

## Доручак је најважнији оброк дана

Прескакање доручка неће вас учинити мршавијима – напротив, истраживања су показала да су особе које за доручак једу житарице или пецива знатно виткије од особа које не доручкују или једу месне прерађевине и јаја. Доручак би требао осигурати четвртину дневних потреба организма за храњивим материјама, стога је важно шта ћемо доручковати. Дobar доручак укључује млеко или млечне производе као добар извор беланчевина и калцијума, интегрална пецива или пахуљице, као извор сложених угљених хидрата, и воће као извор прехранбених влакана те неких витамина и минерала. Пропустимо ли доручак, много је вероватније да ће нас током дана напасти неутажива глад која ће нас натерати да зграбимо прву храну која нам се нађе у близини. Но доручак не делује позитивно само на линију него и на менталне способности. Деца која ујутро доручкују боље функционишу ујутро и имају више успеха у решавању проблема, а одрасле особе које редовно доручкују раде брже, мање греше и боље памте у односу на особе које прескачу доручак. Доручак богат сложеним угљеним хидратима повољно утиче на краткорочно памћење.

## ЗАШТО ВЕГЕТАРИЈАНСТВО?

Ријеч вегетаријанство произлази из латинске ријечи *вегетус*, што значи здрав, свјеж и пун живота или *хомо вегетус*, што значи - тјелесно и ментално здрава особа. Изворно значење ријечи указује на урванотежен филозофски смисао за живот, а не само прехрану која се састоји од воћа и поврћа.

Знате ли да се вегетаријанство попут ватре шири цијелим планетом? Милијуни људи данас су вегетаријанци, а сваки тједан им се придружи и неколико тисућа других људи.

Људи постају вегетаријанци из етичких разлога јер сматрају да животиње имају право на властите животе и да није у реду убијати их, мучити и искориштавати за људске потребе. Осим непотребног геноцида животиња, за узгој животиња троши се храна која може прехранити гладне људе, уништава се плодна земља, спаљују шуме, трују се воде и зрак, па су многи свјесни и еколошких разлога и не једу животиње јер сматрају да је за спашавање планета пресудна вегетаријанска прехрана будући да индустрије меса, млијека и јаја уништавају Земљу страховитом брзином. Такођер људи мисле и на властито здравље. Познато је да коктел отрова који се налази у животињском месу уништава људско здравље и да вегетаријанство продужује живот и чува наше здравље.

Стога вегетаријанци не једу животиње односно месо и рибу, многи не једу ни јаја, док вегетаријанци **вегани** не једу ни млијеко односно све намирнице животињског поријекла.

**Мислите на животиње, свој планет, шуме, воду, зрак, земљу, на гладну дјецу, на здравље!**

## **Нема доказа да је органска храна здравија**

*Енглески министар Давид Милибанд изјавио је да не постоје докази да је органска храна здравија у односу на намирнице које су узгајане користећи индустријске методе.*

*Министар за животну средину такође је додао да конзумирање органске хране заправо више представља део животног стила младих људи.*

Милибанд сматра да не постоји конкретан доказ да коришћење пестицида у узгајању може штетити здрављу и додао: “Органска храна чини свега 4 посто укупно произведене хране на фармама и не бих желео да кажем да је осталих 96 посто произведених намирница инфериорно. Упркос порасту продаје органске хране, купци не би требало да мисле да је храна произведена конвенционалним методама лошија”.

Тхе Соил Асоциатион, комисија која се бави регулацијом органске хране, указала је министру на студије које показују разлику између органске хране и хране добијене коришћењем индустријских метода.

Органска храна не садржи велику количину вештачких додатака коришћених у индустријској производњи и поседује много више природних витамина и минерала.

Чланови комисије су закључили да је изузетно неопрезна констатација Милибанда да храну у чијој производњи се користе пестициди не би требало посматрати као инфериорну.

Озбиљна научна истраживања која би утврдила разлику у квалитету између два начина узгајања намирница никада нису озбиљно покренута пошто би за конкретан одговор требало да прође неколико деценија.

Продаја органске хране порасла је за 30 посто у Великој Британији током 2006. године.

