

# HEALTHY & UNHEALTHY FOOD



**Презентация для урока в 9 классе**

**Презентацию подготовила:  
студентка исторического факультета  
502 группы  
Павлюк Кристина Александровна**

## Vocabulary:

**nutrient** — питательное вещество  
**carbohydrate** — углевод  
**protein** — белок, протеин  
**fat** — жир  
**to contain** — содержать  
**to cut down on** — зд, уменьшить прием чего-л.  
**to hide (past hid, p.p. hidden)** — прятать, спрятать  
**crisp** — ломкий, хрустящий  
**to get into the habit of** — зд. взять за привычку  
**essential** — существенный, жизненно важный  
**saturated fat** — жиры с высоким содержанием насыщенных жирных кислот  
**butter** — масло  
**unprocessed fat** — необработанные жиры  
**seed** — семя, семечко

**avocado** — авокадо, аллигаторова груша  
**tuna** — тунец  
**additive** — добавка  
**fertilizer** — удобрение  
**pesticide** — пестицид, ядохимикат  
**to increase** — увеличить  
**to improve** — улучшить  
**concern** — интерес, участие, заинтересованное отношение  
**food chain** — пищевая цепочка  
**to lead (past led, p.p. led)** — вести, приводить  
**demand** — потребность  
**modified food** — модифицированная еда  
**rumour** — молва, сплетня  
**to cause** — быть причиной, вызывать  
**cancer** — рак (онкология)  
**fear** — страх, боязнь, опасение  
**to solve** — решать  
**to depend on** — зависеть от  
**income** — прибыль; заработок  
**lack** — недостаток, нужда; отсутствие чего-л.

**All food is made up of nutrients which our bodies use.**



Вся пища состоит из питательных веществ, которые используются нашим организмом.

**There are different kinds of nutrients: carbohydrates, proteins, fats vitamins and minerals. Different foods contain different nutrients.**



Существуют различные виды питательных веществ: углеводы, белки, жиры, витамины и минеральные вещества. Разная пища содержит различные питательные вещества.

**Before we cut down on fat, sugar and salt, we have to know a bit more about the kind of food these things might be in.**



**Прежде чем мы начнем употреблять меньше жиров, сахара и соли, мы должны узнать немного больше о пищевых продуктах, в которых эти вещества могут находиться.**

**But we all know that to eat much fat is bad for our health. The matter is that there are different kinds of fat. There are fats that are good for us and fats that are bad for us. Eating less of the bad ones and more of the good ones can actually help us to live longer! Bad fats are the saturated fats, found in animal productions, like red meat, butter and cheese.**



Но всем нам также известно, что большое количество потребляемых жиров вредно для нашего здоровья. Дело в том, что существуют разные жиры. Есть жиры, которые полезны для нас, и жиры, которые являются вредными для нас. Употребление меньшего количества плохих и большего количества хороших жиров может фактически продлить нашу жизнь! Плохие жиры — это жиры с высоким содержанием насыщенных жирных кислот, содержащихся в животной продукции, такой как красное мясо, масло и сыр.



The biggest problem comes when these things are hidden in other foods: biscuits, crisps, sausages, meat pies, soft drinks and so on.

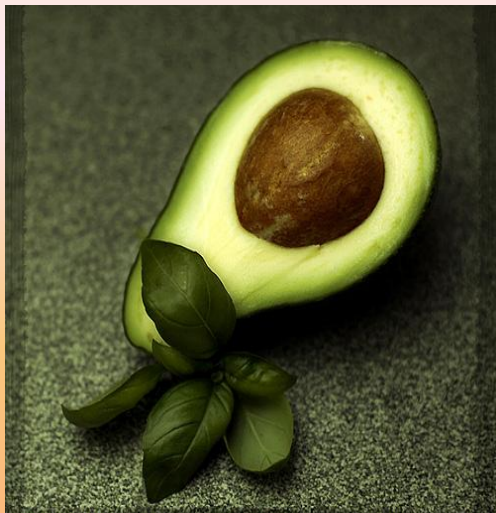


Самая большая проблема заключается в том, что эти питательные вещества «прячутся» в другой пище: бисквитах, чипсах, колбасах, пирожках с мясом, безалкогольных напитках и так далее.





**Friendly fats are the unprocessed fats found naturally in foods like nuts and seeds, olives, avocados and oily fish, including tuna.**



Полезными жирами являются необработанные жиры, которые в натуральном виде находятся в орехах и семенах, маслинах, авокадо и жирной рыбе, включая тунец.

