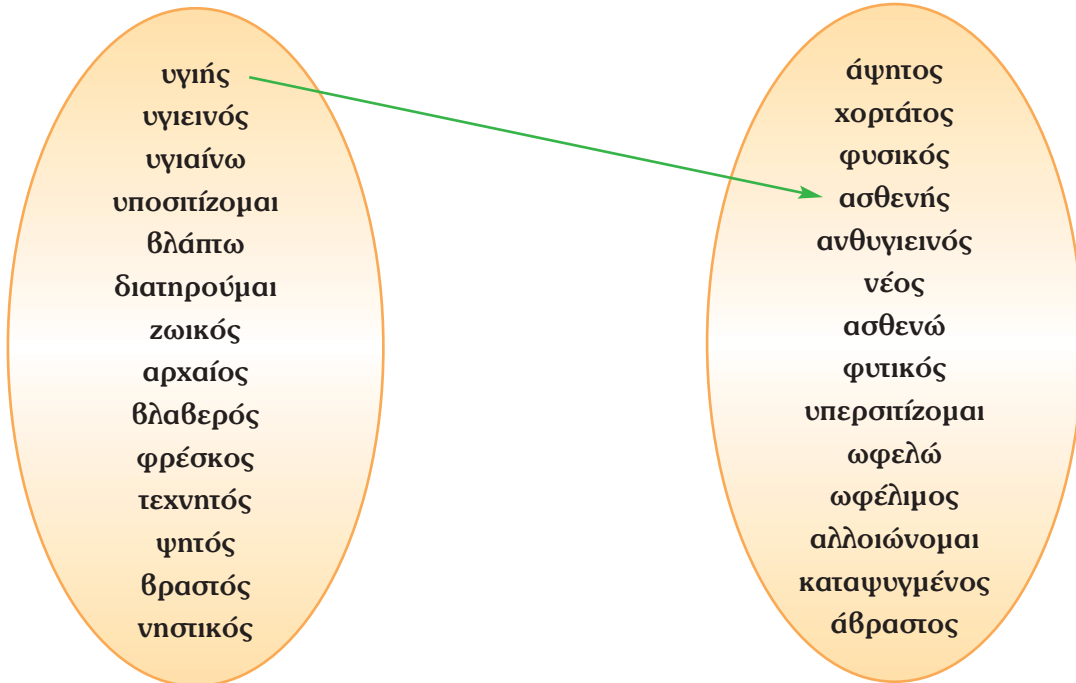
παμφάγος: αυτός που τα τρώει όλα



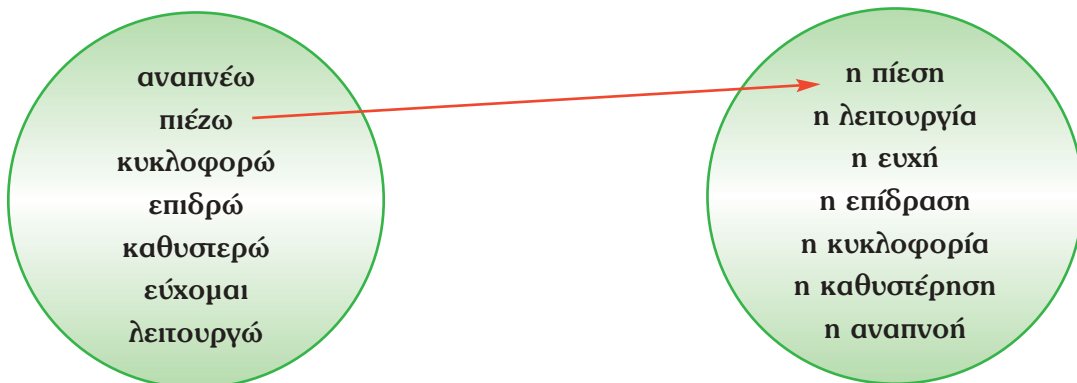
πολύτεκνος: αυτός που έχει πολλά παιδιά



14. Ένωσε με μια γραμμή τις λέξεις που έχουν αντίθετη σημασία.



15. Αντιστοίχισε το ρήμα με το ουσιαστικό που ανήκει στην ίδια οικογένεια και συμπλήρωσε τις προτάσεις με το σωστό τύπο του ουσιαστικού.



1. Η ----- και η ----- του αίματος είναι δύο εσωτερικές ----- του ανθρώπινου σώματος.
2. Η υψηλή ----- είναι ένα πρόβλημα υγείας των ανθρώπων που υπερσιπίζονται.
3. Η πνευματική ----- μπορεί να είναι ένα πρόβλημα υγείας των ανθρώπων που υποσιπίζονται.
4. Η κακή διατροφή έχει κακή ----- στη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου.
5. “Χρόνια πολλά και καλά” είναι μια ----- που τη λέμε σε όποιον γιορτάζει.

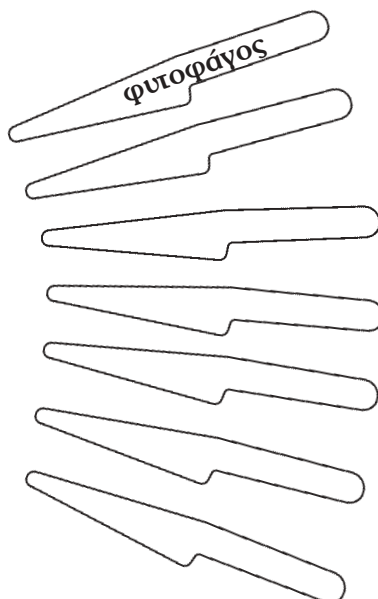
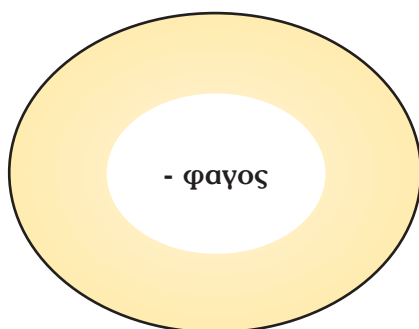


16. Τι σημαίνει; (συζήτηση στην τάξη)

1. Στο κέντρο της Αθήνας η κυκλοφορία είναι μεγάλη.
2. Το λεωφορείο έφτασε με μεγάλη καθυστέρηση.
3. Οι χριστιανοί την Κυριακή πηγαίνουν στην εκκλησία για να ακούσουν τη θεία λειτουργία.
4. Το σχολείο δε λειτουργεί σήμερα, επειδή χιόνισε πολύ.

17. Σχημάτισε σύνθετες λέξεις και γράψε τι σημαίνουν.

- φυτό
- χόρτο
- σκουπίδι
- μυρμήγκι
- σάρκα
- άνθρωπος
- βιβλίο



αυτός που τρώει φυτά

18. Αφού συζητήσετε στην τάξη, γράψε δύο παραγράφους για τον Οβελίξ και τον Ποπάυ (πώς είναι, τι κάνουν και τι τρώνε).







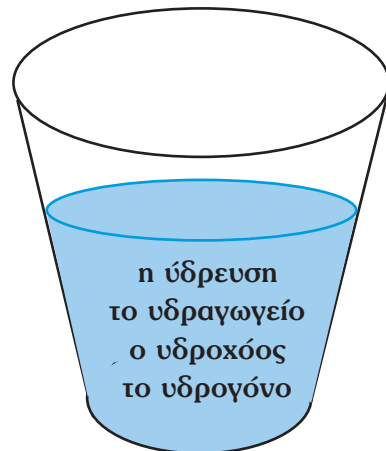
19. Διάλεξε την κατάλληλη λέξη από την παρακάτω οικογένεια λέξεων, βάλε την στο σωστό τύπο και συμπλήρωσε τα κενά στις προτάσεις.

ανα			 αναπληρωματικός, -ή, -ό
εκ			 εκπλήρωση
συν			 συμπληρωματικός, -ή, -ό

1. Η άσκηση αυτή μας ζητάει να ----- τα κενά με τη σωστή λέξη.
2. Ο φίλος μου είναι -----, δηλαδή δεν παίζει σε όλους τους αγώνες της ομάδας του. Παίζει μόνο όταν κάποιος παίκτης είναι άρρωστος.
3. Έχει πολλά όνειρα για το μέλλον, αλλά είναι δύσκολη η ----- τους.
4. Πρέπει να πίνουμε 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα, για να ----- το νερό που κάνουμε από τον ιδρώτα και τα ούρα.
5. Κάθε 3 μήνες οι γονείς μου ----- το λογαριασμό της ΕΥΔΑΠ.

20. Διάλεξε την κατάλληλη λέξη, βάλε την στο σωστό τύπο και συμπλήρωσε τα κενά στις προτάσεις.

Στα αρχαία ελληνικά το νερό το έλεγαν ύδωρ.



1. Τι ζώδιο είναι όσοι γεννήθηκαν από 21 Ιανουαρίου μέχρι 21 Φεβρουαρίου; -----
2. Η ----- της Αθήνας γίνεται από τη λίμνη του Μαραθώνα.
3. Το ----- είναι μία μεγάλη δεξαμενή νερού απ' όπου σωλήνες μεταφέρουν το νερό στα σπίτια μας.
4. Η₂O είναι ο χημικός τύπος του νερού. Δηλαδή το νερό αποτελείται από δύο μέρη, ένα ----- και ένα οξυγόνο.



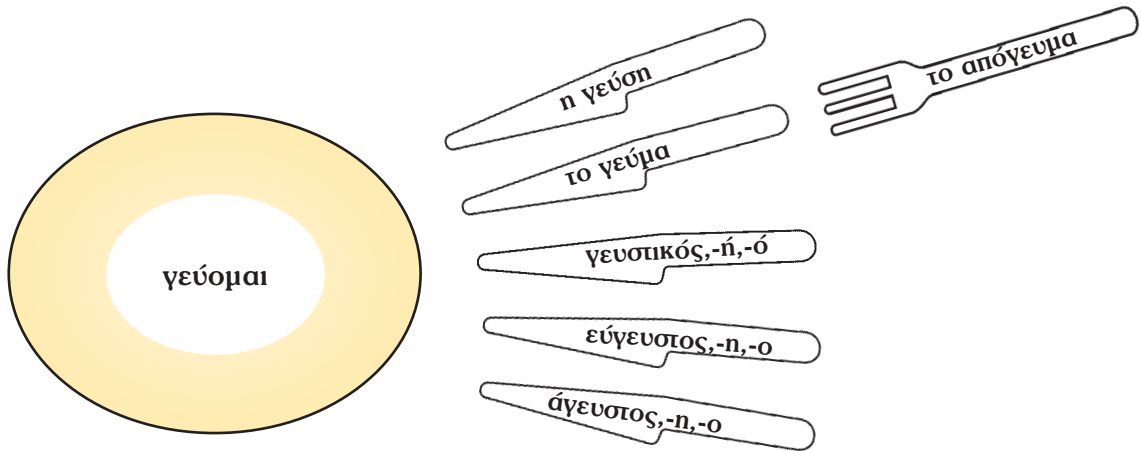
21. Στο παρακάτω κρυπόλεξο βρες (κάθεται, οριζόντια και διαγώνια) τις λέξεις που θα χρησιμοποιήσεις για να συμπληρώσεις τα κενά στις προτάσεις.

