

**ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ:**  
**Τρόφιμα και μαγειρική**

**Ενότητα:** Διατροφή (2 φύλλα εργασίας)

**Επίπεδο:** Α1, Α2

**Κοινό:** αλλόγλωσσοι ενήλικες

**Διάρκεια:** 4 ώρες (2 δίωρα)

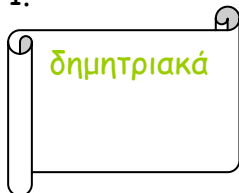
**Υλικοτεχνική υποδομή:**

- ✓ **Για τον διδάσκοντα:** 1 υπολογιστής με ηχεία, σύνδεση στο Ίντερνετ και σύνδεση με projector, οθόνη προβολής, πίνακας.

## Φύλλο εργασίας 1

1. Διαλέξτε τη σωστή ταμπέλα για κάθε φωτογραφία. (Μπορείτε να κόψετε τις ταμπέλες και να τις κολλήσετε κάτω από τις φωτογραφίες.)

1.



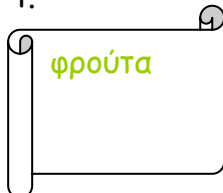
2.



3.



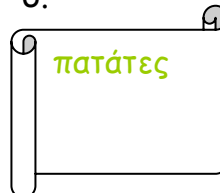
4.



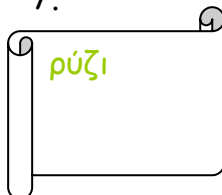
5.



6.



7.



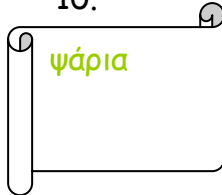
8.



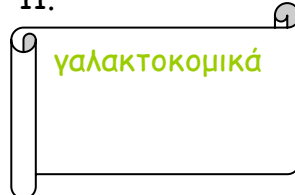
9.



10.



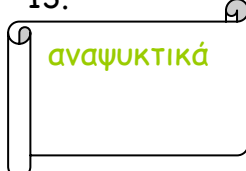
11.



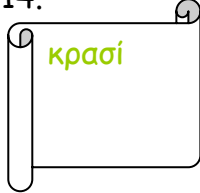
12.



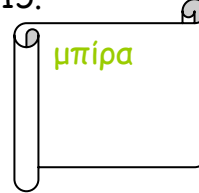
13.



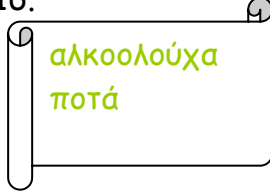
14.



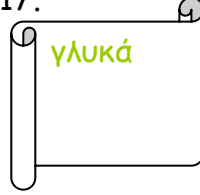
15.



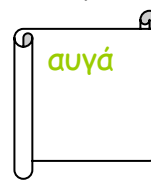
16.



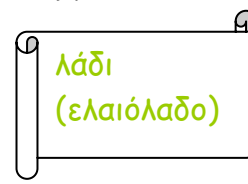
17.



18.



19.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



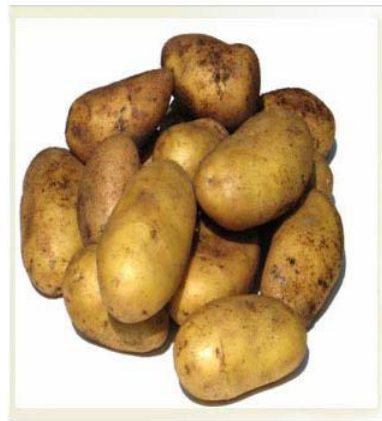
12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



19.



2. Δείτε πάλι προσεκτικά τις φωτογραφίες. Ποια προϊόντα βλέπετε σε καθεμία από αυτές; Να τα πείτε ή να τα γράψετε.

3. Δείτε τις παρακάτω φωτογραφίες και βρείτε πώς λέγονται τα σκεύη που χρησιμοποιούμε για να ετοιμάσουμε ή για να φάμε φαγητό, να πιούμε ποτό...



1. σε αυτό πίνουμε νερό...	9. σε αυτό πίνουμε τον καφέ...
2. σε αυτό τρώμε τη σούπα...	10. σε αυτό τρώμε το φαγητό...
3. με αυτό κόβουμε το κρέας...	11. μία λέξη για το πιρούνι και το μαχαίρι μαζί...
4. σε αυτό φτιάχνουμε τον καφέ...	12. σε αυτόν ζεσταίνουμε το φαγητό...
5. με αυτό ανακατεύουμε τα υλικά...	13. σε αυτό πίνουμε κρασί...
6. σε αυτό μαγειρεύουμε τα φαγητά στον φούρνο...	
7. σε αυτό τηγανίζουμε τις πατάτες...	
8. σε αυτή ψήνουμε το τoστ...	

