

Φύλλο Εργασίας:

Ελληνική τροφή... για σκέψη

Οδηγίες για τους εκπαιδευτικούς

- **Πλαίσιο και κατηγορία πολιτιστικής κληρονομιάς:** Σε αυτό το φύλλο εργασίας θα εξερευνήσουμε την ελληνική άυλη πολιτιστική κληρονομιά δίνοντας έμφαση στη Μεσογειακή διατροφή. Το Φύλλο Εργασίας αποτελείται από τρεις (3) ασκήσεις οι οποίες επικεντρώνονται κατά σειρά: στα βασικά φυσικά προϊόντα, σε μαγειρικά σκεύη και συνταγές, και στη διατροφολογική αξία της μεσογειακής διατροφής.
- **Περιγραφή και αιτιολόγηση:** Για αιώνες, η μεσογειακή διατροφή έχει καθιερώσει έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής που βασίζεται στα τοπικά προϊόντα που παράγονται στη Λεκάνη της Μεσογείου. Στην ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου έχουν διαχρονικά αναπτυχθεί δεξιότητες, έθιμα, τεχνικές στη γεωργία, το κυνήγι, το ψάρεμα, το μαγείρεμα, ακόμη και στην ίδια την κατανάλωση της τροφής. Επομένως, η μεσογειακή διατροφή είναι κάτι περισσότερο από μια απλή διατροφή. Έχει αποκτήσει διαχρονικά ένα τελετουργικό και πολιτισμικό χαρακτήρα καθώς οι λαοί της Μεσογείου εκφράζονται και επικοινωνούν μέσω αυτής, αναπτύσσοντας θεσμούς όπως αυτόν της φιλοξενίας και της προσφοράς σε ποικίλες κοινωνικές περιστάσεις. Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής του μεσογειακού ανθρώπου, και ενώ οι λαοί της Μεσογείου μπορεί να διαφέρουν πολιτισμικά μεταξύ τους, παρουσιάζουν εντούτοις εννοποιητικά στοιχεία ως προς την έννοια της μεσογειακής διατροφής.
- **Διάρκεια:** τρεις διδακτικές ώρες (45 λεπτά διδασκαλίας η μία)
- **Επίπεδο γλώσσας:** A2 – B1
- **Ηλικιακό εύρος:** 12-18

- **Προαπαιτούμενες γνώσεις:** βασικό λεξιλόγιο που σχετίζεται με τα εδώδιμα υλικά, χρήση ουσιαστικών και επιθέτων, βασική γνώση των προσωπικών και κτητικών αντωνυμιών, γνώση παροντικών και παρελθοντικών χρόνων (κυρίως του Ενεστώτα, του Παρατατικού και του Αορίστου) και γνώση της προστακτικής. Οι μαθητές πρέπει να έχουν την ικανότητα να διαβάζουν και να κατανοούν απλές μικρές προτάσεις, προφορικά ή γραπτώς, και να μπορούν να δίνουν απαντήσεις σε συγκεκριμένες ερωτήσεις, προφορικά ή γραπτώς.
- **Θεματική περιοχή, γραμματικά και συντακτικά φαινόμενα (μαθησιακοί στόχοι):** Σε αυτό το Φύλλο Εργασίας οι μαθητές:
 - Θα μάθουν λεξιλόγιο που αφορά τις πρώτες ύλες και τα τρόφιμα της μεσογειακής διατροφής.
 - Θα εξασκηθούν στην κατανόηση κειμένου.
 - Θα εξασκηθούν στη χρήση ουσιαστικών, επιθέτων, προσωπικών και κτητικών αντωνυμιών, καθώς και των χρόνων του ενεστώτα, παρατατικού και του αορίστου μέσω της παρουσίασης των προσωπικοτήτων τους και των διατροφικών τους προτιμήσεων.
 - Θα μάθουν για την ελληνική αγροτική και διατροφική παράδοση καθώς και τα ήθη και τα έθιμα των Ελλήνων.
- **Ανάπτυξη Δεξιοτήτων (ή τα μαθησιακά οφέλη για τους μαθητές):**

