

## Тема занятия: «Диета и здоровье. Здоровое питание»

**Цели занятия:** повторить лексический материал по теме «Диета и здоровье. Здоровое питание»; совершенствовать навыки чтения и перевода художественного текста; систематизировать знания, выполнив задания по теме занятия.

Уважаемые студенты! Ознакомьтесь с материалами лекционного занятия на тему «Диета и здоровье. Здоровое питание». Конспект практического занятия выполняйте **в рабочей тетради письменно, обязательно указывая дату занятия, тему занятия, номер упражнения.** Ответы предоставить преподавателю на проверку **до 27. 02. 2023 г.** в электронном виде (**фотоотчёт**) на e-mail [mikagol2605@mail.ru](mailto:mikagol2605@mail.ru). Телефон преподавателя для консультации и возникающих вопросов: 072-14-15-816.

С уважением, Голодюк Марина Викторовна.

**!!! Упражнения этого занятия выполняйте, используя словарь на стр. WL18, Module 6b !!!**

1. Запишите в словарь и выучите новую лексику, выделенную красным цветом (стр. WL18, Module 6b).
2. Выполните **письменно** упр. 1 со стр. 104 (запишите, к которому из перечисленных людей (1 - 8) относится одна из указанных выше проблем со здоровьем (a - h)).
3. Выполните **письменно** упр. 1 со стр. 45 (объедините слова (1 - 6) и (a - f). Дополните предложения, используя полученные словосочетания).
4. Напишите сообщение на тему «Здоровое питание».

## Word List

**broccoli** /brɒkəli/ (n) брокколи  
**butter** /bʌtə/ (n) сливочное масло  
**cabbage** /kæbɪdʒ/ (n) капуста  
**cake** /keɪk/ (n) пирожное  
**carrot** /kærət/ (n) морковь  
**celery** /sɛləri/ (n) сельдерей  
**cereal** /sɪəriəl/ (n) злаки, крупа  
**cheese** /tʃi:z/ (n) сыр  
**cherry** /tʃɛri/ (n) вишня  
**chicken** /tʃɪkɪn/ (n) курица  
**chocolate** /tʃɒkəlɪt/ (n) шоколад  
**cinnamon** /sɪnəmon/ (n) корица  
**complain** /kəmpleɪn/ (v) выражать недовольство, жаловаться  
**concentration** /kɒnsəntrɪʃən/ (n) сосредоточенность  
**corn** /kɔ:rn/ (n) кукуруза  
**creative** /kri:etɪv/ (adj) творческий, творчески одаренный  
**crisps** /kri:ps/ (n pl) чипсы  
**cucumber** /kju:kʌmbə/ (n) огурец  
**emotion** /ɪmoʊʃən/ (n) эмоция, чувство  
**emotionally** /ɪmoʊʃənli/ (adv) эмоционально  
**eyesight** /aɪsaɪt/ (n) зрение  
**fibre** /faɪbə/ (n) клетчатка  
**fig** /fɪg/ (n) инжир  
**fish** /fɪʃ/ (n) рыба  
**fizzy** /fɪzi/ (adj) газированный  
**flop** /flɒp/ (v) плюхнуться  
**fried** /fraɪd/ (adj) жареный  
**fruit** /fru:t/ (n) фрукты  
**ginger** /dʒɪŋdʒə/ (n) имбирь  
**grape** /græp/ (n) виноград  
**greedy** /gri:di/ (adj) прожорливый, жадный  
**grilled** /grɪld/ (adj) жареный на гриле  
**grin** /grɪn/ (v) широко улыбаться  
**handful** /hændfʊl/ (n) горсть  
**illness** /ɪlnəs/ (n) болезнь  
**imagine** /ɪmædʒɪn/ (v) представлять (себе)  
**lemon** /lemən/ (n) лимон  
**lemonade** /leməneɪd/ (n) лимонад  
**lettuce** /letɪs/ (n) салат-латук  
**lime** /laɪm/ (n) лайм  
**main course** /meɪn kɔ:s/ (n) основное блюдо  
**mango** /mæŋɡoʊ/ (n) манго  
**meat** /mi:t/ (n) мясо  
**melon** /melən/ (n) дыня  
**milk** /mɪlk/ (n) молоко  
**minerals** /mɪnərəlz/ (n pl) минеральные вещества  
**oil** /ɔɪl/ (n) растительное масло  
**oily** /ɔɪli/ (adj) сливочный  
**optimistic** /ɒptɪmɪstɪk/ (adj) оптимистичный  
**orange** /ɒrɪndʒ/ (n) апельсин  
**pea** /pi:/ (n) горох, горошина  
**peach** /pi:tʃ/ (n) персик  
**pear** /peə/ (n) груша  
**physical** /fɪzɪkəl/ (adj) физический  
**physically** /fɪzɪkəli/ (adv) физически  
**pineapple** /paɪnəpl/ (n) ананас

