

## Обзор занятия «Правильное питание»



**Обеспечить здоровый образ жизни для людей всех возрастов и способствовать их благополучию**

Правильное питание - важная основа здорового образа жизни. То, что мы едим в детстве, влияет на нас в будущем. Поэтому важно, чтобы дети узнали как можно больше о здоровом питании.

Пищевая пирамида представляет собой руководство по классификации наиболее важных продуктов питания. Пищевая пирамида состоит из шести уровней, на каждом из которых собраны разные продукты. Продукты питания, находящиеся на верхнем уровне, дети должны употреблять реже, чем продукты из нижнего уровня. Применять рекомендации каждый день не обязательно, никакая еда не запрещена. Цель - сбалансированное питание. Это означает: всего понемногу, но распределено таким образом, чтобы было включено как можно больше «снизу».

Детям нравится есть сладкое. Сахар не токсичен, но здоровым людям следует употреблять его в умеренных количествах. Ведь существуют признаки того, что питание с преимущественно высоким содержанием сахара не только делает нас толстыми, но и может вызывать ряд болезней. Так что стоит проверить собственное потребление сахара.

### Задания

#### AB 1 Пищевая пирамида

Здесь ты увидишь пищевую пирамиду, которая показывает, чем необходимо питаться регулярно, чтобы оставаться здоровым. Выше перечислены продукты, которые следует есть реже. Сначала тебе нужно выяснить, знаешь ли ты слова, обозначающие указанные продукты. Для начала попробуй сам, не смотря в ответы.

#### AB 2 Мышка питается правильно

Передача «Die Sendung mit der Maus» является известной передачей для детей. В ней мышка показывает, из чего состоят полезные блюда.

Из фильма этой передачи ты узнаешь, как много сахара содержится в некоторых продуктах.

<https://kinder.wdr.de/tv/die-sendung-mit-der-maus/av/video-zucker-im-essen-100.html>

Die Sendung mit der Maus, от: 02.06.2019; длительность: 04:04 мин. доступна до 30.12.2099.

#### AB 3 Мой дневник питания

Здесь ты найдёшь дневник питания. В течение недели ты сможешь записывать туда, что ты ешь и пьёшь и сколько порций за раз. В конце ты можешь оценить, насколько сбалансировано ты питаешься.

#### AB 4 Рецепт бананового хлеба

Тут ты найдёшь рецепт вкусного и полезного бананового хлеба:

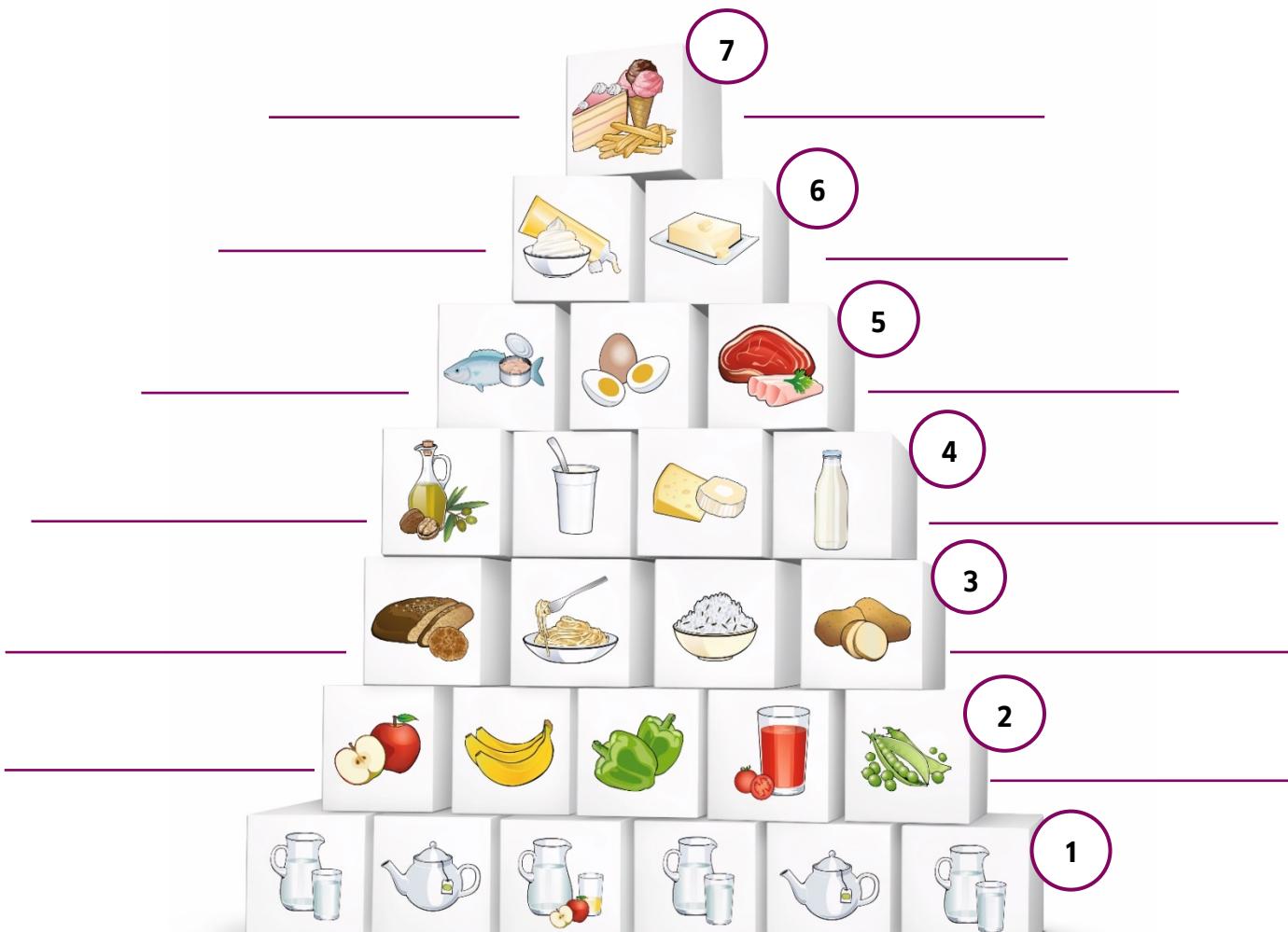
<https://i.pinimg.com/originals/d2/98/2c/d2982c7ef6397e09884057f7db0ced5a.jpg>