Με την ολοκλήρωση του Φύλλου Εργασίας, οι μαθητές αναμένεται:

 - να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους που σχετίζεται με τη διατροφή, την προετοιμασία εδεσμάτων και τα έθιμα.
 - να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στην κατανόηση κειμένου.
 - να μάθουν να περιγράφουν διαδικασίες και να εκφράζουν τις προτιμήσεις τους προφορικά και γραπτά.
 - να αποκτήσουν γνώσεις για τη μεσογειακή διατροφή, ιδιαίτερα τα ελληνικά φυσικά προϊόντα και τα έθιμα.
 - να είναι σε θέση να εντοπίσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές στις διατροφικές συνήθειες των λαών.
 - να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της διατήρησης των παραδόσεων.

- **Απαραίτητο υλικό:** αντίγραφα του Φύλλου Εργασίας, στυλό/μολύβια, πίνακας/μαρκαδόροι /σπόγγος, ούτως ώστε ο δάσκαλος να είναι σε θέση να γράφει οποιαδήποτε χρήσιμη ή βοηθητική πληροφορία στον πίνακα. Ένας υπολογιστής με πρόσβαση στο διαδίκτυο, καθώς και ένας προβολέας (ιδανικά, ένας διαδραστικός πίνακας) για την προβολή οποιουδήποτε οπτικοακουστικού υλικού που παρατίθεται πιο κάτω, **πριν από την υλοποίηση του Φύλλου Εργασίας, προκειμένου οι μαθητές να είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι** (αν το μάθημα είναι διαδικτυακό, κάντε κλικ απευθείας στο παρακάτω υλικό):
 - Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης-Τετράδιο Δραστηριοτήτων (στα ελληνικά)
 - Τρόφιμα και διατροφή στη Μεσόγειο (στα ελληνικά)
 - Ελαιόλαδο: μια εκπαιδευτική προσέγγιση (στα ελληνικά)
 - Μουσείο Ελιάς και Ελληνικού Ελαιόλαδου στη Σπάρτη (Πελοπόννησος)
 - Μεσογειακή Διατροφή - Ελληνικό Ελαιόλαδο (Βίντεο)
 - Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής
 - Μουσείο Μεσσηνιακής διατροφής

- **Αναφορές και πηγές:**

(Εάν είστε συνδεδεμένοι, κάντε κλικ απευθείας σε ορισμένες από τις παρακάτω αναφορές και πηγές)

Σχετικά με την εκμάθηση της Ελληνικής γλώσσας:

- Ampati, An. & Katsarou, Chr. (2012). Production of oral and written speech in students of level A2.
- Center for the Greek Language / Routes.
- Education of Foreigners & Repatriated Students
- Haralampopoulos, A. (2000). The shift to the communicative approach of the Greek Language in Secondary Education. Thessaloniki: Greek Language Center. (available in Greek)
- Hellenic Ministry of Education and Religious Affairs / Aristotle University of Thessaloniki (2007), Teaching and learning in the multicultural school: teaching approaches and educational material. Minutes of one-day conference, December 10th-11th, Thessaloniki. (available in Greek)

- Kitsa, A. (2006). Vocabulary Aid to support teachers of Greek as a second / foreign language. Part B'. Thessaloniki. (available in Greek)
- Petropoulou, O., Kasimati, A., Retalis, S. 2015. Meaning and Evaluation of Educational Content in the 21st Century. [Book Chapter]. In Petropoulou, O., Kasimati, A., Retalis, S. 2015. *Contemporary educational assessment with the use of educational technology*. [ebook] Athens:Hellenic Academic Libraries Link. chapter 1.
- Sapiridou, A. The cultural element in the Greek language course. (available in Greek)
- Skourtou, E., Kourti-Kazoulli, V., Sella-Mazi, E., Chatzidaki, A., Androusou, A., Revythiadou, A., Tsokalidou, P., (2016). *Bilingualism & Teaching of Greek as a Second Language*. [ebook] Athens:Hellenic Academic Libraries Link. (available in Greek)
- Tiliopoulou M., Phonological awareness in Greek as a second language.
- Varlokosta, Sp. & Triantafyllidou, L. (2003), Levels of language proficiency in Greek as a second language. Athens, KEDA.

Σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή:

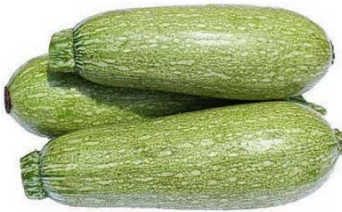
- Cyclades Olive Museum
- Environmental Education Center of Amfissa “Olive tree: the present from Gods” (In Greek)
- Environmental Education Center of Makrinitza / Hellenic Ministry of Education & Religions (2007). Olive oil: an educational approach. Makrinitza, Pelion, Greece. (In Greek)
- Messinian food museum
- Publications, recipes and food traditions all over the Mediterranean Sea
- Skoullou M., Malotidi B.(2007). Food and nutrition in the Mediterranean: issues of History, Environment, Health & Culture. Educational material, MIO-ECSDE, Athens.(In Greek)
- [UNESCO-Intangible cultural heritage: Mediterranean diet](#)
- [UNESCO-Intangible cultural heritage of Greece](#)

Φύλλο Εργασίας για τον μαθητή

ΑΣΚΗΣΗ 1: Παρουσίαση βασικών φυσικών προϊόντων της ελληνικής διατροφής (Συνολική διάρκεια άσκησης: 45 λεπτά).

Εργασία 1: Στην Ελλάδα παράγονται πολλά λαχανικά υψηλής θρεπτικής αξίας. Τα παρακάτω λαχανικά χρησιμοποιούνται σε διάφορες συνταγές. Επιλέξτε από το παρακάτω πλαίσιο τη σωστή λέξη για την αντίστοιχη εικόνα.

μαϊντανός, αγγούρι, πατάτα, σπανάκι,
μελιτζάνα, κολοκυθάκι, ντομάτα, κρεμμύδι, σκόρδο



1.



2.



3.



4.



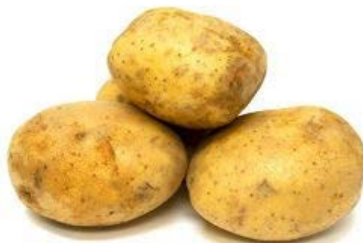
5.



6.



7.



8.



9.

Εργασία 2: Σε κάθε ελληνικό τραπέζι μπορεί κανείς να βρει αυτά τα σημαντικά διατροφικά προϊόντα. Διαβάστε τα παρακάτω κείμενα και συμπληρώστε τα κενά.



Το σκίτσο είναι διαθέσιμο στον [σύνδεσμο](#)



Το ελαιόλαδο ήταν και είναι η βάση της μεσογειακής διατροφής από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Στην Ελλάδα τα περισσότερα φαγητά και γλυκά παρασκευάζονται με ελαιόλαδο. Έχει υψηλή θρεπτική αξία και ευεργετικές ιδιότητες, αφού βοηθά τα τρόφιμα να απελευθερώσουν τα αρώματά τους, ενώ παράλληλα εξισορροπεί την οξύτητά τους.



Με ρίζες από την αρχαία Αίγυπτο, **το ψωμί** είναι η πιο γνωστή τροφή, που παράγεται από διάφορα δημητριακά. Φτιάχεται από απλά υλικά: αλεύρι, νερό, αλάτι, ζάχαρη και μαγιά για να φουσκώσει. Συνοδεύει κάθε γεύμα και σύμφωνα με τον λαό: «Χορταίνει το στομάχι!».

Η παραγωγή **αλατιού** είναι μια σημαντική δραστηριότητα στη Μεσόγειο Θάλασσα. Το αλάτι νοστιμεύει το φαγητό και έχει μεγάλη θρεπτική αξία. Χρησιμοποιείται επίσης για τη συντήρηση των τροφίμων, απορροφώντας την υγρασία και προλαμβάνοντας τη σήψη.



Η κτηνοτροφική παράδοση στην Ελλάδα είχε ως αποτέλεσμα την παραγωγή πολλών ειδών τυριού από πρόβειο, κατσικίσιο ή αγελαδινό γάλα. **Η φέτα** είναι το πιο γνωστό είδος ελληνικού λευκού τυριού με αλμυρή και ελαφρώς ξινή γεύση. Συνοδεύει σχεδόν όλα τα φαγητά και τα φρούτα.