**plum** /plʌm/ (n) слива  
**potatoes** /pə'teɪtəʊz/ (n pl) картофель  
**protein** /prəʊtɪn/ (n) белок  
**pumpkin** /pʌmpkɪn/ (n) тыква  
**raspberry** /ræzbrɪ/ (n) малина  
**raw** /rɔ:/ (adj) сырой  
**rice** /raɪs/ (n) рис  
**roasted** /rəʊstɪd/ (adj) жареный  
**rumble** /rʌmbəl/ (v) урчать  
**slice** /slaɪs/ (n) ломтик  
**soothing** /su:ðɪŋ/ (adj) успокаивающий  
**spice** /spɪs/ (n) специя  
**steamed** /sti:md/ (adj) приготовленный на пару  
**still** /stɪl/ (adj) негазированной (о воде)  
**strawberry** /strɔ:bri/ (n) клубника  
**Sweet** /swi:t/ (n) конфета  
**toasted** /təʊstɪd/ (adj) зажаренный  
**tomato** /tə'metəʊ/ (n) помидор  
**treat** /tri:t/ (v) угощать  
**tummy** /tʌmi/ (n) живот  
**vegetables** /veʒɪtəb'ls/ (n) овощи  
**vitamin** /vɪtəmin/ (n) витамин  
**watermelon** /wɔ:tə'melən/ (n) арбуз  
**wrinkle** /rɪŋkəl/ (n) морщина  
**yoghurt** /jə'gɔ:t/ (n) йогурт

### Phrases

do the gardening (phr) заниматься садоводством  
feel down in the dumps (phr) находиться в унынии

### 6b

**doughnut** /daʊnʌt/ (n) пончик  
**indigestion** /ɪndɪdʒes'tʃən/ (n) расстройство желудка  
**itchy** /ɪtʃi/ (adj) зудящий  
**mind** /maɪnd/ (n) разум  
**nut** /nʌt/ (n) орех  
**overweight** /ˌoʊvə'weɪt/ (adj) полный (о человеке)  
**pale** /peɪl/ (adj) бледный  
**seed** /si:d/ (n) семечко  
**skinny** /skɪni/ (adj) очень худой, тощий  
**sleepy** /sli:pɪ/ (adj) сонный  
**sore** /sɔ:/ (adj) болезненный, причиняющий боль  
**spicy** /spɪsi/ (adj) острый (о еде)  
**stomach ache** /stə'mæk eɪk/ (n) боль в желудке  
**sugary** /ʃʊgəri/ (adj) сладкий  
**teaspoon** /ti:spu:n/ (n) чайная ложка  
**tiredness** /taɪəd'nɪs/ (n) усталость  
**tooth decay** /tu:θ deɪk/ (n) разрушение, гниение зубов  
**toothache** /tu:θeɪk/ (n) зубная боль  
**underweight** /ˌʌndə'weɪt/ (adj) неполновесный, с недостаточным весом  
**waistline** /weɪstlaɪn/ (n) талия  
**well-balanced** /wel'bælənsd/ (adj) сбалансированный

### Phrasal Verbs

call over (phr v) позвать, вызывать  
cut down (phr v) сокращать  
cut out (phr v) исключать

Teen **Diet & Health****Our handy food and health tips!**

Problems	Solutions
a overweight	→ eat less & take regular exercise
b underweight	→ eat three well-balanced meals & three or four snacks per day
c lack of concentration	→ eat lots of iron-rich foods and have a good breakfast
d tiredness	→ follow a low-carbohydrate diet
e tooth decay	→ cut out sugary drinks & snacks
f frequent illness	→ eat foods rich in vitamin C
g indigestion	→ avoid spicy foods & eating fast or late at night
h dry skin	→ drink more water & eat more oily fish, nuts & seeds


**Vocabulary***Problems related to diet*

1 a Which of the problems (a-h) above is each person (1-8) below suffering from?

