**ТЕМА 7: ЗДРАВОСЛОВНОТО 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 употрябяваме 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?