Τρεις (3) λέξεις που περιγράφουν τη «φέτα».....

Γεμίζω κάθε πεινασμένο στομάχι. Είμαι το

Ένα «ιδιαιτέρο» χαρακτηριστικό του αλατιού είναι.....

Χρησιμοποιώ ελαιόλαδο γιατί.....

Εργασία 3: Λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω εργασίες, συζητήστε τις ερωτήσεις πιο κάτω σε ζευγάρια. Κρατήστε σημειώσεις και παρουσιάστε τα αποτελέσματα του διαλόγου σας στην τάξη.



- Ποιο λαχανικό σας αρέσει περισσότερο;
- Ποια από τα προϊόντα που παρουσιάζονται στην Εργασία 2 καταναλώνετε;
- Τι είδους λάδι χρησιμοποιείτε στη χώρα σας όταν μαγειρεύετε;
- Στη χώρα σας παράγεται κάποιο παραδοσιακό τυρί ή ψωμί;
- Έχετε δοκιμάσει κάποιο ελληνικό φαγητό; Σας άρεσε;

Πηγή ανάκτησης της εικόνας: <https://stock.adobe.com/images/pattern-from-set-of-hand-drawn-food-sketches-vector-illustration/206729386>

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΑΣΚΗΣΗ 2: Παίζοντας με ελληνικά παραδοσιακά μαγειρικά σκεύη και συνταγές (Συνολική διάρκεια άσκησης: 45 λεπτά).

Εργασία 1: Βοηθήστε τη γιαγιά Μαρία να βρει το κατάλληλο σκεύος. Αντιστοιχίστε τις εικόνες με τις περιγραφές τους γράφοντας στα πλαίσια το σωστό γράμμα (Α,Β,Γ...).

Πηγή εικόνων και κειμένων: [Μουσείο Μεσσηνιακών Τροφίμων](#)

1



Α. Ο μύλος του καφέ είναι ένα κοπτικό μηχάνημα που χρησιμοποιείται για την άλεση των κόκκων του καφέ. Συνήθως είναι κατασκευασμένο από μέταλλο.

2



Β. Το κόσκινο αλευριού είναι ένα λεπτό διχτυωτό σκεύος που χρησιμοποιείται για το κοσκίνισμα του αλευριού.

3



Γ. Το ορειχάλκινο γουδί και γουδοχέρι χρησιμοποιούνταν για το άλεσμα μπαχαρικών, όπως η κανέλα και το γαρύφαλλο.

4



Δ. Ένα φαρδύ ρηχό στρογγυλό τηγάνι με μακριά λαβή που χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα του φαγητού με ελαιόλαδο ή βούτυρο στη φωτιά.

5



Ε. Ο διανομέας ελαιόλαδου είναι ένα μαγειρικό σκεύος που χρησιμοποιείται για να χύνει το ελαιόλαδο στα τρόφιμα.

6



Ζ. Η κατσαρόλα είναι ένα μικρό χάλκινο μαγειρικό σκεύος με δύο λαβές, το οποίο χρησιμοποιείται για το ψήσιμο του κρέατος.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Εργασία 2: Η γιαγιά Μαρία γνωρίζει τα πάντα για τις παραδοσιακές ελληνικές πίτες.

Διαβάστε το γράμμα της και σημειώστε σωστό ή λάθος στις παρακάτω προτάσεις.

Αγαπητό μου παιδί,

Το μυστικό για μια νόστιμη πίτα είναι το φρέσκο χειροποίητο φύλλο της, το «άνοιγμα» του οποίου απαιτεί υπομονή και χρόνο. Η πιο συνηθισμένη γέμιση είναι με τυρί, χόρτα, κοτόπουλο ή κιμά, αλλά ανάλογα με την περιοχή που φτιάχνεται και τη φαντασία του μάγειρα, μπορεί κανείς να γευτεί και πίτες γεμιστές με λαχανικά, ρύζι και ό,τι άλλο υπάρχει στο κουζίνα.

