



Άσκηση Λεξιλογίου: «Η διατροφή»

1. Τι σημαίνει η λέξη «ισορροπημένη» στη φράση «ισορροπημένη διατροφή»;
α) Πλούσια σε ζάχαρη
β) Με ποικιλία και σωστές ποσότητες
γ) Μόνο με φρούτα
δ) Μόνο με γαλακτοκομικά
2. Ποια από τις παρακάτω εκφράσεις θα έλεγες όταν κάποιος απαντάει κάτι τελείως άσχετο;
α) Κάποιο λάκκο έχει η φάβα
β) Μασάω τα λόγια μου
γ) Από την πόλη έρχομαι και στην κορφή κανέλα
δ) Καίγομαι σε μια χούφτα άχυρο
3. Ποια από τις παρακάτω τροφές **δεν** είναι υγιεινή αν καταναλώνεται συχνά;
α) Γιαούρτι
β) Μήλο
γ) Πατατάκια
δ) Όσπρια
4. Ποια από τις παρακάτω εκφράσεις σημαίνει ότι “κάτι ύποπτο υπάρχει”;
α) Μασάω τα λόγια μου
β) Κάποιο λάκκο έχει η φάβα
γ) Από την πόλη έρχομαι και στην κορφή κανέλα
δ) Στύβω το μυαλό μου
5. Ποια έκφραση χρησιμοποιείται όταν κάποιος δυσκολεύεται να μιλήσει καθαρά ή διστάζει;
α) Στύβω το μυαλό μου
β) Μασάω τα λόγια μου
γ) Στύβω χυμό στ’ όνομά του
δ) Καίγομαι σε μια χούφτα άχυρο
6. Τι πρέπει να πίνουμε αρκετό κάθε μέρα;
α) Χυμό
β) Νερό
γ) Γάλα
δ) Αναψυκτικά
7. Ποιο ρήμα ταιριάζει καλύτερα στη φράση «Πρέπει να _____ υγιεινά»;
α) Μαγειρεύουμε
β) Παίζουμε
γ) Τρεφόμαστε
δ) Τρέχουμε
8. Στη φράση «Πρέπει να κόψω τα πολλά γλυκά», η λέξη **κόψω** σημαίνει:
α) Να τα κόψω με μαχαίρι
β) Να σταματήσω να τα τρώω
γ) Να τα αγοράζω συχνά
δ) Να τα μαγειρεύω διαφορετικά
9. Όταν λέμε «Έχει υγιεινές διατροφικές συνήθειες», εννοούμε ότι:
α) Τρώει σπάνια
β) Τρώει μόνο ό,τι του αρέσει
γ) Προσέχει τι τρώει και τρέφεται σωστά
δ) Δεν τρώει καθόλου γλυκά
10. Στη φράση «Τρέφεται πρόχειρα», η λέξη **πρόχειρα** σημαίνει:
α) Με φαγητό που ετοιμάζεται γρήγορα και όχι πάντα σωστά
β) Με πολύ ακριβό φαγητό
γ) Με παραδοσιακές συνταγές
δ) Με σπιτικό φαγητό
11. Όταν λέμε «Τρώει σαν πουλάκι», εννοούμε ότι:
α) Τρώει πολύ λίγο
β) Τρώει συχνά
γ) Τρώει μόνο σπόρους
δ) Δεν του αρέσει το φαγητό
12. Στη φράση «Έχει αδυναμία στα γλυκά», η λέξη **αδυναμία** σημαίνει:
α) Δεν έχει δύναμη
β) Του αρέσουν πολύ τα γλυκά
γ) Δεν μπορεί να φάει γλυκά
δ) Είναι άρρωστος
13. Στη φράση «Πρέπει να βάλω πρόγραμμα στη διατροφή μου», η έκφραση **να βάλω πρόγραμμα** σημαίνει:
α) Να γράψω τις συνταγές που μου αρέσουν
β) Να οργανώσω και να ρυθμίσω τι τρώω κάθε μέρα
γ) Να τρώω όποτε πεινάω χωρίς σκέψη
δ) Να ξεκινήσω να μαγειρεύω πιο συχνά