## Parovi glagola

<i>imperf.</i>	<i>perf.</i>	<i>imperf</i>	<i>perf.</i>
bežati	pobeći	ostavljati	ostaviti
buditi (se)	probuditi (se)	pamtiti	zapamtiti
čekati	sačekati	pisati	napisati
čistiti	očistiti	piti	popiti
čitati	pročitati	plakati	zaplakati
čuditi (se)	začuditi (se)	početi	počinjati
davati	dati	polaziti	poći
dogaćati se	dogoditi se	prati	oprati
dolaziti	doći	praviti	napraviti
donositi	doneti	pričati	ispričati
gledati	pogledati	primati	primiti
govoriti	reći	raditi	uraditi
gubiti	izgubiti	razmišljati	razmisliti
izlaziti	izaći	shvatati	shvatiti
javljati (se)	javiti (se)	slagati (se)	složiti (se)
jesti	pojesti	slati	poslati
kretati	krenuti	slušati	čuti
kupati (se)	okupati (se)	sviđati (se)	svideti (se)
kupovati	kupiti	učiti	naučiti
nalaziti (se)	naći (se)	ulaziti	ući
naručivati	naručiti	viđati	videti
nazivati	nazvati	varati(se)	prevariti(se)
odgovarati	odgovoriti		
odlaziti	otići		
osećati (se)	osetiti (se)		

### **1. Убаците одговарајући глагол у исправан облик:**

Данас морам да \_\_\_\_\_ (купити-куповати) ципеле.

Често \_\_\_\_\_ (добити-добијати) писма од Марије.

Ја \_\_\_\_\_ (учити-научити) по цео дан.

Она увек \_\_\_\_\_ (пити-попити) кафу у ресторану.

Прошле године, за рођендан \_\_\_\_\_ (ја, добити-добијати) ауто.

Морам да \_\_\_\_\_ (учити-научити) нову лекцију.

Ја увек \_\_\_\_\_ (купити-куповати) одећу у тој радњи.

Мораш одмах да \_\_\_\_\_ (пити-попити) тај лек.

Он је свако вече \_\_\_\_\_ (чекати-сачекати).

Био је гладан и све је \_\_\_\_\_ (јести-појести).

Двадесет година \_\_\_\_\_ (он, радити-урадити) у тој фирми.

У последње време се стално \_\_\_\_\_ (он, осећати-осетити) лоше.

Моја мама ужасно споро \_\_\_\_\_ (јести-појести).

У једном тренутку \_\_\_\_\_ (она, осећати-осетити) да нешто смрди.

## **Ово већ знам...**

### **1. Исправите грешке у следећим реченицама:**

Дали се ти зовеш Марко? \_\_\_\_\_ Јеси ли Ви Петар? \_\_\_\_\_

Ја ни сам Ана, ја смо Светлана. \_\_\_\_\_

Да ли он зове се Јуриј? \_\_\_\_\_ Ја несам Том. \_\_\_\_\_

### **2. Саставите реченице:**

како – Ви – зовете – се \_\_\_\_\_

сте – Милица – да – Ви – ли \_\_\_\_\_

ми – слика – свиђа – ова – се \_\_\_\_\_

не – да – будем – бих – полицајац – волео \_\_\_\_\_

### **3. Упишите одговарајући облик присвојне заменице:**

\*Ја сам Том. \_\_\_\_\_ име је Том. \*Она је из Шпаније. \_\_\_\_\_ земља је

Шпанија. \*Ми живимо у Лондону. \_\_\_\_\_ град је Лондон. \*Они читају књигу.

Књига је \_\_\_\_\_. \*Он вози добра кола. Та добра кола су \_\_\_\_\_.

### **4. Попуните празнине одговарајућим обликом презента:**

Петар \_\_\_\_\_ (живети) у Шпанији. Марко \_\_\_\_\_ (тренирати) фудбал.

Весна \_\_\_\_\_ (радити) као туристички водич. Милена \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (воли, шетати се). Они \_\_\_\_\_ (учити) српски језик. Ми

\_\_\_\_\_ (студирати) економију. Они стално \_\_\_\_\_ (путовати).

