

Урок по теме: «Die richtige Ernährung» (Правильное питание)

Guten Tag, Kinder!

1. Lesen und übersetzen Sie den Text, beantworten Sie Fragen zum Text.
Прочитайте и переведите текст, ответьте на вопросы по тексту.

Richtig Essen ist nicht leicht. Die Verdauungskrankheiten sind heute ein wichtiges Problem für Ärzte.

Die Menschen essen gewöhnlich 3 oder 4 Mal pro Tag. Aber nicht alle Nahrungsmittel sind nützlich. Außerdem essen einige Menschen unregelmäßig und die Pause zwischen den Ernährungen ist sehr lang. Andere lesen oder plaudern beim Essen. Das schadet auch der Gesundheit.

Gut servierter Tisch beeinflusst guten Appetit, deshalb bevorzugen die Menschen einen Tisch schön und akkurat zu servieren, um dann mit großem Vergnügen ihr Mittagsbrot zu essen.

Die verdorbenen Produkte spielen eine negative Rolle für die menschliche Gesundheit. Und man muss aufmerksam sein, um nur frische Nahrungsmittel mit nicht vollendetem Verfallsdatum in den Geschäften zu kaufen.

Die richtige Nahrung muss unbedingt vitaminreich sein. Am Morgen ist sehr gesund für die Kinder und Erwachsenen einen Brei zu essen. Er ist sehr nützlich und nahrhaft. Auf dem ersten Platz steht natürlich ein Haferbrei, weil er an vielen Vitaminen reich ist.

Man muss regelmäßig Obst und Gemüse essen. Sie sind auch sehr gesund für unseren Organismus. Aber einige von ihnen haben zu viel Kohlenhydraten, zum Beispiel Kartoffel. Solche Gemüse muss man nicht oft essen.

Milchprodukte sind auch eine gesunde Nahrung, besonders für Kinder. Fisch hat viele Eiweißstoffe und ist auch sehr nahrhaft. Das ist ein leichtes Essen.

Nüsse helfen der Arbeit des Gehirnes und des ganzen Organismus. Die Studenten und Schüler bevorzugen sie zu essen, um den Erfolg beim Studium zu erreichen. Einige Fleischsorten, zum Beispiel Schweinefleisch oder Schafffleisch, schaden unserer Gesundheit, weil sie zu fett sind. Hühnerfleisch und Kalbsfleisch sind dagegen sehr nützlich. Die Kranken müssen die Brühe aus diesen Fleischsorten essen, um schnell über den Berg zu sein.

Außerdem muss man nicht vergessen, dass Alkohol und Tabak die Gesundheit abschwächen. Deshalb müssen die Menschen sich von den schädlichen Gewohnheiten befreien.

Auf dem richtigen Verdauungsprozess beeinflusst eine gesunde Kost. Und die Menschen müssen richtig essen. Leider ist das sehr schwer, aber wichtig, um kräftig und gesund zu sein und lange Zeit ohne Krankheiten zu leben.

1. Welche Produkte werden als nützlich angesehen?
 2. Welche Lebensmittel soll du regelmäßig essen?
 3. Wie oft am Tag soll du essen?
 4. Welche Lebensmittel sollte du essen, um gesund zu bleiben?
 5. Welche Lebensmittel gelten als schädlich?
 6. Ist es möglich, abgelaufene Lebensmittel zu essen?
2. Machen Sie ein gesundes Menü für einen Tag.

Выполненное задание отправить Шиловой Н.Н. на электронную почту yflzibkjdf@yandex.ru