Σ	Ε	Ρ	Λ	Ι	Π	Ι	Δ	Ι	Α	Ι	Τ	Θ
Α	Υ	Δ	Α	Τ	Α	Ν	Θ	Ρ	Α	Κ	Ε	Σ
Μ	Ε	Ι	Ο	Α	Υ	Η	Α	Ε	Β	Κ	Φ	Ν
Υ	Ρ	Ε	Ν	Α	Λ	Γ	Δ	Ρ	Ι	Μ	Ρ	Ε
Λ	Φ	Α	Ι	Ε	Ο	Σ	Ψ	Σ	Τ	Β	Ο	Ρ
Ο	Δ	Ο	Υ	Σ	Σ	Σ	Φ	Α	Α	Ψ	Υ	Ο
Ο	Σ	Π	Ρ	Υ	Ι	Α	Γ	Ε	Μ	Ω	Α	Υ
Π	Ρ	Ω	Τ	Ε	Ι	Ν	Ε	Σ	Ι	Α	Τ	Σ
Τ	Α	Σ	Ρ	Κ	Ξ	Σ	Τ	Ε	Ν	Ψ	Ζ	Α
Α	Τ	Θ	Ε	Υ	Δ	Ρ	Ο	Θ	Ω	Γ	Η	Ο
Ι	Α	Ρ	Σ	Ι	Β	Α	Ρ	Ι	Σ	Τ	Ε	Σ
Σ	Ο	Υ	Δ	Φ	Ρ	Τ	Υ	Γ	Η	Ι	Ι	Ι
Μ	Ι	Χ	Ν	Ο	Σ	Τ	Ο	Ι	Χ	Ε	Ι	Α
Α	Β	Γ	Φ	Ρ	Ο	Υ	Κ	Τ	Ο	Ζ	Η	Α

- Οι και τα μας δίνουν ενέργεια.
- Υπάρχουν φυτικές και ζωικές Αυτές βοηθούν να αναπτυχθούν όλα τα κύτταρα του οργανισμού μας.
- Το ασβέστιο, το φθόριο, ο φώσφορος και ο σίδηρος είναι
- Όταν ο οργανισμός μας δεν παίρνει την απαραίτητη ποσότητα βιταμινών, τότε παθαίνει
- Οι φυτικές ρυθμίζουν την καλή λειτουργία των εντέρων.
- Σηκώνουν μεγάλα βάρη οι
- Η ζάχαρη που παίρνουμε από τα φρούτα λέγεται
- Οι πατάτες και τα ζυμαρικά έχουν πολύ
- Το 60-65% του σώματος είναι



22. Διάλεξε την κατάλληλη λέξη, βάλε την στο σωστό τύπο και συμπλήρωσε τα κενά στις προτάσεις.



1. Η ----- είναι μία από τις πέντε αισθήσεις του ανθρώπου. Οι υπόλοιπες τέσσερις είναι η όραση, η ακοή, η όσφρηση και η αφή.
2. Αυτό το φαγητό δεν έχει καθόλου γεύση, είναι τελείως ----- .
3. Πώς λέμε το φαγητό που έχει καλή γεύση; ----- .
4. Είναι ωραίο να ----- κανείς όλα τα φαγητά.
5. Την Κυριακή οι γείτονες μας κάλεσαν σε ----- .
6. Το ----- μετά το διάβασμα παίζουμε στην πλατεία.

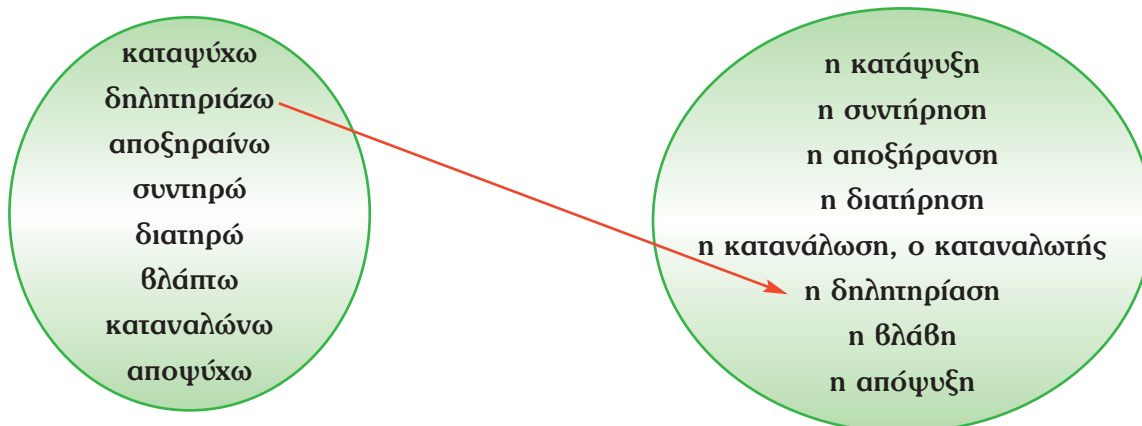
23. Γράψε τα ρήματα που έχουν σχέση με τις πέντε αισθήσεις.