- "I think I'm skinnier than I should be." John
- "I feel really sleepy during the day." Mary
- "I often get stomach ache after eating." Tony
- "I think that I am fatter than I should be." Jim
- "I've had toothache for a week now." Laura
- "My skin is itchy." Sue
- "I find my mind wanders in class." Andy
- "I'm always catching colds." Mya

b Do you ever suffer from any of these problems? What do you do? Tell the class.

**Everyday English***Advising/Agreeing - Disagreeing*

2  Imagine you have one of the problems in Ex. 1. Use the language box and discuss, as in the example.

- A: I'm overweight!  
B: Have you thought about taking regular exercise?  
A: I've already tried that and it didn't work.

Advising	Responding
<ul style="list-style-type: none"> <li>Have you thought about/What about ... (+ verb + ing)?</li> <li>It would be best if you (+ past simple) ...</li> <li>You might feel better if ...</li> <li>(Don't you think) you ought to/should ...?</li> <li>You'd better ...</li> <li>It might be a good idea to ...</li> <li>Why don't you ...?</li> <li>If I were you, I'd ...</li> </ul>	<p><b>Agreeing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>That's not a bad idea.</li> <li>Thanks, I hadn't thought of that. I'll try it!</li> <li>That's a great idea.</li> </ul> <p><b>Disagreeing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maybe you're right/It's a nice idea, but ...</li> <li>I'm not so sure/I'm not sure if it'll work.</li> <li>I've already tried that and it didn't work.</li> </ul>

### Vocabulary

- 1 Match the words. Then, use the phrases to complete the sentences.

1	health
2	regular
3	low carbohydrate
4	spicy
5	dry
6	tooth

a	food
b	skin
c	decay
d	exercise
e	tips
f	diet

- Cleaning your teeth twice a day helps to prevent .....
- Jenny is on a ..... so don't offer her any bread!
- If you want to avoid ....., drink lots of water and eat oily fish.
- My personal trainer at the gym gave me some very good .....
- I love ..... but it gives me terrible indigestion.
- Since I have been taking ..... I feel much fitter.

- 2 Fill in: *catch, feel, have, wander, cut out*.

- My dentist told me to ..... sugary drinks completely.
- I always ..... sleepy in the afternoon.
- My thoughts usually ..... during History lessons.
- The dentist said that I needed to ..... a tooth pulled out.
- Wear a jumper! You don't want to ..... a cold.

- 3 What problem does each person have? *rash, indigestion, toothache, stomach ache, headache, cold*.

- 'My head hurts,' said Tony. ....
- 'Oh dear! I shouldn't have eaten that spicy food,' said Frankie. ....
- 'I think I should go to the dentist,' said Katerina. ....
- 'I've got red itchy spots all over my skin,' said George. ....
- 'I can't stop sneezing and my eyes are watering!' said Caroline. ....
- 'I have pains in my stomach!' said Vincent. ....

- 4 Fill in: *feet, colour, worse, shape*.

- Jane has been off ..... for weeks. I hope she is feeling better soon.
- I'm so glad you are back on your ..... after the operation.
- You need to do some exercise to get back into ..... after having a baby.
- Harry was getting better, but suddenly he took a turn for the .....

### Everyday English

- 5  Circle the correct response.

- A: I'm overweight!  
B: a Have you thought about taking more exercise?  
b Maybe you're right.
- A: So what are you going to order?  
B: a I hate tea!  
b I'll have a cola.
- A: I get terrible indigestion.  
B: a Have you thought about avoiding spicy foods?  
b Thanks! I hadn't thought of that.
- A: I've had a toothache for a week now.  
B: a Much better, thanks.  
b If I were you, I'd go to see a dentist.
- A: My mouth is feeling a bit sore.  
B: a Are you feeling better?  
b You should order a nice soothing cup of lemon tea.
- A: I've just been to the doctor's.  
B: a Everything OK?  
b I'm not sure if it'll work.

- 6 Expand into full sentences.

- tea/milk/no sugar  
▶ I'd like tea with milk but no sugar.
- Coffee/black/two sugars
- Well done steak/roast potatoes
- Three slices toast/butter/jam
- Bottle of water/sparkling/not still