

### PROVA 1

Una tua amica italiana ti scrive:



*“Dopo un anno di disoccupazione mi hanno proposto un lavoro abbastanza interessante. Il problema è che questa ditta si trova in un piccolo paese di provincia e io dovrei lasciare la grande città dove vivo per andare ad abitare lì”.*


Le scrivi un'email (circa 80 parole, firmata Mario/Maria) dove:

- le consigli di accettare subito quel lavoro;
- spieghi i vantaggi della vita di provincia;
- le prometti che alla prima occasione andrai a trovarla.

### PROVA 2

Hai trovato in un forum il seguente intervento:

boraste	Lettere: n/a
???	
<b>L'ansia è come una sedia a dondolo: sei sempre in movimento, ma non avanzi di un passo</b>	
Sul titolo non ci sono dubbi ... ma <b>un rimedio all'ansia senza passare ai medicinali esiste??</b> 	



Partecipi con un intervento di circa 100 parole, in cui:

1. esprimi il tuo punto di vista sull'ansia (cioè l'angoscia, spesso provocata dall'incertezza per il futuro) e
2. proponi anche dei rimedi a *boraste*, cioè alla persona che cerca un rimedio senza fare uso di farmaci ansiolitici.


Il testo deve essere firmato con lo pseudonimo “info11”.

#### ATTENZIONE

- Per ognuna delle prove dare una risposta sul quaderno.
- Tempo a disposizione: **85 minuti**.

**PROVA 3**

Un tuo amico italiano desidera cambiare abitudini alimentari e stile di vita e ti scrive una lettera, chiedendoti dei consigli. Gli rispondi avvalendoti delle informazioni seguenti. La tua lettera (firmata con il nome Mario/Maria) deve essere di circa 180 parole.




**Άροσις**  
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Η Άροσις
- Τα όσπρια Καστοριάς-Πρεσπών
- Μια ιστορία για τα όσπρια
- Τα προϊόντα
- Διατροφική αξία
- Μεσογειακή Διατροφή
- Οι συνταγές μας
- Παραγωγή και τυποποίηση
- Γνωρίστε τον τόπο μας
- Συχνές ερωτήσεις
- Νέα / Ανακοινώσεις
- Links
- Επικοινωνία
- E-Shop

**Οικολογική απεντόμωση**


Η ΑΡΟΣΙΣ είναι η πρώτη και μοναδική μέχρι σήμερα εταιρεία που εφαρμόζει σύστημα οικολογικής απεντόμωσης **περισσότερα...**

**Σύστημα Ολοκληρωμένης Διαχείρισης**




Ελληνικά Όσπρια...!

Αναζήτηση  go



Αρχική > Μεσογειακή Διατροφή

Εγχρωμοί  
Γίγαντες  
Ελέφαντες



Ανακαλύψτε ένα μοναδικό όσπριο.

[μαθε περισσότερα >>](#)

**Tips**

Μην ξεχνάμε να τα συνδυάζουμε με καρτό, ντομάτες και πιπεριές και να τα συνδυάζουμε με λευκό κρασί. Καλό είναι να κλείνουμε το γεύμα με ένα πορτοκάλι.

**Μεσογειακή Διατροφή**


Η μεσογειακή δίαιτα παρουσιάζει αρκετές διαφοροποιήσεις από χώρα σε χώρα της Μεσογείου. Αυτό οφείλεται στις τοπικές συνήθειες και παραδόσεις και στην τοπική χλωρίδα και πανίδα κάθε περιοχής. Όμως, υπάρχουν κοινά σημεία, όπως είναι το ελαιόλαδο και η αφθονία των φρούτων, των οσπρίων και χορταρικών.

**Βασικά χαρακτηριστικά:**

- Ψωμί, λαχανικά, όσπρια και φρούτα
- Το ελαιόλαδο
- Μέση προς μικρή κατανάλωση ψαριού, πουλερικών, γαλακτοκομικών και αυγών
- Μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος
- Κρασί κατά τη διάρκεια του γεύματος (σύμφωνα με τον ορισμό στον οποίο κατέληξαν οι Ευρωπαίοι ειδικοί σε συνάντηση του Ιταλικού Εθνικού Συμβουλίου Ερευνών το 1997, στη Ρώμη).

**Τα πλεονεκτήματα:**

- Ένα τρόφιμο μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους.
- Απολαυστική και υγιεινή. Τα όσπρια, τα λαχανικά και τα δημητριακά σε συνδυασμό με το ελαιόλαδο και τα μυρωδικά μας προσφέρουν μια υγιεινή διατροφή που είναι παράλληλα και νόστιμη.
- Ασπίδα για την υγεία μας. Είναι πλέον και επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι όσοι ακολουθούν μια μεσογειακή διατροφή έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν στεφανιαία νόσο, ζαχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκία και ορισμένες μορφές καρκίνου. Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η δράση των συστατικών και τροφών της μεσογειακής διατροφής οφείλεται στο συνδυασμό τους και όχι σε μεμονωμένη κατανάλωση.



**Καθημερινή προτεινόμενη ποσότητα**

6 ποτήρια νερού

ΚΡΕΑΣ

Μηνιαία

ΓΑΛΚΑ

Εβδομαδιαία

ΑΥΓΑ

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

ΨΑΡΙΑ

Κρασί με μέτρο

ΤΥΡΙ & ΠΑΝΟΥΡΤΙ

Καθημερινή

ΕΛΙΕΣ - ΛΑΔΙ

ΦΡΟΥΤΑ

ΦΑΣΟΛΙΑ

ΟΣΠΡΙΑ

& ΦΥΣΤΙΚΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΨΩΜΙ, ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ, ΡΥΖΙ, ,

ΆΛΛΟΙ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟΙ ΚΑΡΤΟ, ΠΑΤΑΤΕΣ

Καθημερινή Φυσική Άσκηση

**ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ**