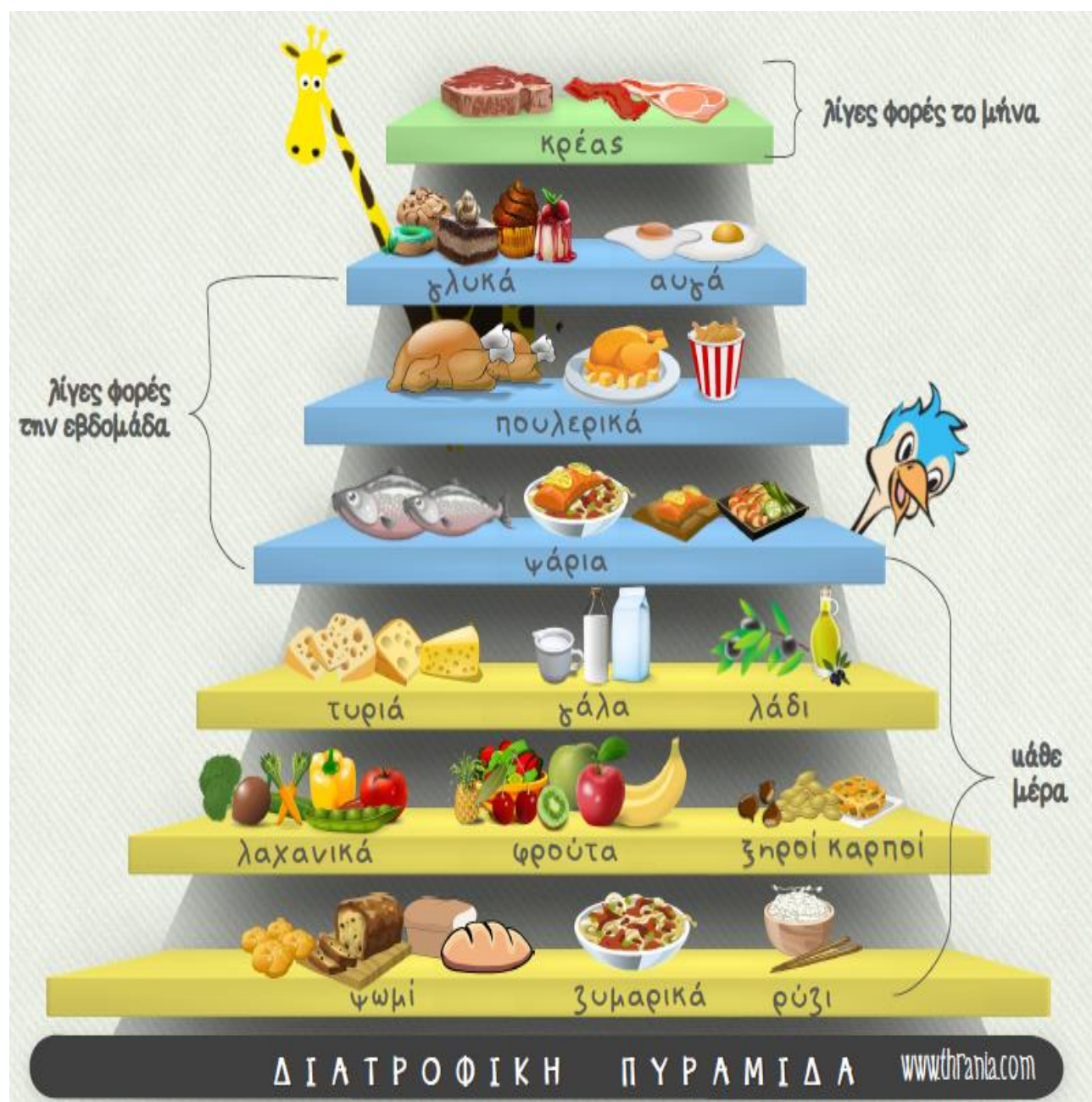

Brainstorm -worksheet 1

- What do we need to do to be fit & healthy?

(Think about our lifestyle, what we eat, and keeping healthy)



Food Pyramid – worksheet 2



MEDITERRANEAN FOOD PYRAMID (w.2)



- Discuss variations of the Food Pyramid recognizing it is a guide to eating & staying healthy
ie Fruit & Vegetables in the bottom section
- Does this make a difference to the recommended intake? Daily, weekly, etc.

Food Pyramid - Questions

(w.2) Part A

1. Using the Food Pyramid, what food should we be eating to be healthy?

2. What food should we avoid? Why?

3. Name a variety of foods & dishes that you eat (as many as you can), that belong to the largest group? Label the Greek dishes in one column and Australian in the other, or are they a mix of both?

--	--

Part B

Complete the missing letters in the words below. Refer to the Food Pyramid/food groups.

Λα__νι__

Γά__

Ζυμα__κ__

Ρ__ι

_λ_κ_

Κ_ε_ς

Που__ρ_κά

Ψ_ρι_

Φ_ού_α

Α_γά

Λα__ν_κά

Ψ__ι



Reading Comprehension – worksheet 3

Read the article noting the vocabulary, and complete the true/false questions on the following page.

