

Тема урока: «*Їжа та здоров'я*»

Die beste Ernährung ist ein gesundes Essen, das die beste Geldanlage in sich selbst ist. Der menschliche Körper braucht über 45 verschiedene Nährstoffe, um fit und gesund zu sein.

Лучшее питание — здоровое питание и это лучшая инвестиция в себя самого. Человеческий организм нуждается в более чем 45 различных питательных веществ, чтобы быть бодрым и здоровым.

Jeden Tag müssen die Menschen etwas essen. In Deutschland gibt es ein Sprichwort: «Du bist, was du isst», ob es so ist, entscheidet jeder für sich selbst. So wurde unsere Welt gebildet, dass wir gesunde Lebensmittel kaufen müssen. Die Menschen nehmen Mahlzeiten ein, um weniger Probleme mit der Gesundheit zu haben.

Каждый день люди должны что-то кушать. В Германии есть поговорка: "Вы то, что вы едите", так ли это, каждый решает для себя сам. Так уж устроен наш мир, что мы должны покупать здоровую пищу. Употребляя здоровую пищу, люди имеют меньше проблем со здоровьем.

Man wacht morgens auf und denkt sofort an das Essen, deutlich sagen, an das Frühstück. Es ist sehr wichtig, dass das erste Essen des Tages nahrhaft war. Diese Mahlzeit gibt uns Energie für den ganzen Tag. Zum Frühstück ist sehr gesund einen Haferbrei zu essen. Es ist sehr nützlich und nahrhaft, denn er ist an vielen Vitaminen sehr reich. Ein Glass Saft oder Wasser hilft dem Organismus aufzuwachen. Jeden Tag muss man nicht weniger als zwei Liter Wasser trinken, um die Gesundheit zu pflegen und lange Zeit ohne schwere Krankheiten zu leben. Alternative Möglichkeiten sind Tee, Erfrischungsgetränke, Säfte, Milch, Kaffee.

Просыпаясь утром, каждый сразу думает о еде, точнее сказать, о завтраке. Это очень важно, чтобы первое блюдо дня было питательным. Этот приём пищи дает нам энергию на весь день. На завтрак очень полезно есть овсяную кашу. Это очень полезно и питательно, потому что она богата на витаминами. Стакан сока или воды помогает организму проснуться. Каждый день вы должны выпивать не менее двух литров воды для поддержания здоровья и долгое времени жизни без серьезных болезней. Альтернатива воде — чай, прохладительные напитки, соки, молоко, кофе.

Die Krankheiten sind heute ein wichtiges und globales Problem für viele Ärzte. Gewöhnlich essen die Menschen 3 oder 4 oder 5 Mal pro Tag. Aber sie müssen nicht vergessen, dass nicht alle Nahrungsmittel gesund und nützlich sind. Viele Menschen essen oft unregelmäßig oder Fastfood oder machen die lange Pause zwischen den Mahlzeiten, sprechen oder lesen beim Essen.

Болезни являются важной и глобальной проблемой для многих врачей на сегодня. Обычно люди едят не менее 3 или 4 или 5 раз в день. Но они не должны забывать, что не все продукты являются здоровыми и полезными. Многие люди часто питаются нерегулярно или быстрого питания, или сделают длинную паузу между едой, разговаривают или читают во время еды.

"Essen auf die Schnelle», Fastfood, ist immer beliebt. Jugendliche essen mehr Fast Food als Schulkinder und diese mehr als Vorschulkinder. Das Angebot gibt von Pommes frites und Hamburgern und bis zur Pizza in allen verschiedenen Variationen und gesüßte Erfrischungsgetränke wie Limonade, Cola. Es ist unkompliziert und schmackhaft. Viele dieser Gerichte enthalten aber jede Menge Fett und Kalorien. In besten Fall muss man auf Fastfood verzichten, wenn es zu schwer ist, muss man eine Alternative finden. Hamburger aus Vollkornbrötchen, Pommes frites aus dem Backofen mit bunter Rohkost, Salat und Frikadellen und Gemüse, Pizza aus Vollkornmehl sind vielmals leckerer.

"Есть на лету", фаст-фуд, всегда популярен. Подростки едят больше фаст-фуда, чем школьники и это больше, чем дошкольники. Предлагают от картофеля фри и гамбургеров до пиццы всех различных вариантов и подслащенные напитки, такие как лимонад, кола. Это просто и вкусно. Многие из этих блюд содержат много жира и калорий. В лучшем случае, вы должны отказаться от фаст-фуда, если это слишком трудно, вы должны найти альтернативу. Гамбургер сделать из цельного зерна булочки, картофель фри из печи с красочными сырыми овощами, салатом и фрикадельками, пицца из цельно-зерновой муки — это вкусные в несколько раз.

Man muss verstehen, dass die schlechten oder verdorbenen Lebensmittel auch eine negative Rolle für die menschliche Gesundheit spielen. Man muss immer aufmerksam sein und nur frisches Essen in den Geschäften wählen, passen auf das

Halbbarkeitsdatum auf. Es ist wichtig, dass das Lebensmittel möglichst wenig Fett enthalten. Sie können die menschliche Gesundheit schaden.

Надо понимать, что плохие или испорченные продукты также играют негативную роль на здоровье человека. Вы должны быть всегда начеку и выбирать только свежие продукты питания в магазинах, заботиться об истечении срока годности. Важно, чтобы эти продукты содержали как можно меньше жиров. Они могут навредить здоровью человека.

Es ist sehr wichtig und gesund viel Gemüse und Obst essen, sowie Birne, Äpfeln, Orange, Zitrone, Zwiebeln, Gurken, Tomaten und andere. Man kann frisch essen oder Säfte machen. Eine besondere Rolle für die Arbeit des Gehirnes spielt Nüsse. Sie sind besonders gut für die Schüler und Studenten, sie helfen den großen Erfolg beim Studium zu erreichen. Einige Fleischsorten, zum Beispiel Schafffleisch oder Schweinefleisch, schaden unserer Gesundheit, weil sie zu fett sind. Viele Fischsorten, Milchprodukten, Hühnerfleisch und Kalbsfleisch geben unseren Organismus die nützliche Nährstoffe. Tabak und Alkohol schaden unserer Gesundheit, man muss sich daran erinnern.

Это очень важно и полезно кушать много овощей и фруктов, такие как груши, яблоки, апельсины, лимоны, лук, огурцы, помидоры и другие. Вы можете есть свежие или сделать соки. Особую роль для работы мозга играет орехи. Они особенно хороши для студентов, они помогают достичь больших успехов в обучении. Некоторые сорта мяса, такие как баранины или свинины, вредят нашему здоровью, потому что они содержат большое количество жиров. Многие сорта рыбы, молочные продукты, курица и телятина дают нашему организму полезные питательные вещества. Табак и алкоголь вредны для нашего здоровья, нужно об этом помнить.

Д.З. Читати і перекладати текст.