

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ/ Α ΤΑΞΗ

ΜΑΘΗΜΑ 6ο

Γεια σας παιδιά, αυτήν την εβδομάδα θα ξεκινήσουμε την 2η ομάδα τροφίμων “Φρούτα και χορταρικά”. (Α μέρος)

Hello, this week we will continue with the 2nd food group “Fruits and vegetables”. (Part A)

Σχολικό βιβλίο: σελίδα 43. School book: page 43

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2328/Oikiaki-Oikonomia_A-Gymnasiou_html-apli/index3_4.html

Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα φρέσκα, αποξηραμένα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα και λαχανικά, καθώς και οι χυμοί τους. Δεν ανήκουν όμως οι πατάτες και οι ξηροί καρποί.

Στην ομάδα αυτή θα συναντήσουμε φρούτα:

- 1) πυρηνόκαρπα με ένα κουκούτσι στον πυρήνα τους, όπως τα κεράσια, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα και τα δαμάσκηνα
- 2) γιγατόκαρπα με θήκες με κουκούτσια στον πυρήνα τους, όπως τα μήλα και τα αχλάδια
- 3) εσπεριδοειδή, όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα λεμόνια και τα γκρέιπ φρουτ
- 4) εξωτικά φρούτα που έχουν φτάσει και στη χώρα μας, όπως οι μπανάνες και ο ανανάς και άλλα φρούτα όπως φράουλες, σταφύλια, μούρα και τα χαρακτηριστικά του ελληνικού καλοκαιριού: καρπούζι και πεπόνι.

This group **includes** all fresh, dried, frozen or canned fruits and vegetables, as well as their juices. But potatoes and nuts do not belong in this food group.

In this group we will find fruit:

- 1) stone kernels with a stone in their core, such as cherries, apricots, peaches and plums
- 2) giant fruits with pitted cases in their core, such as apples and pears

3) citrus fruits, such as oranges, tangerines, lemons and grapefruits

4) Exotic fruits that have arrived in our country, such as bananas and pineapple

and other fruits such as strawberries, grapes, berries and the characteristics of Greek summer: watermelon and melon.

Δεν ξεχνάμε ότι στην ομάδα αυτή **ανήκουν** και τα επεξεργασμένα φρούτα, όπως:

- τα ξερά φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα κ.ά.)
- οι κομπόστες (από ροδάκινο, βερίκοκο κ.ά.) και
- οι χυμοί των παραπάνω φρούτων.

We do not forget that processed fruits **belongs** in this food group, such as:

- dried fruits (figs, plums, apricots, etc.)
- compotes (from peach, apricot, etc.) and
- the juices of the above fruits.

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν επίσης όλα:

1) τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, όπως τα είδη του μαρουλιού και τα πολύτιμα ελληνικά χόρτα (ραδίκια, αντίδια, βλίτα, σέσκουλα κ.ά.)

2) τα φρουτώδη λαχανικά, όπως η τομάτα, το αγγούρι και η πιπεριά

3) άλλα ζαρζαβατικά, όπως οι μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, το κουνουπίδι, το μπρόκολο και τα καρότα, τα οποία προέρχονται από καρπούς, ρίζες, βολβούς ή από άλλο μέρος του φυτού.

This category also includes all:

1) leafy green vegetables, such as lettuce and valuable Greek greens (radishes, endives, vlita, celery, etc.)

2) Fruity vegetables such as tomato, cucumber and pepper

3) other vegetables, such as eggplants, zucchini, cauliflower, broccoli and carrots, which come from fruits, roots, bulbs or other parts of the plant.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1) Να βάλετε τα παρακάτω φρούτα και λαχανικά στις κατηγορίες που ανήκουν.

(θυμίζω πως οι κατηγορίες είναι: πυρηνόκαρπα, γιγαρτόκαρπα, εσπεριδοειδή, εξωτικά φρούτα, του ελληνικού καλοκαιριού, τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, τα φρουτώδη λαχανικά, ζαρζαβατικά).

ΦΡΟΥΤΑ: ανανάς, αχλάδια, ροδάκινα, καρπούζι, μανταρίνι, σύκο, μήλο, κεράσια, μπανάνες, λεμόνια, πεπόνι, ακτινίδιο, πορτοκάλι, βερίκοκο.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ: αγγούρι, ραδίκια, κολοκυθάκια, ντομάτα, κουνουπίδι, μαρούλι, καρότα, ρόκα, μελιτζάνες, πιπεριά, μπρόκολο.

QUESTIONS

1) Put the following fruits and vegetables in the categories they belong to.

(I remind you that the categories are: kernels, giant fruits, citrus fruits, exotic fruits, of the Greek summer, leafy green vegetables, fruit vegetables, greens).

FRUIT: pineapple, pears, peaches, watermelon, tangerine, fig, apple, cherries, bananas, lemons, melon, kiwi, orange, apricot.

VEGETABLES: cucumber, radishes, zucchini, tomato, cauliflower, lettuce, carrots, arugula, eggplants, peppers, broccoli.

Τις απαντήσεις των ερωτήσεων και οτιδήποτε άλλο θελήσετε, μου τα στέλνετε στο email μου: gargaletsou@gmail.com

Your answers to the questions or anything else you need, you send them to my email: gargaletsou@gmail.com

Επίσης, αν έχετε τη δυνατότητα, μπορείτε να αντιγράψετε όλο το κείμενο στο google translate και να το μεταφράσετε στη γλώσσα σας. Οι απαντήσεις όμως στις ερωτήσεις πρέπει να είναι γραμμένες στα Ελληνικά ή στα Αγγλικά αλλά είναι προτιμότερο στα Ελληνικά για να εξασκηθείτε.

Also, you can copy all the text to google translate and translate it into your language.

However, the answers to the questions must be written in Greek or English but it would be better for you to answer in Greek so you can practice.

Καλό διάβασμα!!!

Have a nice time reading!!!