με τη γλώσσα	γεύομαι
με τα αφτιά	-----
με τα μάτια	-----
με τη μύτη	-----
με τα δάκτυλα	-----





24. Αντιστοίχισε το ρήμα με το ουσιαστικό που ανήκει στην ίδια οικογένεια και συμπλήρωσε τις προτάσεις με το σωστό τύπο του ουσιαστικού.



1. Για να αποφεύγουμε τις τροφικές -----, δεν πρέπει να τρώμε χαλασμένα τρόφιμα.
2. Τα φρούτα που διατηρούνται με τη μέθοδο της ----- λέγονται αποξηραμένα φρούτα.
3. Τα καταψυγμένα ψάρια και τα παγωτά τα διατηρούμε στην ----- του ψυγείου. Ενώ τα φρούτα και τα λαχανικά στην ----- του ψυγείου.
4. Αφού κάνουμε ----- στα καταψυγμένα ψάρια, μπορούμε να τα μαγειρέψουμε.
5. Η ----- αλλοιωμένων τροφίμων βλάπτει την υγεία μας.
6. Οι ----- πρέπει να προσέχουν την ποιότητα και τις τιμές των προϊόντων που αγοράζουν.

25. Τι σημαίνει; (συζήτηση στην τάξη)

1. Το αυτοκίνητο έπαθε κάποια βλάβη.
2. Ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να πάθει κάποια βλάβη, αν δεν τρέφεται σωστά.



! ΛΥΣΕΙΣ

Δραστηριότητες

σελ. 14

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1. Όταν κάποιος καταναλώνει πολλά λιπίδια, αυξάνεται η χοληστερόλη του. Αυτό μπορεί να του προκαλέσει προβλήματα με την καρδιά.
2. α) 565, 700, 850 β) $2.270 - 2.115 = 55$ Άρα, θα αδυνατίσει.

σελ. 19

ΠΕΨΗ (ΧΩΝΕΨΗ)

1. Η τροφή περνάει από το στόμα στον οισοφάγο και από εκεί στο στομάχι. Εκεί ανακατώνεται με τα γαστρικά υγρά και γίνεται ένας πολτός. Ο πολτός περνάει μετά στο λεπτό έντερο. Από εκεί το σώμα μας παίρνει τα θρεπτικά συστατικά. Τα άχρηστα συστατικά πάνε στο παχύ έντερο και αποβάλλονται.
2. (α) Έχει φάει πολύ. Το στομάχι του θα κουραστεί και δε θα χωνέψει όλη την τροφή που έφαγε.
(β) Έφαγε πολύ γρήγορα και δεν ξεκουράστηκε καθόλου μετά. Έτσι δε δίνεται η ευκαιρία στο στομάχι να χωνέψει.

σελ. 30

ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

2. Βιταμίνη C: πορτοκάλι, πορτοκαλάδα, τομάτα, φράουλες, λάχανο
Βιταμίνη D: γάλα, γιαούρτι, τυρί
Πρωτεΐνες: χοιρινό κρέας, κιμάς, γάλα, τυρί, φιστίκια, φακές, γιαούρτι, παγωτό
Υδατάνθρακες: μαρμελάδα, ψωμί σικάλεως, ρύζι, παγωτό
Λιπίδια: γάλα, αυγό, χοιρινό κρέας, κέικ, κιμάς, τυρί, γιαούρτι, παγωτό
Ιχνοστοιχεία: φακές, φιστίκια, γάλα, τυρί, παγωτό, γιαούρτι, τομάτα, λάχανο
Φυτ. Ίνες: ρύζι, τομάτα, πορτοκάλι, λάχανο, ψωμί σικάλεως, φράουλες
Νερό: πορτοκαλάδα
3. Καταλαβαίνουμε ότι περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά.

σελ. 34

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1. Δημητριακά και όσπρια: φακές, ρυζόγαλο, τα ρεβίθια, τα φασόλια
Γάλα και γαλακτοκομικά: το ρυζόγαλο, το γιαούρτι, το τυρί
Φρούτα και λαχανικά: ο χυμός φρούτων, τα σταφύλια, το λάχανο, το σπανάκι, τα καρότα, οι πατάτες, τα φασόλια, τα μαρούλια.
Κρέατα, αυγά και ψάρια: το μπιφτέκι, ο μπακαλιάρος, το κοτόπουλο
Ποτά: ο χυμός φρούτων, το κρασί
Έλαια: το λάδι
2. γάλα: πρωτεΐνες, λιπίδια
ψωμί και δημητριακά: ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες, λιπίδια
λίπη και έλαια: λιπίδια
ζαχαρωτά, γλυκά: υδατάνθρακες, λιπίδια
ποτά: νερό



! ΛΥΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΓΛΩΣΣΑ

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ σελ. 16

- B. 1. υγεία 2. υγιής 3. υγιεινό – ανθυγιεινό
Γ. 1. τροφή 2. διατροφή 3. ανατροφή 4. εκτροφή

ΠΕΨΗ σελ. 20-21

- A. 1. απορρόφηση-χώνευση 2. απορροφητήρας 3. ανάπτυξη 4. σεργίρισμα-σερβιτόρων
5. μαγειρικής-μάγειρας 6. πολτό 7. διευκόλυνση 8. αποβολή
Γ. 1. πέψη-πεπτικό 2. εύπεπτα-δύσπεπτα

