

# ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

## ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ/ Α ΤΑΞΗ

### ΜΑΘΗΜΑ 7<sup>ο</sup> -ΕΝΟΤΗΤΑ 8Η

Γεια σας παιδιά, καλή χρονιά!!! Αυτήν την εβδομάδα θα συνεχίσουμε την 2η ομάδα τροφίμων “Φρούτα και χορταρικά”. ( Β μέρος)

Hello, Happy new year!!! This week we will continue with the 2nd food group “Fruits and vegetables”. ( Part B)

Σχολικό βιβλίο: σελίδα 44-45. School book: page 44-45

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2328/Oikiaki-Oikonomia\\_A-Gymnasiou\\_html-apli/index3\\_4.html](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2328/Oikiaki-Oikonomia_A-Gymnasiou_html-apli/index3_4.html)

#### **Οι ιδιότητες των λαχανικών και των φρούτων είναι οι ακόλουθες:**

- *δεν περιέχουν καθόλου λιπαρά*
- *παρέχουν ελάχιστη ενέργεια*
- *αποτελούν σημαντική πηγή φυτικών ινών*
- *είναι σημαντική πηγή βιταμινών*
- *είναι σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών,*
- *έχουν υψηλό βαθμό κορεσμού, δηλαδή νιώθεις άμεσα γεμάτο το στομάχι σου και το αίσθημα αυτό διαρκεί για αρκετό χρονικό διάστημα.*

#### **Vegetables and fruits are helping our organism because they:**

- do not contain any fat
- provide minimal energy
- are an important source of fiber (or dietary fiber)
- are an important source of vitamins

- are an important source of antioxidants
- have a high degree of satiety, ie you feel your stomach immediately full and this feeling lasts for a long time.

**Τα θρεπτικά συστατικά που μου προσφέρουν τα φρούτα και τα χορταρικά είναι:**

- βιταμίνες
- νερό
- μέταλλα
- φυτικές ίνες
- αντιοξειδωτικές ουσίες
- υδατάνθρακες

**The nutrients that fruits and herbs offer me are:**

- vitamins
- water
- metals
- fiber
- antioxidants
- Carbohydrates

**Τα λαχανικά μπορούμε να τα καταναλώσουμε σκέτα ή συνοδευτικά με άλλη ομάδα τροφίμων στις ακόλουθες μορφές:**

- ωμές σαλάτες, όπως χωριάτικη, μαρούλι/άνιθο/κρεμμυδάκι, λάχανο/καρότο,
- βρασμένα λαχανικά, όπως καρότα, μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια και χόρτα βραστά,
- συνταγές λαδερών με ζαρζαβατικά, όπως φασολάκια, αρακάς, μπριάμ,
- χορτόπιτες, όπως σπανακόπιτα, κολοκυθόπιτα, πρασόπιτα και άλλες
- συνταγές από ζαρζαβατικά μαγειρεμένα με κρέας, όπως φρικασέ, στιφάδο, σεληνάτο, κοκκινιστό με μελιτζάνες, ραγού κ.ά., χωρίς βέβαια το κρέας να ανήκει στην κατηγορία των λαχανικών.

**Vegetables can be eaten alone or with another group of foods in the following forms:**

- raw salads, such as rustic, lettuce / dill / onion, cabbage / carrot,
- boiled vegetables such as carrots, broccoli, cauliflower, zucchini and greens

Boiled,

- recipes of oils with vegetables, such as beans, peas, briam,
- green pies, such as spinach pie, pumpkin pie, prasopita and others
- Recipes from vegetables cooked with meat, such as fricassee, stew, selenato, braised with eggplant, ragout, etc., without of course the meat belongs to the category of vegetables.

**Ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες και σε νοστιμιά είναι τα φρέσκα ελληνικά μυρωδικά** (άνηθος, μαϊντανός, σκόρδο κ.ά.).

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό ότι στις σαλάτες προσθέτουμε **το πολύτιμο ελαιόλαδο**. Συνεπώς, έχουμε ταυτόχρονα σε ένα πιάτο τα οφέλη των λαχανικών και τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου. Όταν παραλείπουμε να τρώμε λαχανικά, δεν προσλαμβάνουμε τα πολύτιμα συστατικά και των δύο ομάδων.

**Particularly rich in vitamins and flavor are the fresh Greek herbs** (dill, parsley, garlic, etc.).

Finally, it is very important that we add the **precious olive oil** to the salads. Therefore, we have at the same time the benefits of vegetables and the beneficial properties of olive oil in one dish. When we skip eating vegetables, we do not get the valuable ingredients of both groups.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- 1) Ποιες είναι οι ιδιότητες των φρούτων και λαχανικών;
- 2) Ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά που μου προσφέρουν τα φρούτα και τα λαχανικά;

## QUESTIONS

- 1) How fruits and vegetables are helping are organism?
- 2) What are the nutrients that fruits and vegetables offer me?

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

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