## Υποστηρικτικό υλικό

Το βιβλίο:

*Τι ωραία που μυρίζει...*

(<http://www.museduc.gr/docs/dimotiko/MYRIZEI.pdf>)

## Γραμματική

α) Πληθυντικός ουσιαστικών.

οι ασκήσεις στις σελίδες 77, 79 και 80 από τις *Γλωσσικές Ασκήσεις*

β) Συμφωνία επιθέτου - ουσιαστικού.

οι ασκήσεις στις σελίδες 104, 106 και 107 από τις *Γλωσσικές Ασκήσεις*

(διαθέσιμες στο: <http://www.museduc.gr/index.php?page=2&sub=121Ac>)

## Λεξιλόγιο

Δείτε τις σελίδες 58-67, 68 (άσκηση 1), 69 (ασκήσεις 3 και 4), 70 (άσκηση 5), 71 (ασκήσεις 8 και 10) και 72 (άσκηση 11) από το βιβλίο *Λέξεις και Εικόνες* (διαθέσιμο στο:

[http://www.keda.gr/epam/pdf/high/lexeis\\_eikones\\_lex.pdf](http://www.keda.gr/epam/pdf/high/lexeis_eikones_lex.pdf))



## Φύλλο εργασίας 2

1. Διαβάστε το κείμενο και βρείτε αν είναι σωστές ή λάθος οι προτάσεις.

### Δίαιτα για αδυνάτισμα

**ΗΜΕΡΑ 1<sup>η</sup>:** Να τρώτε μόνο φρούτα και σούπα. Να προτιμάτε τα πεπόνια, γιατί έχουν λίγες θερμίδες. Από ποτά να πίνετε μόνο χυμό βατόμουρο και νερό.

**ΗΜΕΡΑ 2<sup>η</sup>:** Να τρώτε μόνο φρέσκα λαχανικά και σούπα. Να μην τρώτε καθόλου φρούτα.

**ΗΜΕΡΑ 3<sup>η</sup>:** Να τρώτε όση σούπα, φρούτα και λαχανικά θέλετε. Να μην τρώτε βραστές πατάτες.

Αν ακολουθήσετε τη δίαιτα, τις 3 πρώτες μέρες θα χάσετε 2,5-3,5 κιλά.

**ΗΜΕΡΑ 4<sup>η</sup>:** Να τρώτε μπανάνες, γάλα, σούπα και όσα ποτήρια νερό θέλετε. Να μην τρώτε περισσότερες από 3 μπανάνες και να μην πίνετε περισσότερα από 3 ποτήρια γάλα.

**ΗΜΕΡΑ 5<sup>η</sup>:** Να τρώτε μοσχάρι και ντομάτες. Θα πρέπει να έχετε 300-600 γραμμάρια μοσχάρι και 6 φρέσκιες ντομάτες. Αυτή τη μέρα προσπαθήστε να πιείτε τουλάχιστον 5-6 ποτήρια νερό.

**ΗΜΕΡΑ 6<sup>η</sup>:** Να τρώτε μοσχάρι και λαχανικά, αλλά όχι βραστή πατάτα. Φάτε 2 ή και 3 μπριζόλες με πράσινα λαχανικά.

**ΗΜΕΡΑ 7<sup>η</sup>:** Να τρώτε ρύζι, γλυκά φρούτα, χυμό και λαχανικά.

Αν ακολουθήσετε τη δίαιτα, τις 7 πρώτες μέρες θα χάσετε μέχρι και 7,5 κιλά.

<http://students.ceid.upatras.gr/~khan/soup.html> (διασκευή)

Σωστή      Λάθος

Την 1<sup>η</sup> μέρα τρώμε μόνο σούπα.

Τη 2<sup>η</sup> μέρα δεν τρώμε φρούτα.

Την 3<sup>η</sup> μέρα τρώμε τηγανητές πατάτες.

Την 4<sup>η</sup> μέρα πίνουμε το πολύ 3 ποτήρια νερό.

Την 5<sup>η</sup> μέρα τρώμε κοτόπουλο.

Την 6<sup>η</sup> μέρα δεν τρώμε βραστές πατάτες.

Την 7<sup>η</sup> μέρα τρώμε γλυκά.

2. Βάλτε τα βήματα της συνταγής στη σειρά.

## Ο τουρκικός μουσακάς



### ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μελιτζάνες
- 300 γραμμάρια κιμά
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 κουταλιές φρέσκο βούτυρο
- 1 μικρό μάτσο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι ρεβίθια βρασμένα
- 1 κουτί πολτό ντομάτας
- 1 κουταλάκι γλυκού κύμινο
- 1 κουταλάκι γλυκού κανέλα
- 1 κουταλάκι γλυκού μπαχάρι
- λάδι
- αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. **Στρώνετε** σε μια κατσαρόλα τις τηγανισμένες μελιτζάνες.
2. **Κόβετε** τις μελιτζάνες σε κομμάτια και τις αφήνετε σε κρύο αλατισμένο νερό.
3. Τις **αφήνετε** να ψηθούν για 10-15 λεπτά.
4. **Τσιγαρίζετε** πρώτα πολύ ελαφρά το κρεμμύδι και μετά τσιγαρίζετε τον κιμά.
5. **Τηγανίζετε** τις μελιτζάνες σε άφθονο λάδι και όταν κοκκινίσουν τις τοποθετείτε σε χαρτί κουζίνας να στραγγίσουν.
6. Έπειτα **προσθέτετε** τον πολτό ντομάτας, τα ρεβίθια, τον μαϊντανό, το κύμινο, την κανέλα, το μπαχάρι και γυρίζετε ακόμα ένα λεπτό τον κιμά.
7. **Βάζετε** από πάνω το κρέας με τα ρεβίθια.

<http://www.stigmes.gr/gr/grpages/sintages/mousaka.htm> (διασκευή)

3. Γράψτε, με τη βοήθεια του κειμένου, πώς θα φτιάξουμε τον μουσακά.

1. Για να φτιάξουμε τον μουσακά, χρειαζόμαστε \_\_\_\_\_ μελιτζάνες και \_\_\_\_\_ κιμά.
2. Κόβουμε τις μελιτζάνες \_\_\_\_\_ και τις αφήνουμε \_\_\_\_\_ .
3. Τσιγαρίζουμε πολύ ελαφρά το κρεμμύδι \_\_\_\_\_ και μετά τσιγαρίζουμε \_\_\_\_\_ .
4. Προσθέτουμε \_\_\_\_\_ ρεβίθια, \_\_\_\_\_ μαϊντανό, \_\_\_\_\_ κύμινο, \_\_\_\_\_ κανέλα, \_\_\_\_\_ μπαχάρι και γυρίζουμε \_\_\_\_\_ τον κιμά.
5. Τηγανίζουμε \_\_\_\_\_ σε \_\_\_\_\_ .
6. Στρώνουμε \_\_\_\_\_ τις \_\_\_\_\_ μελιτζάνες \_\_\_\_\_ .
7. Βάζουμε \_\_\_\_\_ πάνω από τις μελιτζάνες.
8. Τις ψήνουμε για \_\_\_\_\_ .

4. Μια φίλη ή ένας φίλος σας έφαγε ένα γλυκό ή ένα φαγητό που φτιάξατε και σας ζητάει να γράψετε τα υλικά που χρησιμοποιήσατε.

**ΥΛΙΚΑ**

5. Φέρτε μαζί σας ένα φαγητό από το σπίτι. Χωριστείτε σε ομάδες των δύο ατόμων και ο ένας/η μία θα δοκιμάζει το φαγητό του άλλου/της άλλης και θα λέει τι υλικά περιέχει το κάθε φαγητό.

## Γραμματική

α) *Υποτακτική ενεστώτα ρημάτων α' συζυγίας:*

οι ασκήσεις στις σελίδες 291 και 299 από τις *Γλωσσικές Ασκήσεις*

β) *Χρήση πληθυντικού ρημάτων σε οδηγίες:*

η άσκηση στη σελίδα 244 από τις *Γλωσσικές Ασκήσεις*

γ) *Προστακτική συχνόχρηστων ρημάτων:*

η άσκηση στη σελίδα 312 από τις *Γλωσσικές Ασκήσεις*

δ) *Η χρήση της άρνησης στην προστακτική:*

η άσκηση στη σελίδα 324 από τις *Γλωσσικές Ασκήσεις*

(διαθέσιμες στο: <http://www.museduc.gr/index.php?page=2&sub=121Ac>)