One more thing to know is that when food is cooked, its structure changes. It can change the vitamin and nutrient contents of food.



Еще одна вещь, которую необходимо знать, состоит в том, что когда готовится еда, ее структура изменяется. Это может привести к изменению витаминов и питательных веществ, содержащихся в пище.

**More and more people feel strongly about the way, their food is produced. Nowadays so much of the basic food we eat — meat, fish, fruit and vegetables — is grown using chemicals and additives.**

Все больше и больше людей заботятся о том, как производится их пища. В настоящее время большая часть базовых продуктов питания, которые мы едим: мясо, рыба, фрукты и овощи — выращиваются с использованием химикалий и различных добавок.





**Today there is another problem. It is modified food, which is cheaper than ordinary one. There is a rumour that such food can cause cancer and other problems. Nobody knows, either it is just an imagined fear or a real problem. This problem could be solved and examined, but it will take some time.**

Сегодня имеется другая проблема. Это — быстрая еда. Ходят слухи, что подобного рода пища может вызвать рак и другие проблемы. Но никто не знает точно, надуманный ли это страх или реальная проблема. Данная проблема будет решена и исследована, но для этого требуется время.



The food we eat, depends on lots of things. Taste is a big factor. Culture, religion and health also play a part in what food we eat.



Пища, которую мы едим, зависит от многих факторов. Вкус — это главный фактор. Культура, религия и здоровье также играют свою роль в том, что мы едим. Большое влияние оказывают рекламный и социальный факторы.

Advertising and social factors also have a big influence.



Большое влияние оказывают рекламный и социальный факторы.

**Income is also an important factor. That is why not surprisingly, money, rather than a lack of knowledge about how to eat well, is at the heart of the problem.**

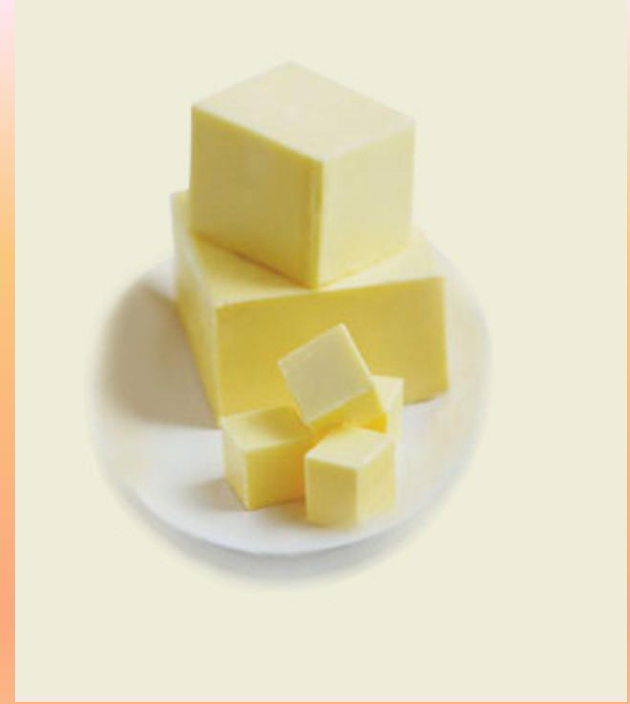


Доход также является важным фактором. Именно поэтому неудивительно, что деньги, скорее чем отсутствие знания о том, как хорошо питаться, лежат в основе этой проблемы.





Finally, there are three main messages to follow for healthy eating:  
**First, we should eat less fat, particularly saturated fat.**



Наконец, существуют три главных предписания, которые нужно выполнять, чтобы правильно питаться:

во-первых, мы должны есть меньшее количество жира, особенно жира с высоким содержанием насыщенных жирных кислот;



**Secondly, we are to cut down  
on sugar and salt.**

во-вторых, мы должны  
уменьшить потребление  
сахара и соли;



**Thirdly, we must eat more fresh fruit and vegetables.**



**в-третьих, мы должны есть больше свежих фруктов и овощей.**

# Food Guide

## To Healthy Eating

Eat a variety of foods to get the energy, protein, vitamins, minerals, and fiber you need for good health!



**- What should I choose?!**



**- Of course an apple!!!**

# The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



**Have a  
nice  
appetite!**



## Questions:

1. What nutrients do you know?
2. What are the main things to know about food we eat?
3. What fats are good?
4. What fats are dangerous for our health?
5. What are the main factors that determine the food we eat?
6. What are three main messages to follow for healthy eating?