THE MEDITERRANEAN DIET - ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Εδώ και αρκετές δεκαετίες γίνεται λόγος για την περίφημη Μεσογειακή Διατροφή και την υπεροχή της σε σχέση με άλλες διατροφικές συνήθειες. Αποδείχτηκε και επιστημονικά ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου, πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, φρούτα, δημητριακά και με βασική πηγή λίπους το ελαιόλαδο, συντελεί στη διατήρηση της καλής υγείας και τη μακροζωία.

Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες και γενικά χαρίζει μακροζωία, υγεία και ομορφιά, όπως έδειξαν μακροχρόνιες έρευνες.

TICK TRUE OR FALSE – Refer to the reading

		Σωστό	Λάθος
0	Το κείμενο μας δίνει πληροφορίες για την Μεσογειακή Διατροφή. (παράδειγμα) EXAMPLE	✓	
1	Η Μεσογειακή Διατροφή υπερέχει σε σχέση με άλλες διατροφικές συνήθειες.		
2	Για καλή υγεία και μακροζωία πρέπει να καταναλώνετε λίπος.		
3	Λαχανικά, όσπρια, φρούτα, δημητριακά και ελαιόλαδο είναι απαραίτητα σε μία καλή διατροφή.		
4	Οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας είναι λαοί της Μεσογείου.		
5	Η διατροφή των λαών της Μεσογείου τη δεκαετία του 1960 ήταν πλούσια σε κρέας και ζωικά λιπαρά.		
6	Οι έρευνες για την αξία της Μεσογειακής Διατροφής έγιναν τα τελευταία χρόνια.		
7	Ο άνθρωπος που διατρέφεται μεσογειακά ζει περισσότερα χρόνια με υγεία.		

Speaking Activity worksheet 4

Interview Group Activity

1. Interview your friend and complete below a tally of the foods they eat and how many times a week they eat them & also exercise? (refer to your food pyramid)

2. What foods do you eat every day?

3. What foods does your friend eat every day?

4. Compare and discuss the answers with your friend when you have completed the above.

	Every day	1-2 times	3-4 times	5-6 times
Meat				
Dairy Products				
Fruit				
Vegetables				
Fish & Poultry				
Physical Exercise				

Breakfast – worksheet 5

1. Reading Comprehension (Breakfast)

INSERT ARTICLE HERE

http://eyzin.minedu.gov.gr/wp-content/uploads/class_material/%CE%A0%CF%81%CF%89%CE%B9%CE%BD%CF%8C.pdf

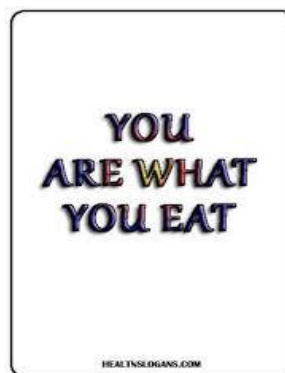
2. Complete the Grammar exercises on the following page after reading the article.

3. Expressions (Greek & Australian) Discuss the meaning & come up with some of your own

“a sharp mind never skips breakfast”

“an apple a day keeps the doctor away”

“honey - milk”



Grammar – worksheet 6

Present tense, passive voice

Complete the sentences below using the correct verb tense. Refer to the example:

Βρες και γράψε το σωστό.

σηκώνομαι - σηκώνεσαι - σηκώνεται

- Εγώ σηκώνομαι κάθε μέρα στις 8:00 η ώρα.

σηκώνονται - σηκώνεται - σηκώνεσαι

- Η Μαρίνα _____ στις 9:30 κάθε Κυριακή.

έρχομαι - έρχεσαι - ερχόμαστε

- Αθηνά, _____ μαζί μας στον ζωολογικό κήπο;

ξυρίζεται - ξυρίζονται - ξυρίζομαι

- Ο μπαμπάς μου _____ κάθε πρωί.

γίνεται - γίνομαι - γίνεσαι

- Ο Πέτρος κλείνει τα 10 και _____ 11 χρονών.

έρχομαι - έρχεστε - ερχόμαστε

- Εμείς _____ σε λίγο. Περίμενε μας!

πλένεται - πλένονται - πλένεστε

- Τα παιδιά _____ όταν γυρίζουν στο σπίτι.

χτενίζεται - χτενίζεστε - χτενίζεσαι

- Η Αθηνά δεν _____ μόνη της. Την χτενίζει η μαμά της.

φοβούνται - φοβάσαι - φοβάται

- Ο Φρίξος _____ τους γιατρούς.

φοβάστε - φοβάσαι - φοβάται

- Η Αθηνά _____ τον οδοντογιατρό.

κοιμάσαι - κοιμάται - κοιμούνται

- Μαρίνα, τι ώρα _____ το βράδυ;

κοιμόμαστε - κοιμάστε - κοιμούνται

- Εμείς δεν _____ τα απογεύματα.

κοιμούνται - κοιμάται - κοιμόμαστε

- Ησυχία, Φρίξο! Τα παιδιά _____.