### **5. Претходно вежбање ставите у футур: \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **6. Саставите питања од следећих реченица:**

Зовем се Иван. \_\_\_\_\_ Радим на факултету. \_\_\_\_\_

Студирам енглески језик. \_\_\_\_\_ Живимо у Лондону. \_\_\_\_\_

Он воли да кува. \_\_\_\_\_ Она тренира тенис. \_\_\_\_\_

### **7. Допуните реченице:**

Ја \_\_\_\_\_ у Новом Саду. Алина \_\_\_\_\_ из Румуније. Ми \_\_\_\_\_

да кувамо. Милан \_\_\_\_\_ фудбал. Наташа \_\_\_\_\_ шпански језик. Ви

\_\_\_\_\_ као професор. Они воле да \_\_\_\_\_, а ми да \_\_\_\_\_.

### **8. Ставите у одговарајући падеж:**

Живим у \_\_\_\_\_ (Америка). Он ради на \_\_\_\_\_ (факултет). Она жели да

живи у \_\_\_\_\_ (град). Шта си по \_\_\_\_\_ (занимање)?

Ради у \_\_\_\_\_ (школа). Ученици су на \_\_\_\_\_ (час – множина).

### **9. Ставите глаголе у садашње време:**

Воз \_\_\_\_\_ (полазити) у 18 часова.

Часови \_\_\_\_\_ (трајати) од 08 до 12.

Никада \_\_\_\_\_ (не вратити се, он) са годишњег одмора.

Она \_\_\_\_\_ (резервисати) двокреветну собу у хотелу.

Ја \_\_\_\_\_ (требати, доћи) код тебе после подне.

Сваке године \_\_\_\_\_ (ми, летовати) у Шпанији.

Волео бих \_\_\_\_\_ (провести) распуст на селу.

\_\_\_\_\_ (Ти, не моћи-седети) код куће.

Ученици у јуну \_\_\_\_\_ (имати) летњи распуст.

### 10. Пребаци следеће облике у футур, а потом и у перфекат:

1. Марку се игра кошарка. \_\_\_\_\_

2. Кажу ми да немају пара. \_\_\_\_\_

3. Студенти иду да посете Народни музеј. \_\_\_\_\_

4. Моја бака и дека ме пазе као очи у глави. \_\_\_\_\_

5. Сваки дан по цео дан само телефонира. \_\_\_\_\_

6. Узалудно покушавају да успоставе контакт са базом. \_\_\_\_\_

7. Сећам се тог филма, не свиђа ми се. \_\_\_\_\_

8. Он уствари ни не уме да чита. \_\_\_\_\_

9. Радо ми помажу да нађем улицу коју тражим. \_\_\_\_\_

10. У близини месаре су се налазе чак две бургцијске радње. \_\_\_\_\_

### 11. Убаците одговарајуће предлоге:

Он се вратио ..... пута. Идемо ..... море у јуну. Цео дан смо причали ..... теби.

Најрадије вечерам ..... куће. Овде има много посла ..... њега. Он је изашао .....

аутобуса. Отишао бих на ..... острво. Нема струје ..... нашој улици. Овај град је

познат ..... музејима. Ја волим да се играм ..... животињама. Ђак иде .....

школи. .... стола је кревет. Марија седи ..... кревету, а Милан лежи .....

кревету.

## Прљави инспектор Блажа и Кљунови - Много волим пиво

Људи кол'ко волим \_\_\_\_\_

Најрађе би у њем' плив'о

Као \_\_\_\_\_ сија, хладно као змија

Организму сваком прија

А \_\_\_\_\_ ми зановета

Као да је пропаст света

Јер \_\_\_\_\_, волим

Много волим пиво

Испред \_\_\_\_\_ сви смо браћа

Кауцију свако плаћа

Туру \_\_\_\_\_ тура, пивска арматура

Б витамин телом фура

А мала ми \_\_\_\_\_

Нервозно по крају шета

Јер волим, волим

\_\_\_\_\_ ВОЛИМ ПИВО

А волим и \_\_\_\_\_ домаћу,

Па шљивовица, па препеченица

Па клека, па \_\_\_\_\_

Па волим и вињак, па и \_\_\_\_\_ може

И вино, бело, \_\_\_\_\_, розе, све може

Ал највише

Волим, \_\_\_\_\_

Много волим пиво