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ σελ. 35

1. μικρόβια 2. γαλακτοκομικά 3. δημητριακά 4. όσπρια 5. λαχανικά 6. βούτυρο-μαργαρίνη 7. κουνουπίδι 8. συκώτι-νεύρα 9. ούλα

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ σελ. 38

- A. 1. κατάψυξη 2. καταψυγμένα-κατάψυξη-ψυγείου-απόψυξη 3. ψυχρό 4. καταψύκτης 5. ψυκτικός 6. ψύχρα

ΠΡΟΣΘΕΤΑ σελ. 40-41

- A. 1. πρόσθετα 2. δήλωση 3. σύμβολο
Γ. 1. αναπνευστικό 2. ψυχολογικές-καρδιολογικά 3. αϋπνία 4. αλλεργία 5. νόστιμο 6. προϊόντα
7. πηκτικά 8. συντηρητικά 9. καρκίνο

ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ σελ. 43

- A. 1. συσκευασμένα 2. κατασκευάζει – συσκευές 3. επισκευάζει

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ σελ. 47

- A. μαγειρεύω: βράζω, ψήνω, κάνω φαγητό, τηγανίζω, ετοιμάζω φαγητό, τραπεζώνω
τρώνω: τρώγω, μασώ, καταπίνω, κατεβάζω, γευματίζω, δειπνώ, μασουλώ, προγευματίζω,
ξεκοκαλίζω, συντρώνω, παίρνω συσσίπιο, καταβροχθίζω
B. καταπίνει ό,τι του πεις - πιστεύει ό,τι του πεις
δε μασά - δε δέχεται εύκολα
δε κωνεύει - δε συμπαθεί

Περισσότερες ασκήσεις για τη Γλώσσα

Σελ. 48

1. Οριζόντια: 1. γαλακτοκομικά, 4. ίνες, 5. φακές, 7. αυγό, 9. πρωτεΐνη, 10. κρέας, 11. άμυλο, 12. λάδι
Κατακόρυφα: 1. γλυκόζη, 2. βρώμη, 3. λιπίδια, 5. καταψυγμένο, 7. νερό, 8. κυτταρίνη, 11. ιχνοστοιχεία,
13. ασβέστιο

Σελ. 49

2. 1. οργανισμός 2. όργανα 3. όργανο 4. όργανο 5. οργανώσουν 6. οργάνωση 7. οργανωμένο
8. οργανωτικός – ανοργανωτος

Σελ. 50

4. 1. βάρος-ύψος-φύλο-κλίμα 2. αγαθό 3. νησικό 4. παχύσαρκος 5. πολύτιμο 6. ψυχική
7. παρίσταναν – χάρη
5. 1. Έφαγε τρία πιάτα φαγητό. 2. Τρώει πολύ. 3. Ήπια λίγο. 4. Πλήρωσε τα φαγητά στο εστιατόριο.

Σελ. 51

6. 1. θρεπτικά συστατικά 2. σωλήνα-αδένες 3. οισοφάγο 4. γαστρικά-λεπτό έντερο 5. διαπερνούν-
τοιχώματα 6. παχύ 7. κύτταρα 8. καλομαγειρεμένα-καλοσερβιρισμένα



Σελ. 52

7. 1. Μιλάει γλυκά, ευγενικά. 2. Μην μιλάς. 3. Κουράστηκα να μιλάω. 4. Μην μου αντιμιλάς.
8. 1. εμετό – διάρροια 2. (μικρ)οργανισμοί 3. βακτήρια 4. μικροσκόπιο 5. αξία 6. τρόφιμα – αλλοιώνονται

Σελ. 52

9. 1. Λέγεται για κάτι που είναι πολύ νόστιμο. 2. Το λέμε συνήθως σε αυτούς που δεν προγραμματίζουν.

Σελ. 53

10. άνοστο, εύπεπτο, άγευστο, βαρύ, ελαφρύ, βραστό, ψητό, τηγανιτό
11. 1. υπολείμματα φυτοφαρμάκων – όραση – νευρικό – νεφρά 2. γεωπόνων 3. ελέγχουν 4. οσμή 5. κυλικείο 6. εστιατόριο

Σελ. 54

12. σιτηρά-δημητριακά, ιχθύες-ψάρια, συστατικά-υλικά, πέψη-χώνεψη, ασθένειες-αρρώστιες, αδύνατος-λεπτός, παχύσαρκος-χοντρός, αλλοιωμένος-χαλασμένος
13. παμπόνηρος: πάρα πολύ πονηρός, πανευρωπαϊκός: περιλαμβάνει όλη την Ευρώπη (παναθηναϊκός και πανανθρώπινος), πανύψηλος: πάρα πολύ ψηλός
πολύχρωμος: έχει πολλά χρώματα, πολύτιμος: έχει μεγάλη τιμή (αξία), πολυλογάς: μιλάει πολύ, πολύτεκνος: έχει πολλά παιδιά, πολυκατοικία: εκεί μένουν πολλοί, πολύχρονος: σαν ευχή να ζήσει κάποιος πολλά χρόνια

Σελ. 55

14. υγιεινός-ανθυγιεινός, υγιαίνω-ασθενώ, υποσπίζομαι-υπερσπίζομαι, βλάπτω-ωφελώ, διατηρούμαι-αλλοιώνομαι, ζωικός-φυτικός, αρχαίος-νέος, βλαβερός-ωφέλιμος, φρέσκος-καταψυγμένος, τεχνητός-φυσικός, ψητός-άψητος, βραστός-άβραστος, νηστικός-χορτάτος
15. 1. αναπνοή-κυκλοφορία-λειτουργίες 2. πίεση 3. καθυστέρηση 4. επίδραση 5. ευχή

