

Κείμενο 1

Η διατροφή μου, η υγεία μου

Η σωστή διατροφή είναι πολύ **σημαντική** για το σώμα και τη ψυχολογία μας, δηλαδή για το πώς νιώθουμε. Η διατροφή είναι πολύ πιο σημαντική για τα παιδιά (3 - 12 χρονών) και τους εφήβους (13 - 18 χρονών), γιατί τότε μπαίνουν οι βάσεις για τη μελλοντική υγεία μας. Δηλαδή, όσο **περισσότερο** φροντίζουμε τη διατροφή μας όταν είμαστε παιδιά και έφηβοι, τόσο πιο υγιείς θα είμαστε στο **μέλλον!**



Όλοι γνωρίζουμε τα οφέλη¹ της υγιεινής διατροφής. Αρχικά, με την υγιεινή διατροφή κάνουμε πιο **δυνατό** το ανοσοποιητικό μας σύστημα,² δηλαδή το σύστημα του οργανισμού μας που μας προστατεύει από τις αρρώστιες. **Προστατευόμαστε** από αρρώστιες της καρδιάς, από τον διαβήτη,³ από τον καρκίνο,⁴ και την παχυσαρκία.⁵

Βέβαια, η υγιεινή διατροφή έχει και άλλα **Θετικά!** Αν τρεφόμαστε⁶ σωστά και **προσέχουμε** την υγεία των **οστών**⁷ και των μυών μας, το σώμα μας θα είναι δυνατό, θα ζήσουμε πιο πολλά χρόνια, και θα έχουμε **καλύτερη** ζωή. Επίσης, κρατούμε **μακριά** τα γηρατεία. Αν τρώμε σωστά, θα αργήσουμε να γεράσουμε!

Τα οφέλη δεν **τελειώνουν** εδώ! Με τη σωστή διατροφή έχουμε το σωστό βάρος για το σώμα μας. Ακόμη, έχουμε περισσότερη ενέργεια και αντοχή. Έτσι, τα παιδιά έχουν περισσότερη όρεξη και ενέργεια στο σχολείο, είναι **καλύτερα** στα μαθήματα και στη γυμναστική. Τέλος, μια υγιεινή διατροφή βοηθά τους ανθρώπους να **σκέφτονται** πιο σωστά, να έχουν ωραίες ιδέες, να λύνουν προβλήματα, να έχουν λιγότερο άγχος.

Βασισμένο στο άρθρο της Ευστρατίας Κουνιαρέλλη, Διατροφολόγου-Διαιτολόγου
Τηγή: Lesvosnews.net

Λεξιλόγιο

1) Διάβασε και μάθε τις πιο κάτω λέξεις.

- 👑 (1) Οφέλη = θετικά, καλά
- 👑 (2) Ανοσοποιητικό σύστημα = είναι το σύστημα μέσα στο σώμα μας που μας προστατεύει από μικρόβια και αρρώστιες
- 👑 (3) Διαβήτης = αρρώστια. Το αίμα μας έχει πολύ ζάχαρη
- 👑 (4) Καρκίνος = σοβαρή αρρώστια. Κακά κύτταρα εμφανίζονται στο σώμα
- 👑 (5) Παχυσαρκία = όταν έχουμε πολύ λίπος στο σώμα μας
- 👑 (6) Τρέφομαι = τρώω
- 👑 (7) Οστά = κόκκαλα

2) Ποια λέξη του λεξιλογίου ταιριάζει με κάθε εικόνα; Διάλεξε και γράψε τη σωστή λέξη κάτω από κάθε εικόνα.

οφέλη, διαβήτης, καρκίνος, παχυσαρκία, τρέφομαι, οστά, ανοσοποιητικό σύστημα

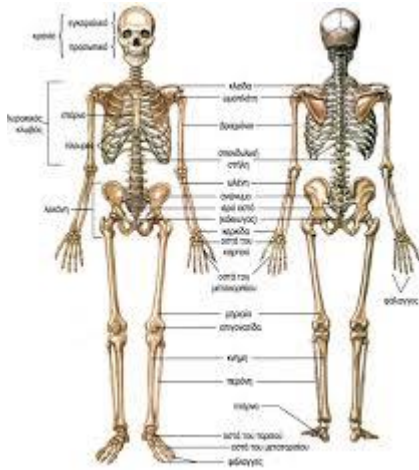


.....



.....

Ενότητα 4: Φροντίζω για τη διατροφή και την υγεία μου





Κατανόηση Κειμένου - Απάντηση στις ερωτήσεις.

