

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ:
Τρόφιμα και μαγειρική

Ενότητα: Διατροφή (2 φύλλα εργασίας)

Επίπεδο: Β1, Β2

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. Δείτε το βίντεο με τη συνταγή (δύο φορές) και απαντήστε στις ερωτήσεις.
http://www.youtube.com/watch?v=9-Ka0_p39Ks&feature=related

- Πώς λέγεται το φαγητό που είδατε να ετοιμάζει η παρουσιάστρια της εκπομπής;

- Ποια από τα παρακάτω υλικά δε χρησιμοποίησε στη συνταγή;

1. ζεστό γάλα
2. αυγά
3. κρητική μυζήθρα
4. αλεύρι
5. φύλλο κρούστας
6. φέτα
7. μαγιά σε σκόνη
8. ψιλοκομμένος δούσμος
9. ρίγανη

- Πόσο χρησιμοποίησε από το κάθε υλικό;

μαγιά	_____
γάλα	_____
αλεύρι	_____
φέτα	_____
δούσμο	_____

2. Φέρτε μαζί σας τα υλικά ενός εύκολου φαγητού και δείξτε και στους υπόλοιπους πώς μπορούν να το φτιάξουν. Θα σας βοηθήσει το βίντεο που είδατε.

3. Διαβάστε το κείμενο και βάλτε ένα ✓ στο Σωστό ή στο Λάθος.

10 συμβουλές για την υγιεινή διατροφή των παιδιών σας

Μπορείτε να κάνετε πολλά πράγματα για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να τρέφονται υγιεινά.

Μαγειρέψτε μαζί τους, φάτε μαζί τους, συζητήστε μαζί τους και κάντε την ώρα του φαγητού μια ευχάριστη οικογενειακή στιγμή! Δώστε το παράδειγμα:

- **Καταναλώστε φρούτα, λαχανικά με τα γεύματα ή τα σνακ σας.** Αφήστε τα παιδιά σας να δουν ότι σας αρέσει να μασάτε ωμά λαχανικά.
- **Πηγαίνετε να ψωνίσετε φαγητό μαζί τους:** Η αγορά ειδών διατροφής μπορεί να διδάξει το παιδί σας πολλά πράγματα σχετικά με το φαγητό και τη διατροφή. Συζητήστε από πού προέρχονται τα φρούτα, τα λαχανικά, οι φυτικές ίνες, το γάλα και το κρέας. Αφήστε τα παιδιά σας να διαλέξουν υγιεινά προϊόντα.
- **Δώστε το ίδιο φαγητό σε όλους:** Σταματήστε να μαγειρεύετε ξεχωριστά πιάτα για να ευχαριστήσετε τα παιδιά σας. Είναι πιο εύκολο να ετοιμάζετε τα οικογενειακά γεύματα όταν όλοι τρώνε τα ίδια φαγητά.
- **Ανταμείψτε με την προσοχή σας, όχι με φαγητό:** Δείξτε την αγάπη σας με αγκαλιές και φιλία. Προτιμήστε να μην προσφέρετε γλυκά ως ανταμοιβή. Αυτό κάνει τα παιδιά να πιστεύουν ότι τα γλυκά ή τα επιδόρπια είναι καλύτερα από άλλα φαγητά.
- **Ακούστε το παιδί σας:** Όταν το παιδί σας λέει ότι πεινάει, μπορείτε να του προσφέρετε ένα μικρό και υγιεινό σνακ. Προσφέρετε επιλογές. Ρωτήστε το: «Τι προτιμάς για βραδινό: μπρόκολο ή κουνουπίδι;» αντί για «Θέλεις μπρόκολο για βραδινό;».
- **Γυμναστείτε μαζί τους:** Κάντε τη γυμναστική μια χαρούμενη διαδικασία για όλη την οικογένεια. Περπατήστε, τρέξτε και παίξτε μαζί με το παιδί σας.
- **Να είστε ένα καλό πρότυπο διατροφής:** Δοκιμάστε οι ίδιοι νέα φαγητά. Περιγράψτε τη γεύση, την υφή και τη μυρωδιά. Προσφέρετε ένα νέο φαγητό κάθε φορά. Σερβίρετε κάποιο φαγητό που αρέσει στο παιδί σας μαζί με το νέο.