Σελ. 56

17. χορτοφάγος - αυτός που τρώει χόρτα
σκουπιδοφάγος - αυτός που τρώει σκουπίδια
μυρμηγκοφάγος - αυτός που τρώει μυρμηγκία
σαρκοφάγος - αυτός που τρώει σάρκες (κρέατος)
ανθρωποφάγος - αυτός που τρώει ανθρώπους
βιβλιοφάγος - αυτός που διαβάζει πολύ

Σελ. 57

19. 1. συμπληρώσουμε 2. αναπληρωματικός 3. εκπλήρωσή 4. αναπληρώνουμε 5. πληρώνουν
20. 1. υδροχόος 2. ύδρευση 3. υδραγωγείο 4. υδρογόνο

Σελ. 58

21. 1. υδατάνθρακες-λιπίδια, 2. πρωτεΐνες 3. ιχνοστοιχεία 4. αθιπαμίνωση 5. ίνες 6. αρσιβαρίστες
7. φρουκτόζη 8. άμυλο 9. νερό

Σελ. 59

22. 1. γεύση 2. άγευστο 3. εύγευστο 4. γεύεται 5. γεύμα 6. απόγευμα
23. ακούω, βλέπω, μυρίζω, αγγίζω

Σελ. 60

24. 1. δηλητηριάσεις 2. αποξήρανσης 3. κατάψυξη-συντήρηση 4. απόψυξη 5. κατανάλωση
6. καταναλωτές



A

αβιταμίνωση, n = avitaminoz
 αγρότης, ο = bujku
αδένας, ο = gjëndra
 αδυνατίζω = dobësohem
 άζωτο, το = azoti
αίμα, το = gjaku
άλατα, τα = kripërat
 αλκοολούχα ποτά = pijet alkolike
αλλεργία, n = alergjia
αλλοιώνομαι = prishem
αλλοίωση, n = prishja
άμυλο, το = amidoni
 άμυνα, n = mbrojta
 αναπληρώνω = zëvendësoj
αναπνευστικό πρόβλημα, το = **problemi I frymëmarrjes**
 αναπνευστικό, το = frymëmarrja
αναπνοή, n = frymëmarrja
ανάπτυξη, στην = në zhvillim
 αναπύσσομαι = zhvillohem
 αναψυκτικό, το = pijet freskuse
 άνθρακας, ο = karbon
 αποβάλλομαι = nxirrem
 αποδοτικά = fitim prurëse
αποξηραίνω = thaj
αποξήρανση, n = tharrja
 απορροφώ = thith
απόψυξη, n = shgrirja
 αρακάς, ο = bizelja
 αρσιβαρίστας, ο = peshë ngritësi
 άρωμα, το = aroma
ασβέστιο, το = kalciumi
 ασθένεια, n = sëmundja
 ασπράδι, το = bardha,e
αϋπνία, n = pagjumësia

B

βάζο, το = vazoja
βακτήριο, το = bakteri
 βάρος, το = pesha
βαρύ φαγητό, το = gjella e rëndë

βελτιώνω = përmirësoj
 βενζίνη, n = benzina
 βιομηχανοποιημένος,-n,-o = industrializuar,I
 βιομήχανος, ο = pronar fabrike
βιταμίνες, οι = vitaminat
 βλαβερός,-ή,-ό = dëmshëm, i
 βλάβω = dëmtoj
 βούτυρο, το = gjalpi
βραδινό, το = darka
 βρώμη, n = tërshëra

Γ

γάλα εβαπορέ = qumështi i përqëndruar konserve
 γάλα, το = qumështi
 γαλαζόπειρα, n = gurrkali
γαλακτοκομικά, τα = bulmetet
γαστρικά υγρά, τα = lëngjet gastrike
 γερνάω = riakem
 γεύση, n = shija
 γεωπόνος, ο = agronomi
γλυκόζη, n = glukози
 γουδί, το = dybeku

Δ

δέρμα, το = lëkura
 δηλώνω = deklaroj
δημητριακά, τα = drithërat
 διαβήτης, ο = sëmundja e sheqerit
 δίαιτα, n = dieta
 διαλύομαι = tretet
 διαπερνάω = depërtoj
διάρροια, n = heqja e barkut
 διαταραχή, n = tronditurit, të
 διατήρηση, n = ruajtja
διατροφή, n = të ushqyerit
 διευκολύνομαι = lehtësohem
 δοχείο, το = ena
 δυσάρεστος,-n,-o = i,e pakënaqur
 δυσκοιλιότητα, n = kapsllëku



Ε

εκδηλώνομαι = shfaqem
 εκτεθειμένος,-n,-o = ekspozuara, të
 ελαιόλαδο, το = vaj ulliri
 ελαστικότητα, n = elasticiteti
 ελασίνη, n = elastini
 έλκος, το = ulçëra
 εμετός, ο = të vjellët
 εμετός, ο = vjellurit, të
 εμφάνιση, n = paraqitja
 ένζυμα, τα = enzima
 επιβαρύνω = mbirëndojnë
 επίδραση, n = ndikimi
 έρευνα, n = kërkim shkençor
 επικέτα, n = etiketa
 ευθύνομαι = përgjigjem
 ευχή, n = urimi
 έφαγα του σκασιμού = u shqepa së ngrëni