1) Ποιος είναι ο τίτλος του κειμένου;

.....
.....

2) Πόσες παραγράφους έχει το κείμενο;

.....

3) Κύκλωσε τη σωστή απάντηση για κάθε ερώτηση.

1. Ο πομπός του κειμένου είναι:

- α) Ένας μαθητής
- β) Μία μαθήτρια
- γ) Η κυρία Ευστρατία Κουνιαρέλλη
- δ) Οι μαθητές της Α' Γυμνασίου

2. Ο δέκτης του κειμένου είναι:

- α) Τα παιδιά της Α' Γυμνασίου μόνο
- β) Οι γονείς
- γ) Οι καθηγητές
- δ) Όλοι, όσοι θα διαβάσουν το κείμενο

3. Το είδος του κειμένου είναι:

- α) Άρθρο
- β) Ομιλία
- γ) Επιστολή
- δ) Διαφήμιση

4. Το θέμα του κειμένου είναι:

- α) Τα παιδιά και οι ενήλικες
- β) Τα φαγητά
- γ) Το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας
- δ) Τα οφέλη (καλά) της σωστής διατροφής

5. Το κείμενο θέλει:

(Κύκλωσε όλες απαντήσεις ταιριάζουν)

- α) να μάθουμε κάποιες αρρώστιες του σώματος.
- β) να μάθουμε τα καλά της σωστής διατροφής.
- γ) να μάθουμε τα προβλήματα της κακής διατροφής.
- δ) να αρχίσουμε να τρώμε σωστά.

4) Γιατί η σωστή διατροφή είναι πολύ πιο σημαντική είναι για τα παιδιά και τους εφήβους; Εσύ συμφωνείς;

.....

.....

.....

.....

5) Γράψε τρία (3) προβλήματα ή αρρώστιες που εμφανίζονται, όταν κάποιος δεν τρέφεται σωστά.

.....
.....
.....

6) Γράψε τρία (3) θετικά/οφέλη της σωστής διατροφής.

.....
.....
.....
.....
.....

7) Συμπλήρωσε εδώ όλα τα οφέλη της σωστής διατροφής, σύμφωνα με το κείμενο.

Όταν τρώμε σωστά:

- ✓ Το α..... σ..... μας είναι πιο δυνατό.
- ✓ Προστατευόμαστε από α..... της καρδιάς, από τον δ....., από τον κ....., και την π..... .
- ✓ Το σώμα μας είναι πιο δ..... .
- ✓ Ζούμε πιο πολλά χ..... .
- ✓ Έχουμε καλύτερη ζ..... .
- ✓ Έχουμε το σωστό β..... για το σώμα μας.
- ✓ Αργούμε να γ..... .
- ✓ Έχουμε περισσότερη ε..... και α..... .
- ✓ Τα παιδιά έχουν περισσότερη ο..... και ε..... στο σχολείο, είναι καλύτερα στα μ..... και στη γ..... .
- ✓ Σ..... πιο σωστά, έχουμε ωραίες ι....., λύνουμε πιο εύκολα τα π..... .
- ✓ Έχουμε λιγότερο ά..... .

8) Ποιο όφελος της σωστής διατροφής παρουσιάζει κάθε εικόνα;

(Κάθε πρόταση της άσκησης 7 αντιστοιχεί σε μια εικόνα. Γράψε τη σωστή πρόταση κάτω από κάθε εικόνα).



.....
.....



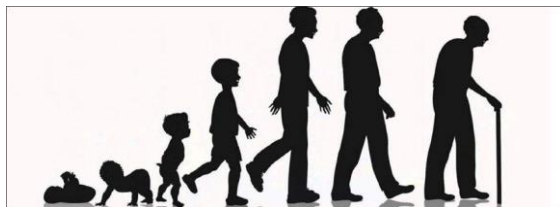
.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....

Ενότητα 4: Φροντίζω για τη διατροφή και την υγεία μου



.....
.....