Если рецепт тебе понятен, попробуй его испечь! Будет очень вкусно!

## AB 1 Пищевая пирамида

1. Впиши названия продуктов питания с артиклем.
2. Распредели следующие слова по группам продуктов в пирамиде.

Obst und Gemüse  Getränke  Getreideprodukte und Kartoffeln   
 Öle und Fette  Milchprodukte  Fisch, Fleisch, Eier  Süßigkeiten, Snacks



Quelle:

Fotograf: Bundesministerium für Gesundheit / Fotocredit: Bundesministerium für Gesundheit

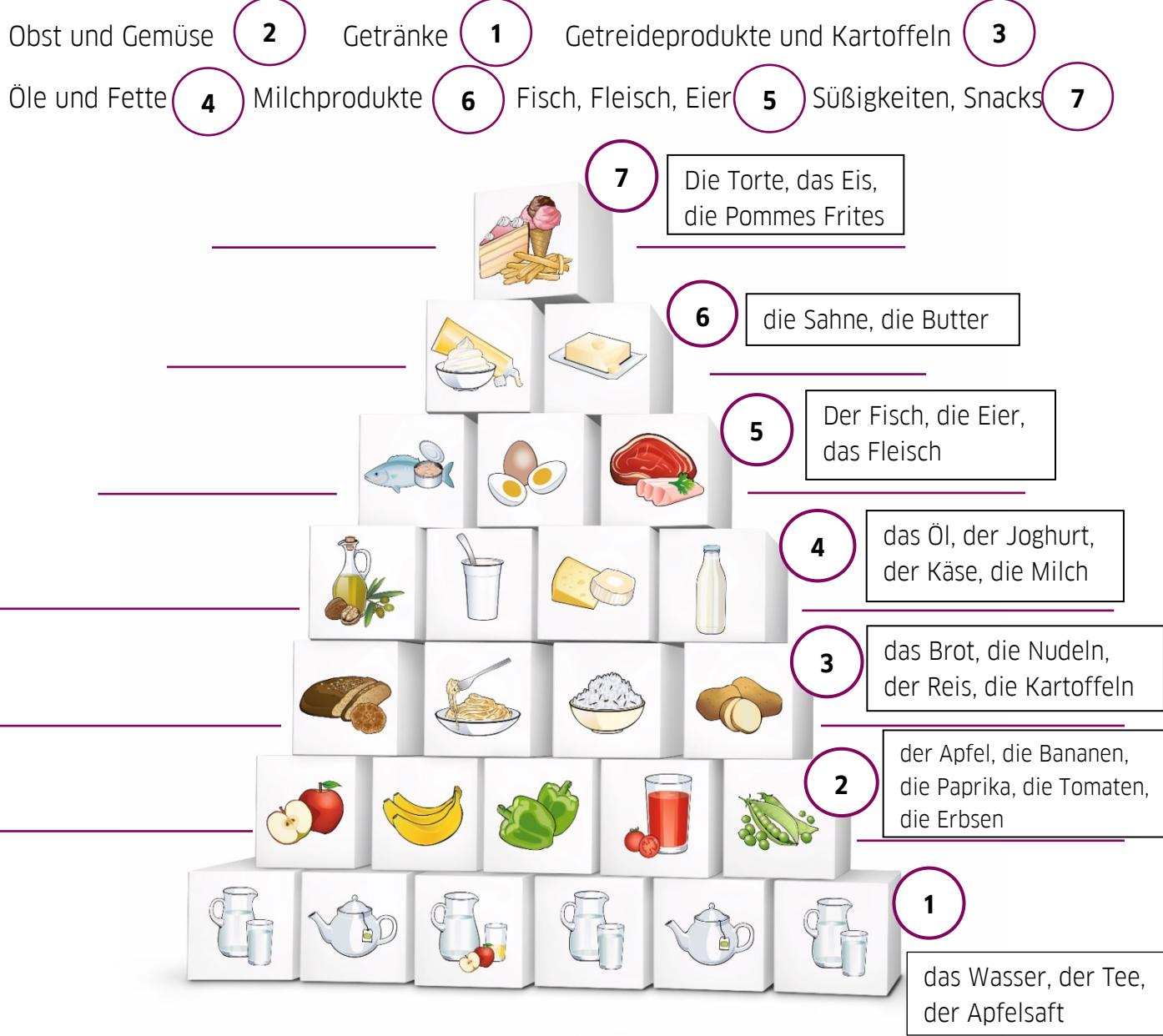
3800 x 3895px (5MB)