<http://www.numbersland.gr/society/2009-04-30-17-43-08/2460-10-> (διασκευή)

	Σωστό	Λάθος
Το παιδί μπορεί να μάθει πράγματα για τη σωστή διατροφή όταν το παίρνετε μαζί σας στο σούπερ μάρκετ.		
Τα παιδιά σας δεν πρέπει να σας βλέπουν να τρώτε ωμό καρότο ή αγγούρι.		
Όλη η οικογένεια είναι καλό να τρώει το ίδιο φαγητό στο σπίτι.		
Όταν θέλετε να δείξετε την αγάπη σας στο παιδί, δώστε του ένα φιλί και για ανταμοιβή μια καραμέλα.		
Να μην προσφέρετε στο παιδί σνακ, γιατί έτσι δε θα φάει το κανονικό φαγητό.		
Να βάζετε τα παιδιά σας να γυμνάζονται μόνα τους.		
Να προσφέρετε στα παιδιά ένα νέο φαγητό μαζί με κάποιο φαγητό που τους αρέσει.		

1. Εξηγήστε τις απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις ξεκινώντας με το γιατί ή το επειδή, όπως στο παράδειγμα.

- Γιατί είναι καλό να ψωνίζετε τα τρόφιμα μαζί με τα παιδιά σας;

Γιατί _____ .

- Γιατί είναι καλό να δίνετε το ίδιο φαγητό σε όλους;

Γιατί _____ .

- Γιατί δεν είναι καλό να προσφέρουμε στα παιδιά γλυκά ως ανταμοιβή;

Γιατί _____ .

- Γιατί είναι καλό να συμμετέχουμε και εμείς οι γονείς στην άσκηση των παιδιών μας;

Γιατί _____ .

- 2. Δώστε και εσείς συμβουλές σε άλλους γονείς χρησιμοποιώντας τα ρήματα, όπως δείχνει το παράδειγμα.

π.χ.

Καταναλώστε φρούτα, λαχανικά και φυτικές ίνες...

→ Να καταναλώσετε φρούτα, λαχανικά και φυτικές ίνες...

Συνεχίστε...

Φύλλο εργασίας 2

1. Διαβάστε το κείμενο και διαλέξτε τη σωστή απάντηση.

Τα 10 «πρέπει» του καταλόγου

1. Πρέπει να υπάρχουν τιμοκατάλογοι **ανά δύο τραπέζια**.
2. Ο κατάλογος πρέπει να είναι γραμμένος **στα ελληνικά** και προαιρετικά σε άλλη ή σε άλλες γλώσσες.
3. Πρέπει να υπάρχει η ένδειξη **«κατεψυγμένα»** όταν τα υλικά των φαγητών έχουν συντηρηθεί στην κατάψυξη.
4. Πρέπει να υπάρχει η ένδειξη **«προμαγειρεμένα»** ή **«προτηγανισμένα»** όταν τα φαγητά έχουν προετοιμαστεί και έχουν συντηρηθεί στην κατάψυξη πριν το τελικό ψήσιμο και σερβίρισμα.
5. Πρέπει να αναφέρεται το **είδος του λαδιού** (π.χ. ελαιόλαδο, σπορέλαιο, ηλιέλαιο) όταν χρησιμοποιείται, για παράδειγμα, στις σαλάτες.
6. Πρέπει να αναφέρεται στον κατάλογο η **τελική τιμή** του προϊόντος.
7. Τα **κρέατα**, ψητά και σουβλιστά, σε τιμή κιλού και όχι μερίδας, ζυγίζονται μαγειρεμένα και το χαρτάκι με το βάρος τους συνοδεύει την πιατέλα στην οποία σερβίρονται.
8. Τα **«πρώτα» ψάρια**, που είναι πάνω από 230 γραμμάρια, ζυγίζονται μπροστά στον πελάτη και το χαρτάκι με το βάρος τους πηγαίνει στο τραπέζι του μαζί με το μαγειρεμένο ψάρι.
9. Οι **μερίδες** είναι για το κρέας και το ψάρι 125 γραμμάρια, για τον κιμά 110 γραμμάρια, για τα λαδερά φαγητά 255 γραμμάρια και για τον μουσακά και το παστίτσιο 195 γραμμάρια.
10. Το κατάστημα **σερβίρει δωρεάν** νερό βρύσης, αλλά αν ζητήσουμε εμφιαλωμένο, αυτό πρέπει να ανοιχτεί μπροστά μας, όπως και κάθε άλλο ποτό που μας σερβίρεται.

<http://www.tanea.gr/ellada/article/?aid=4530889> (διασκευή)

- Τα εστιατόρια πρέπει να έχουν...
 - A. έναν τιμοκατάλογο σε κάθε τραπέζι.
 - B. έναν τιμοκατάλογο κάθε δύο τραπέζια.
 - Γ. τιμοκαταλόγους σε όλα τα τραπέζια.