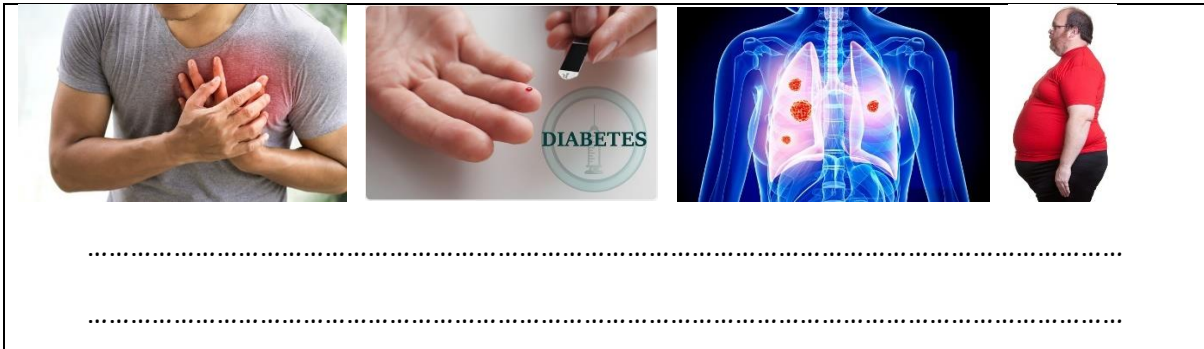
.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....

9) Με ποια παράγραφο ταιριάζει ο κάθε τίτλος;

Τίτλος	Παράγραφος
Η σωστή διατροφή δίνει ενέργεια και βοηθά το μυαλό	
Η σωστή διατροφή είναι πολύ σημαντική για το σώμα και τη ψυχολογία	
Η σωστή διατροφή δίνει μια καλύτερη ζωή για περισσότερα χρόνια	
Η σωστή διατροφή μας προστατεύει από τις αρρώστιες	

Λεξιλογικές - Γραμματικές Ασκήσεις

10) Γράψε αντίθετα για τις πιο κάτω λέξεις.

- ☞ Σημαντική ≠
- ☞ Περισσότερο ≠
- ☞ Μέλλον ≠
- ☞ Δυνατό ≠
- ☞ Θετικά ≠
- ☞ Οστών ≠
- ☞ Καλύτερη ≠
- ☞ Μακριά ≠
- ☞ Τελειώνουν ≠
- ☞ Καλύτερα ≠

11) Διάλεξε από το πλαίσιο και γράψε στα κενά ένα (1) ουσιαστικό και ένα (1) επίθετο που ταιριάζει με το αντίστοιχο ρήμα.

σκέψη, προστατευτικός, σκεπτικός, προσοχή, προσεχτικός, προστασία

- ☞ προστατευόμαστε:,
- ☞ προσέχουμε:,
- ☞ σκέφτονται:,

12) Γράψε μια δική σου πρόταση για κάθε μια από τις πιο κάτω λέξεις/φράσεις.

οφέλη, διαβήτης, καρκίνος, παχυσαρκία, τρέφομαι, οστά, ανοσοποιητικό σύστημα

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13) Να μεταφέρετε τις πιο κάτω φράσεις στον αντίθετο αριθμό.

- ☹ το σώμα θα είναι δυνατό
- ☹ βοηθά τους ανθρώπους να σκέφτονται
- ☹ να έχουν ωραίες ιδέες
- ☹ να λύνουν προβλήματα

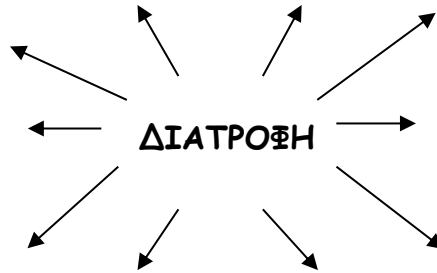
14) Να κλίνει τα πιο κάτω ρήματα (σε όλα τα πρόσωπα).

- α) βοηθά
- β) σκέφτονται

Εγώ		
Εσύ		
Αυτό	βοηθά	
Εμείς		
Εσείς		
Αυτοί		

Παραγωγή Λόγου

- 15) Τι σκέφτεσαι και τι νιώθεις όταν βλέπεις τη λέξη «διατροφή» / «φαγητό»;
Γράψε όλες τις λέξεις που σου έρχονται στο μυαλό.



- 16) Χρησιμοποίησε όλες τις λέξεις της άσκησης 15 σε μια δική σου παράγραφο!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 17) Ένας φίλος σου δεν τρέφεται σωστά και είναι παχύσαρκος. Γράψε τον διάλογο που θα έχεις μαζί του, για να τον κάνεις να τρώει σωστά. Χρησιμοποίησε τις λέξεις: παχυσαρκία, υγιεινή διατροφή, ανθυγιεινή διατροφή.



Ενότητα 4: Φροντίζω για τη διατροφή και την υγεία μου

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



18) Γράψε ένα άρθρο με θέμα τα οφέλη της σωστής διατροφής. Το άρθρο να έχει τρεις (3) παραγράφους.

