



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován ESF a OPVK

VY_22_INOVACE_RJPDN3_4364_PUP

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

Číslo projektu:	CZ.1.07/1.5.00/34.0883
Název projektu:	Rozvoj vzdělanosti
Číslo šablony:	II/2
Datum vytvoření:	8.2.2013
Autor:	Mgr. Helena Pupakisová
Fotografie:	-----
Obrázky:	-----
Určeno pro předmět:	Ruský jazyk
Tématická oblast:	Životní prostředí, v restauraci, vítejte v Moskvě
Obor vzdělání:	Podnikání 64-41-L/51 - 3. ročník
Název výukového materiálu:	Zdravé stravování
Druh výukového materiálu:	Pracovní list
Čas:	10 minut
Využití:	Text – zásady zdravého stravování; samostatně – jaké zdravé menu sestavit a objednat; dva rébusy (nemoci spojené se špatným stravováním)

1. Здоровое (полезное) питание:

В последнее время издаётся множество книг о различных диетах и здоровом образе жизни.

Лучше наверно предпочитать: диетическое лёгкое мясо, рыбу, мюсли, свежие фрукты и овощи. Необходимо заменить обычный белый хлеб цельнозерновой выпечкой.

Надо ограничить употребление: сладкого, жирного мяса, кнедликов, высококалорийных продуктов (как мороженое, шоколад, пироги, торты, хамбургеры), употреблять больше продукты богатые витаминами, минералами и баластовыми веществами. Кофе и алкогольные напитки лучше пить в ограниченном количестве.

Надо также есть чаще, но меньшими порциями.

Полезным для здоровья каждого человека является употребление большого количества жидкости (вода – без газов, травяные и фруктовые чаи, фруктовые и овощные соки). Также лучше не употреблять в пищу слишком острых блюд, соли, сахара.

2. Придумайте сейчас:

1) Здоровый завтрак:

.....
.....

2) Здоровый обед:

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

3) Здоровый ужин:

.....
.....

3. Отвечайте:

Вегетарианцы и веганы питаются здорово? Полезно ли это для детей?

.....
.....

Что есть и как есть, чтобы похудеть, но не заболеть??

.....
.....

Можно ли есть витамины в любом количестве?

.....
.....

4. Загадки – ребусы:

Здесь вы найдёте две болезни нашего времени, которые появляются у людей, соблюдающих разные опасные диеты.

1 Мия и Бул

.....

2) Яи ске рона

.....