Ζ

ζαλίζομαι = më merren mendtë
 ζαχαρωτά, τα = ushqimet me sheqer
 ζυμαρικά, τα = brumërat

Η

ημερομηνία λήξης, n = data e skadimit

Θ

θείο, το = squfuri
 θερμίδα, n = kaloria
 θρεπτική αξία, n = vlera ushqymore
 θρεπτικός,-ή,-ό = ushqyes

Ι

ιδρώτας, ο = djersa
 ιχνοστοιχεία, τα = mikroelementët
 ιώδιο, το = jodi

Κ

κάδμιο, το = kadmiumi
 καλαμπόκι, το = misri
 καλομαγειρεμένος,-n,-o = gatuar mirë,i
 καλοσερβιρισμένος,-n,-o = mirë shërbyer,i
 καρδιολογικά προβλήματα, τα = probleme zëmre
 καρδιοπάθεια, n = sëmundja e zëmres
 καρκινοπάθεια, n = semundja e kancerit
 καρκίνος, ο = kanceri
 καρτό, το = karota
 καρπός, ο = fruti
 καταναλώνω = konsumoj
 κατανάλωση, n = konsumimi
 καταναλωτές, οι = konsumatorët
 κατάψυξη, n = ngrirja
 καταψύχομαι = ngrij së ftohti
 κατσαρόλα, n = tenxherra
 καύσιμο, το = karburanti,lënda djegëse
 κερατίνη, n = ceratini
 κλίμα, το = klima
 κολλαγόνο, το = kollagjeni
 κονσερβοποίηση, n = konservimi
 κουνουπίδι, το = lule lakra
 κρεατοφάγος, ο = mishngrënësi
 κρέμα, n = krema
 κριθάρι, το = elbi
 κρόκος, ο = verdha e vezës,e
 κτηνίατρος, ο = veterineri
 κτηνοτρόφος, ο = blektori
 κυκλοφορία του αίματος, n = qarkullimi i gjakut
 κυτταρίνη, n = celuloza
 κύπαρο, το = qeliza

Λ

λάδι, το = vaji
 λάχανο, το = lakra
 λειτουργία, n = funksionimi
 λεπτό έντερο, το = zorra e hollë
 λίπη, τα = yndyrnat
 λιπίδια, τα = lipidet, yndyrnat



Μ

μαργαρίνη, n = margarina
 μεσημεριανό, το = dreka
 μεσογειακή διατροφή, n = të ushqyerit mesdhetar
 μεταλλικό, το = metalike
 μήλο, το = molla
 μικρόβια, τα = mikrobet
 μικροβιολόγος, ο = mikrobiologu
 μικροοργανισμός, ο = mikroorganizmat
 μόλυβδος, ο = plumbi
 μουχλιάζω = myket
 μπαχαρικά, τα = erëzat
 μπιζέλι, το = bizelja

N

νεύρα, τα = nervat
 νεφρά, τα = veshkat
 νησικός, -ή, -ό = I pangrënë
 νησικός, -ή, -ό = urituri, i
 νιφάδες καλαμποκιού = kokë kaposhi (kokra
 misri të pjekur)
 νόστιμος, -n, -o = shijshëm, i
 ντομάτες, οι = domatet
 νύχια, τα = thonjtë

Ξ

ξεφλουδίζω = qëroj
 ξηροί καρποί, οι = fruta të thata
 ξινίζω = thartohet

Ο

οδοντίατρος, ο = dentisti
 οδοντικό νήμα, το = peri për dhëmbët
 οικοδόμοι της ζωής, οι = ndërtuesit e jetës
 οισοφάγος, ο = ezofagu
 οξυγόνο, το = hidrogjeni
 οργανισμός, ο = organizmi
 ορμόνες, οι = hormonet
 όσπρια, τα = bishtajoret
 ούλα, τα = mishrat e dëmbëve
 ούρα, τα = urina

Π

παράγοντας, ο = faktori
 παραγωγός, ο = prodhuesi
 παραδόσεις της χώρας, οι = traditat
 παραλείπω = qëndrushëm, I
 παραμορφωμένος, -n, -o = deformuar, e
 πάσχω = vuaj
 παχαίνω = shëndoshem
 παχύ έντερο, το = zorra e trashë
 παχυσαρκία, n = shëndeti i tepërt, të majmurit
 περιλαμβάνω = përfshij, të
 πέψη, n = të treturit ,pepsi
 πηκτικά, τα = lëndët pikësë
 πήξη του αίματος, n = koagulimi i gjakut
 πιπέρι, το = piperi
 πνευματική καθυστέρηση, n = qarkullimi i gjakut
 πολτός, ο = përthyerja
 πρήξιμο, το = enjturit, të
 προϊόν, το = produkti
 πρόληψη, n = parandalimi, prognoza
 πρόσθετα, τα = shtuesit kimikë
 προστασία, n = mbrojtja
 πρόχειρος, -n, -o = shmang, toleroj
 πρωινό, το = mëngjesi
 πρωτεΐνες, οι = proteinat

P

ρεβίθι, το = qiqra
 ρίγανη, n = rigoni
 ρόφημα, το = pije e ngrohtë
 ρύζι, το = orizi
 ρυθμίζω = regjistroj

Σ

σαντιγί, n = krema
 σαπίζω = kalbet
 σίδηρος, ο = hekuri
 σίκαλη, n = thekra
 σπάρι, το = gruri
 σκόρδο, το = hudhra
 σουρωτήρι, το = kulluesi



σπανάκι, το = spinaqi
 σταθερός,-ή,-ό = përfshij
 σταφύλι, το = rushi
στομάχι, το = stomaku
 συκώτι, το = mëlçia
 συμβολίζω = simbolizoj
 συνέντευξη, n = intervista
 συντήρηση, n = mirëmbajtja
συντηρητικά, τα = mirembajtësit kimikë
συντηρητικά, τα = mirëmbajtësit kimike,
konservuesit
 συσκευασμένος,-n,-o = paketuara,e,i
 σύσταση, n = rekomandimi
 συστατικό, το = përbërësi

T

τένοντας, ο = kraba
 τεχνητά αρώματα, τα = aromat teknike
 τεχνητά χρώματα, τα = ngjyrat teknike
 τηγάνισμα, το = skuqurit,të
 τοιχώματα του εντέρου, τα = paretët e zorrës
 τρίχα, n = qimja
 τριψήφιος αριθμός, ο = trefishëshi
 τροφή, n = ushqim
τροφική δηλητηρίαση, n = helmim ushqimi

Y

υγεία, n = shëndeti
υδατάνθρακες, οι = karbohidratet, sheqernat
υδράργυρος, ο = zhiva ,mërkuri
 υδρογόνο, το = oksigjeni
υπερσιτίζομαι = tepër ushqehem
 υπολογίζομαι = llogaritem
υποσιτίζομαι = ushqehem pak
υψηλή πίεση, n = tensioni i lartë
 ύψος, το = gjatësi

Φ

φάβα, n = koçkull
 φαγούρα, n = kruajtja
 φακή, n = thjerza
 φανταστικός,-ή,-ό = fantastik
 φασόλια, τα = fasolja
φθόριο, το = fluori
 φιλί, το = fitili
 φλούδα, n = lëvorja
φρουκτόζη, n = fruktozi
 φύλο, το = gjethja
φυτικές ίνες, οι = fijet bimore
φυτοφάγος, ο = bimëngrënësi
φυτοφάρμακο, το = pesticidi, (ilaç bujqësor)
φώσφορος, ο = fosfori
φωτοσύνθεση, n = fotosinteza

X

χημικές μεταβολές, οι = shndërrimet kimike
 χλώριο, το = klori
χοληστερόλη, n = kolisteroli
χόνδρος, ο = trashësia
χρωστική ουσία, n = substanca ngjyrosëse
 χωνεύομαι = tretim
 χώνευση, n = tretja e ushqimit

Ψ

ψάρι, το = peshku
 ψίχα, n = ftohja, ngrirja
 ψυχικός,-ή,-ό = shpirt mirë
ψυχολογικές διαταραχές, οι = tronditje
shpirtërore
 ψωμί ολικής άλεσης = bukë nga mielli i pa situar

πηγές - ενδεικτική βιβλιογραφία

- *Ανδρέας Χρ. Κωσπάρος, Ανδρούλα Χ. Νικολάου, Ανδρούλα Α. Ανθούλη: Ανθρωπολογία - Αγωγή Υγείας Β΄ Γυμνασίου, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού της Κύπρου*
- *Χρίστος Χ. Γεωργιάδης, Αντρέας Χ. Χριστοδούλου, Μαίρη Φ. Πολυκάρπου, Κώστας Ι. Κουρέας: Ερευνώ τη Φύση, Φυσιογνωστικά Α΄ Γυμνασίου*
- *Ανδρούλα Χατζηγιασεμιά, Χρυστάλλα Ορφανίδου: Διατροφή και Υγεία - Οικιακή Οικονομία για την Α΄ και Β΄ τάξη των Γυμνασίων*
- *Ν. Λαγάκου, Α. Μαρίνου - Βελεντζά, Α. Μπράνου - Τζανετουλάκου, Α. Προύντζου - Μπούρα: Οικιακή Οικονομία Β΄ Γυμνασίου, ΟΕΔΒ*
- *Ολυμπία Κοκκέβη, Κρίστη Κοκολάκη, Μαρία Χασαπίδου, Φρόσω Δεκαβάλλα: Οικιακή Οικονομία Α΄ Γυμνασίου, ΟΕΔΒ*
- *Γενική Βιολογία, 12ος τόμος, Εκπαιδευτική Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια, Εκδοτική Αθηνών*
- *Α. Καστορίνης, Θ. Κατσούρης, Ειρ. Μουτζούρη, Μανούσου Γ. Παυλίδης, Β. Περάκη, Αικ. Σαπναδέλη - Κολάκα: Βιολογία Α΄ Γυμνασίου, ΟΕΔΒ 1999*
- *Σειρά Εικονοπαίδια, Το σώμα, Εκδόσεις Ερευνητές*
- *Steve Parker: Ανακαλύπτω το σώμα, Σειρά: Ο Επιστημονικός μου οδηγός, Εκδόσεις ερευνητές*
- *Π.Ε. Αθανασόπουλος: Αρχές ποιοτικού ελέγχου τροφίμων*



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΘΝΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΑ ΔΙΑΧΡΟΝΙΣ ΣΤΕΦΕΚ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΓΧΡΑΤΙΣΤΕΛΕΙΑ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΤΥΞΗΣ




ΠΑΙΔΕΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ
2^ο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Εκπαίδευσης και Αρχικής
Επαγγελματικής Κατάρτισης