Σε κάθε μέρος της Ελλάδας -ορεινό, νησιώτικο, πεδινό - η πίτα έχει διαφορετική γέμιση, σχήμα και μέγεθος. Ψήνεται κυρίως στο φούρνο, αλλά υπάρχουν περιοχές όπου έχουν την παράδοση να την ψήνουν στο τηγάνι. Στο ψήσιμό της μοσχοβολάει όλο το σπίτι.

Η παραδοσιακή πίτα στην Ελλάδα αποτελεί μέρος της ιστορίας και του πολιτισμού της. Συνδέεται με έθιμα, συνοδεύει εορταστικά γεύματα, όπως την παραμονή της Πρωτοχρονιάς ή και τους γάμους. Έχει μεγάλη θρεπτική αξία λόγω των αγνών της συστατικών. Σου στέλνω φωτογραφίες και σε περιμένω να 'ρθεις να φάμε μαζί.

Με αγάπη,
Η γιαγιά Μαρία



ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ

I. Το «φύλλο» της πίτας ανοίγει εύκολα		
II. Η γέμιση ποικίλλει ανάλογα με την περιοχή και τον μάγειρα		
III. Η πίτα ψήνεται μόνο στο φούρνο		
IV. Η πίτα είναι κομμάτι της ελληνικής παράδοσης		
V. Μαγειρεύεται μόνο για τη γιορτή της Πρωτοχρονιάς		

Εργασία 3: Η γιαγιά Μαρία μας λέει τη συνταγή της περίφημης ελληνικής «χωριάτικης» σαλάτας. Γράψε τη δική σου απλή συνταγή για το αγαπημένο σου φαγητό (σαλάτα, σνακ κ.λπ.).

ΥΛΙΚΑ

3 κόκκινες ντομάτες σε κομμάτια
2 αγγουράκια σε χοντρές φέτες
Κόκκινο κρεμμύδι σε λεπτές φέτες
1 πράσινη πιπεριά σε μικρά κομμάτια
Ελιές
1 πιάτο με τυρί φέτα
5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
2 κουταλιές της σούπας ξύδι
1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη, αλάτι



ΒΗΜΑΤΑ

Βάζουμε 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο σε ένα μπολ, προσθέτουμε το ξύδι και το αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να ενωθεί. Προσθέτουμε στο μείγμα το κρεμμύδι, τις ντομάτες, τα αγγουράκια, τις πιπεριές και τις ελιές και τα ανακατεύουμε όλα μαζί έτσι ώστε το λαδόξιδο να απλώσει παντού.

Τοποθετούμε τη φέτα στην κορυφή της σαλάτας, πασπαλίζουμε με 1 κουταλάκι της σούπας ελαιόλαδο και ρίγανη.



Το σκίτσο είναι διαθέσιμο στο:

https://www.freepik.com/premium-vector/happy-grandmother-with-hot-pie-grandmother-glasses-apron-baking-pies-cooking_19562072.htm?query=grandma%20c ουκινγκ

ΥΛΙΚΑ

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

ΒΗΜΑΤΑ

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

Είναι η σειρά σου!

Πώς λέγεται το αγαπημένο σου φαγητό;

.....

ΑΣΚΗΣΗ 3: Ανακαλύπτοντας την αξία της μεσογειακής διατροφής (Συνολική διάρκεια άσκησης: 45 λεπτά).

Εργασία 1: Συμβουλευτείτε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και σημειώστε με ✓ στη σωστή στήλη όπου αντιστοιχούν τα τρόφιμα του παρακάτω πίνακα.



	Μηνιαία	Εβδομαδιαία	Καθημερινά
Αυγά ομελέτα			
Πατατοσαλάτα			
Φασόλια			
Κόκκινο κρέας			
Σταφύλια			
Σαρδέλα			
Ντομάτα			
Κοτόπουλο			
Ψωμί			

Εργασία 2: Αντλώντας πληροφορίες από την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, σχηματίστε ομάδες των 3-4 ατόμων και δημιουργήστε μια ενημερωτική αφίσα για τη σημασία της υγιεινής διατροφής για τους συμμαθητές σας. Συμπληρώστε τα κενά.

