

1  
2

Как вы понимаете выражение «правильное питание»?  
Правильно ли питаются жители вашей страны?

Запишите в таблицу все названия продуктов, которые вы знаете.

Фрукты	Овощи	Мясо
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Морепродукты	Напитки	Молочные продукты
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Выпечка, десерты	Другое	
.....	Яйца, ...	
.....	.....	
.....	.....	
.....	.....	
.....	.....	
.....	.....	
.....	.....	
.....	.....	
.....	.....	
.....	.....	

## 3

Прочитайте текст. Дополните таблицу из задания 2.

Источник:

### Скандинавия

В 2004 году группа учёных, диетологов и поваров создали скандинавскую диету, основу которой составляют традиционные для северного рациона продукты. В ней мало сахара и жиров, зато много клетчатки, рыбы и морепродуктов. Сторонники скандинавской диеты советуют чаще есть фрукты и ягоды, бобовые, овощи, цельные злаки, орехи, рыбу и морепродукты, ржаной хлеб, рапсовое масло, нежирные молочные продукты, натуральные специи. В умеренных количествах рекомендуются мясо, яйца, сыры, йогурты. Красное мясо и продукты с высоким содержанием животных жиров тоже можно есть, но не часто, а от колбас, ветчины, полуфабрикатов, фастфуда и продуктов с сахаром придётся отказаться совсем.

### Франция

Завтрак у жителей Франции обычно лёгкий, а на обед или ужин они едят мясо. Это может быть говядина, свинина или птица. Также французы очень любят колбасу и ветчину. Неотъемлемая часть национальной кухни — сыры, кондитерские изделия. Есть мнение, что у жителей Франции крепкое здоровье из-за употребления красного вина. В напитке содержатся элементы, которые защищают сосуды.

### Япония

Япония — страна с самой высокой продолжительностью жизни. И хотя на этот показатель влияет не только питание, такая статистика — повод присмотреться к рациону жителей Страны восходящего солнца.

Основа традиционной японской кухни — овощи, рыба и морепродукты. Местные жители также любят сыр тофу, водоросли комбу, кальмаров и осьминогов. В основном эта пища низкокалорийная, и едят её небольшими порциями. Но не все японские привычки питания полезны для здоровья. Суши и роллы традиционно готовят из сырой рыбы, а это как минимум риск заражения бактерией, которая вызывает язву и рак желудка, распространённость которого в Японии — одна из самых высоких в мире. Блюда национальной кухни часто содержат много соли, а это тоже риск для здоровья.

### Западная Африка

Жители Чада, Гамбии, Мали, Сенегала, Сьерра-Леоне и Кот-д'Ивуара в основном едят постное мясо, овощи, рис и бобовые. Всё это в избытке представлено на прилавках супермаркетов в любой европейской стране. Но европейцы часто отдают предпочтение другой, менее здоровой пище, которой в африканских странах попросту нет.

### Израиль

Израиль входит в топ стран с самыми здоровыми привычками питания. Он занимает третье место по потреблению овощей, уступая лишь Турции и Греции. Местные жители любят делать салаты из томатов и огурцов, их любимые фрукты — цитрусовые, виноград и арбузы. Большой популярностью в стране пользуются говядина и рыба. При этом жители Израиля едят мало яиц. Поскольку страна находится на берегу Средиземного моря, в целом рацион населения очень сильно напоминает знаменитую средиземноморскую диету. На завтрак и ужин израильтяне едят салаты, молочные продукты, сыры, оливки, хлеб, иногда яйца. Самые калорийные блюда подают на обед. Многие ограничения на рацион накладывает религия. Например, она запрещает есть мясо кроликов, свинину, моллюсков. Молочные и мясные продукты хранят, готовят и едят по отдельности.

### Индия

Первая ассоциация, приходящая на ум при упоминании «индийской диеты», — вегетарианство. Основу рациона жителей Индии составляют овощи, фрукты, молочные продукты и всевозможные специи. Индийские блюда очень пряные и имеют богатую вкусовую палитру. К мясу в Индии относятся прохладно, а на говядину наложено табу, потому что корова в индуизме — священное животное. Несмотря на здоровые традиции питания, здоровье населения за последние годы ухудшилось. Это произошло из-за того, что люди всё больше переходят на «западный» тип питания.

### Таиланд

Фирменное блюдо тайской кухни — кисло-острый суп том ям. Есть разные рецепты, но обычно его готовят из куриного бульона и креветок, добавляют листья кафирского лайма, галангу, перец чили, лемонграсс, кинзу и другие специи. Том ям — суп на любителя. Не всем по нраву такие острые блюда, но этот суп полезен для здоровья.

### Корея

Одно из главных блюд традиционной корейской кухни — кимчи, остро приправленные квашеные овощи. Чаще всего их готовят из пекинской капусты с зелёным луком, красным перцем, имбирём, чесноком, луковым соком. Обычно кимчи подают на стол с рисом.

17 августа 2018

4

**Ответьте на вопросы к тексту.**

1. Что такое «скандинавская диета»?
2. Что любят есть французы?
3. Из чего готовят суши?
4. Как питаются в Израиле?
5. Какие продукты не любят в Индии?

5

**Какая из предложенных в статье диет вам нравится больше всего?  
Какие страны вы бы добавили в список и почему?**

6

**Вставьте слова в правильной форме.**

**1. Жители Израиля любят салаты из**

.....(томаты)  
и ..... (огурцы).

**2. Японцы любят**

..... (сыр тофу),  
..... (кальмары)  
и ..... (осьминоги).

**3. Кимчи готовят из**

..... (пекинская капуста)  
с ..... (зелёный лук),  
..... (красный перец)  
и ..... (чеснок).

**4. Том ям обычно готовят из**

..... (куриный бульон)  
и ..... (креветки).

**5. Французы очень любят**

..... (колбаса)  
и ..... (ветчина).

7

Вы диетолог. Пользуясь таблицей из задания 2, составьте рацион питания для ваших клиентов.



**МЕНЮ**

**Клиент 1.**

**Веган. Он не ест мясо и продукты, которые производят животные (молоко, яйца).**

Завтрак .....

Обед .....

Ужин .....

**Клиент 2.**

**Человек, который хочет похудеть. Он занимается спортом, но не может сбросить вес.**

Завтрак .....

Обед .....

Ужин .....

**Клиент 3.**

**Девушка, которая хочет поправиться.**

Завтрак .....

Обед .....

Ужин .....

# 8

### Расскажите про кухню вашей страны:

- Какие у вас традиционные блюда?
- Что жители едят на завтрак, обед и ужин?

# 9

### Ролевая игра.

**Роль 1.** Вы участник кулинарного конкурса национальной кухни.

Расскажите про ваше любимое национальное блюдо, убедите жюри, что оно достойно первого приза.

**Роль 2.** Вы жюри кулинарного конкурса. Выберите самое интересное и полезное блюдо.

# 10

### Выберите тему и напишите эссе.

1. Правильное и неправильное питание в современном мире.
2. Как интернет влияет на привычки в еде.
3. Современный ритм жизни и питание: как всё успевать.

6

**Ключи к заданиям.**

1. томатов, огурцов
2. сыр тофу, кальмаров и осьминогов
3. пекинской капусты, зелёным луком, красным перцем, чесноком
4. куриного бульона, креветок
5. колбасу, ветчину

Автор урока: **Александра Богоявленская**  
**torfl.alex@youlang.ru**

*Иллюстративный материал заимствован из общедоступных ресурсов интернета, не содержащих ограничений для их использования.  
Нажмите на фото, чтобы увидеть источник изображения.*