Για τα ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ μαθαίνω, καλή υγεία πετυχαίνω!

Ποια είναι τα κύρια γεύματα;
-Πρωινό
-Μεσημεριανό
-Βραδινό

Μην ξεχνάς, όταν τρως, καλό είναι...

- Να κάθεσαι στο τραπέζι
- Να έχεις τα κατάλληλα σκεύη
- Να μην βλέπεις τηλεόραση
- Να έχεις παρέα
- Να τρως αργά
- Να τρως μέχρι να χορτάσεις

Πώς φτιάχνουμε το πιάτο μας:

Λαχανικά να είναι τα μισά!
Και μετά θυμήσου:
Πρωτεΐνες και δημητριακά,
μοιρασμένα εξίσου!



Οι πρωτεΐνες περιλαμβάνουν τα πρωτεϊνούχα τρόφιμα δηλαδή τρόφιμα που ανήκουν στις ομάδες: γαλακτοκομικά, κρέας, πουλερικά και αυγό, ψάρια & θαλασσινά και όσπρια.

Ήξερες ότι...

Ένα θρεπτικό πιάτο είναι ένα πολύχρωμο πιάτο! Εσύ πόσα χρώματα μπορείς να φας σήμερα;



Δοκιμάζοντας καινούρια τρόφιμα, που δεν έχεις φάει ξανά πριν, μπορεί να ανακαλύψεις το καινούριο αγαπημένο σου. Μην φοβάσαι τις νέες γεύσεις, λοιπόν!



Τα λαχανικά μπορεί να είναι είτε ωμά είτε βραστά! Ανακάλυψε πώς σου αρέσουν περισσότερο και φρόντισε να τα περιλαμβάνεις στο γεύμα σου!

Δραστηριότητα (8)

Ποιο ρήμα ταιριάζει σε κάθε εικόνα; Which verb matches the pictures?

Πώς μαγειρεύεις;

Κόβω, βράζω, τηγανίζω, ψήνω στον φούρνο, ανακατεύω, μαγειρεύω στον ατμό, ζυμώνω, στύβω, ψήνω στη σούβλα



In the text below fill each gap with the imperative of each verb, as in the example.

Στείλτε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα σε έναν φίλο ή φίλη σας και γράψτε μια συνταγή για ένα φαγητό ή γλυκό που σας αρέσει. Τι πρέπει να αγοράσει; Τι πρέπει να κάνει, για να το φτιάξει; (50 λέξεις στα ελληνικά)

Send an email to a friend telling him/her a recipe for a food or dessert that you like. What does he/she have to buy? What is the procedure/method? (50 words in Greek)

(10) NEW EMAIL

FROM:

TO:

SUBJECT:

ΜΕΛΕΤΗΣΤΕ ΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΔΩ



Across

- 3. Κάνει καλό στα μάτια
- 4. Ένα ... την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα
- 7. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν τα ρεβύθια και οι φακές
- 8. Έχουν πολλές βιταμίνες και πρέπει να τα τρώμε καθημερινά
- 10. Είναι το τυρί και το γιαούρτι

Down

- 1. Το πιο σημαντικό γεύμα της μέρας
- 2. Είναι το σιτάρι και η βρώμη
- 5. Είναι το μαρούλι
- 6. Βασικό συστατικό της χωριάτικης σαλάτας
- 9. Σε μεγάλη ποσότητα μπορεί να χαλάσει τα δόντια μας
- 11. Περιέχει σίδηρο και μπορούμε να το φάμε ψητό ή βραστό

(12)LISTENING TASK - ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Καλό και φτηνό φαγητό (Good and cheap food)

Θα ακούσετε μια ιστορία που διηγείται ο κύριος Ντούτης, ιδιοκτήτης ενός ακριβού εστιατορίου. Η ιστορία σας αρέσει πολύ και θέλετε να την πείτε και στους φίλους σας, γι' αυτό, καθώς την ακούτε, κρατάτε σύντομες σημειώσεις, όπως στο παράδειγμα.

ΠΡΟΣΕΞΤΕ: οι σημειώσεις που πρέπει να κρατήσετε είναι ΟΚΤΩ (8) χωρίς το παράδειγμα.

Listen to the audio of Mr. Doutis, owner of an expensive restaurant. You like the story and think it's funny and you want to retell it to your friends, so as you listen to it, remember to keep short notes, as in the example.

NOTE: Refer to the worksheet and the four topics to assist with taking notes.

Downloaded from <http://www.sagepub.com> at NANYANG TECH UNIV LIBRARY on June 11, 2015

Οι δύο κύριοι έφαγαν:

	1. <u>Χαβιάρι παράδειγμα</u> 2. _____ 3. _____ 4. _____	
--	--	--

Οι δύο κύριοι ήπιαν:

	5. _____ 6. _____ 7. _____	
--	----------------------------------	--

Ο λογαριασμός ήταν:

	8. _____	
--	----------	--

Ο ιδιοκτήτης του εστιατορίου έκανε:

	9. _____	
--	----------	--