Βάλε τη διατροφή στη ζωή σου



Κάνω κάθε μέρα

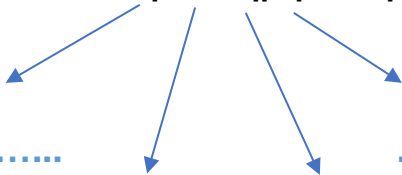


Τρώω & κάθε

Μείωσε το



Βάλε το στην καθημερινότητά σου



Ζήσε καλύτερα!

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΑΣΚΗΣΗ 1

1. Κολοκυθάκια, 2. Αγγούρι, 3. Κρεμμύδι
4. Μελιτζάνα, 5. Ντομάτα, 6. Σκόρδο
7. Σπανάκι, 8. Πατάτα, 9. Μαϊντανός

Εργασία 2: Αυτή η εργασία δίνει στους μαθητές τη δυνατότητα να δώσουν διαφορετικές απαντήσεις ανάλογα με τη δική τους κρίση. Οποιαδήποτε απάντηση είναι δεκτή. Ακολουθούν ενδεικτικές απαντήσεις:

Τρεις (3) λέξεις που περιγράφουν τη «φέτα»: τυρί, λευκό, αλμυρό

Γεμίζω κάθε πεινασμένο στομάχι. Είμαι το ψωμί

Ένα «ιδιαιτέρο» χαρακτηριστικό του αλατιού: συντηρεί τα τρόφιμα

Χρησιμοποιώ ελαιόλαδο γιατί έχει υψηλή θρεπτική αξία

Εργασία 3: Ο δάσκαλος μπορεί να ξεκινήσει απαντώντας ο ίδιος στις ερωτήσεις. Αφήνει στους μαθητές 10-15 λεπτά να συζητήσουν μεταξύ τους και στη συνέχεια ζητά από κάθε ζεύγος να παρουσιάσει τις απόψεις του.

ΑΣΚΗΣΗ 2

Εργασία 1: 1Ζ, 2Δ, 3Ε, 4Α, 5Γ, 6Β

Εργασία 2: I. ΛΑΘΟΣ, II. ΣΩΣΤΟ, III. ΛΑΘΟΣ, IV. ΣΩΣΤΟ, V. ΛΑΘΟΣ

Εργασία 3: Κάθε μαθητής θα γράψει τη δική του συνταγή. Μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά με λεξιλόγιο που σχετίζεται με τα συστατικά / υλικά που χρειάζονται. Ζητήστε μια απλή, καθημερινή και, αν είναι δυνατόν, παραδοσιακή συνταγή, όπως αυτή που έδωσε η γιαγιά Μαρία. Τα φαγητά που προτείνουν οι μαθητές μπορούν να προέρχονται από την πατρίδα τους ή μπορεί να τα έχουν δοκιμάσει στην Ελλάδα ή σε κάποια άλλη περιοχή της Μεσογείου.

Θα μπορούσατε να ενθαρρύνετε τα παιδιά να μαγειρέψουν τη δική τους συνταγή στο σπίτι και να τη φέρουν στο σχολείο για να την παρουσιάσουν σε μια έκθεση.

ΑΣΚΗΣΗ 3

Εργασία 1:

	Μηνιαία	Εβδομαδιαία	Καθημερινά
Αυγά ομελέτα		✓	
Πατατοσαλάτα			✓
Φασόλια			✓
Μπριζόλα	✓		
Σταφύλια			✓
Σαρδέλα		✓	
Ντομάτα			✓
Κοτόπουλο		✓	
Ψωμί			✓

Εργασία 2: Αφήστε τα παιδιά να αποφασίσουν τι θα επιλέξουν από την πυραμίδα.

Οι παρακάτω απαντήσεις είναι μόνο ενδεικτικές (από πάνω προς τα κάτω):

Μεσογειακή

Κάνω σωματική άσκηση

Ψάρια & πουλερικά (ή αυγά), εβδομαδιαία

Κρέας

(Ό,τι επιλέξουν από τη στήλη «καθημερινά»)