- Την ταμπέλα «κατεψυγμένα» πρέπει να έχουν τα φαγητά...
 - A. όταν φτιάχνονται από υλικά που έχουν συντηρηθεί στην κατάψυξη.
 - B. όταν πρώτα μαγειρεύονται και μετά συντηρούνται στην κατάψυξη.
 - Γ. όταν φτιάχνονται από φρέσκα υλικά.

- Την ταμπέλα «προτηγανισμένες» πρέπει να έχουν οι πατάτες...
 - A. που έχουν τηγανιστεί σε πολύ καλό λάδι.
 - B. που έχουν τηγανιστεί λίγο και μετά έχουν συντηρηθεί στην κατάψυξη.
 - Γ. που έχουν κοπεί και έχουν συντηρηθεί στην κατάψυξη.

- Ωμό λέμε το λάδι...
 - A. που δεν έχει χρησιμοποιηθεί στο μαγείρεμα του φαγητού.
 - B. που παράγεται από τις ελιές.
 - Γ. που δεν είναι πολύ ζεστό.

- Όταν ένας πελάτης παραγγέλνει 1 κιλό παιδάκια, πρέπει να κάνει παράπονα...
 - A. όταν του φέρνουν το χαρτάκι με το βάρος τους στην πιατέλα.

B. όταν δεν του φέρνουν το χαρτάκι με το βάρος τους στην πιατέλα.

Γ. όταν δεν είναι νόστιμα.

○ **«Πρώτα» λέγονται τα ψάρια...**

A. που πιάνονται στα δίχτυα του ψαρά πρώτα, πριν από τα άλλα.

B. που είναι φρέσκα.

Γ. που είναι πολύ καλής ποιότητας, όπως ο ροφός, η συναγρίδα, το λαβράκι και άλλα.

○ **Μια μερίδα φασολάκια στα εστιατόρια πρέπει να είναι...**

A. 195 γραμμάρια.

B. 110 γραμμάρια.

Γ. 255 γραμμάρια.

Το εμφιαλωμένο νερό...

A. πρέπει να σερβίρεται δωρεάν.

B. πρέπει να ανοίγεται από τον σερβιτόρο στο τραπέζι μας.

Γ. πρέπει να πίνεται πάντα κρύο.

2. Χωριστείτε σε ομάδες των δύο ατόμων. Ο/Η ένας/μία θα κάνει τον σερβιτόρο ενός εστιατορίου και ο/η άλλος/άλλη τον πελάτη. Το εστιατόριο δεν τήρησε κάποιο από τα «πρέπει του καταλόγου» και εσείς θέλετε να παραπονεθείτε για αυτό. Κάντε διάλογο με τον σερβιτόρο και πείτε του τι παράπονα έχετε.

3. Δείτε τα αποσπάσματα από την ταινία «Πολίτικη κουζίνα» (Κεφάλαιο 2: 13.06' -14.58', 15.23' -17.26', Κεφάλαιο 3: 17.31' -20.00, Κεφάλαιο 6: 48.24' -50.50') και συζητήστε τι ομοιότητες και τι διαφορές έχει η ελληνική και η τουρκική κουζίνα (π.χ. φαγητά, υλικά, μαγειρικά σκεύη κτλ.).

Υποστηρικτικό υλικό

Τα βιβλία:

Τι ωραία που μυρίζει...

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

Ταξίδια με λόγια, Στ' τάξη, 1ο βιβλίο

(http://museduc.gr/docs/dimotiko/2011/TAXIDIA_ME_LOGIA_1.pdf,

σελ. 1-20)

Γραμματική

α) Προστακτική ενεργητικής φωνής:

οι ασκήσεις στις σελίδες 312-314 και 317-318 από τις *Γλωσσικές Ασκήσεις*

β) Ευγενικές εντολές:

η άσκηση στη σελίδα 329 από τις *Γλωσσικές Ασκήσεις*

γ) Η χρήση της άρνησης στην προστακτική:

οι ασκήσεις στις σελίδες 320, 322-323, 325 και 326 από τις *Γλωσσικές Ασκήσεις*

δ) Οι σύνδεσμοι *ούτε ... ούτε*:

η άσκηση στη σελίδα 427 από τις *Γλωσσικές Ασκήσεις*

ε) Αιτιολογικές προτάσεις:

οι ασκήσεις στις σελίδες 482 και 501 από τις *Γλωσσικές Ασκήσεις*

στ) Υποθετικές προτάσεις (πιθανό/δυνατό):

η άσκηση στη σελίδα 489 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)