

ТЕМА 7: ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

Упражнение 1. Прочетете внимателно текста и отговорете на следните въпроси:

- 1) Кои фактори според изследванията на Харвард имат най-голямо влияние върху човешкото здраве?
- 2) Кои храни са най-добрите източници на въглехидрати? А кои са богати на протеини?
- 3) Защо е препоръчително да консумираме пълнозърнест, а не бял хляб?
- 4) Какви заболявания може да предизвика честата консумация на свинско и телешко месо?
- 5) Може ли да употребяваме алкохол, ако искаме да се храним здравословно?

Упражнение 2. Разгледайте пирамидата на здравословното хранене и обяснете на колегите си какво показва тя. Обобщете основните изводи като използвате новите думи.

Упражнение 3. Вижте краткото видео по темата за здравословното хранене. Какви са основните препоръки на специалистите?

Упражнение 4. Дискутирайте по темите:

- а) *"Здравето не е всичко, но без здраве всичко е нищо."* (Шопенхауер)
- б) Как да се храним здравословно при днешния забързан начин на живот?