Veröffentlicht: 15. Okt. 2015, 11:28

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20151015\\_OTS0104/oberhauser-zum-welternaehrungstag-bmg-ernaehrungspyramide-als-hilfe-fuer-gesunde-ess-entscheidungen-anhaenge](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20151015_OTS0104/oberhauser-zum-welternaehrungstag-bmg-ernaehrungspyramide-als-hilfe-fuer-gesunde-ess-entscheidungen-anhaenge)

## AB 1 Пищевая пирамида. Ответы

1. Впиши названия продуктов питания с артиклем.
2. Распредели следующие слова по группам продуктов в пирамиде.



Quelle:

Fotograf: Bundesministerium für Gesundheit / Fotocredit: Bundesministerium für Gesundheit

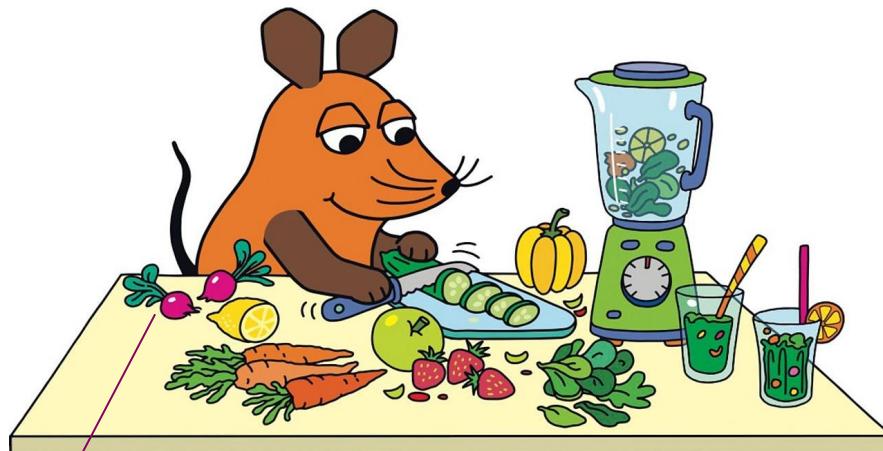
3800 x 3895px (5MB)

Veröffentlicht: 15. Okt. 2015, 11:28

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20151015\\_OTS0104/oberhauser-zum-welternaehrungstag-bmg-ernaehrungspyramide-als-hilfe-fuer-gesunde-ess-entscheidungen-anhaenge](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20151015_OTS0104/oberhauser-zum-welternaehrungstag-bmg-ernaehrungspyramide-als-hilfe-fuer-gesunde-ess-entscheidungen-anhaenge)

## AB 2 Мышка питается правильно

1. Рассмотри картинку.



Quelle: Die Maus wirbt für gesunde Lebensmittel (Foto: WDRmg/WHO)

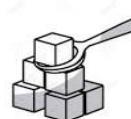
2. Какие продукты питания ты здесь видишь?

2 Radieschen, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ ,

3. Как много сахара в продуктах?

Здесь ты можешь посмотреть фильм о содержании сахара в еде из передачи «*Die Sendung mit der Maus*». <https://kinder.wdr.de/tv/die-sendung-mit-der-maus/av/video-zucker-im-essen-100.html>

1. Посмотри фильм. Как много кубиков сахара



в этих продуктах?

12





1 Karaffe Tee + Wasser



1 Flasche Cola



1 Flasche Ketchup



1 Glas Nuss-Nugat-Creme

2. Посмотри фильм ещё раз и проверь свои ответы.



## AB 3 Мой дневник питания

Имя: \_\_\_\_\_

Zeit: Montag, \_\_\_\_\_ bis Sonntag, \_\_\_\_\_



### 1. Отметь то количество продуктов, которое ты употребляешь каждый день.

MONTAG	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

DIENSTAG	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

MITTWOCH	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

<b>DONNERSTAG</b>	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

<b>FREITAG</b>	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

<b>SAMSTAG</b>	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

<b>SONNTAG</b>	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

**2. Посчитай всё вместе.**

ERGEBNIS	wenig	Portionen
Süßigkeiten		
Milchprodukte		
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst		
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis		
Öl oder Fett		
Obst		
Gemüse		
Wasser, Tee, Apfelsaft		

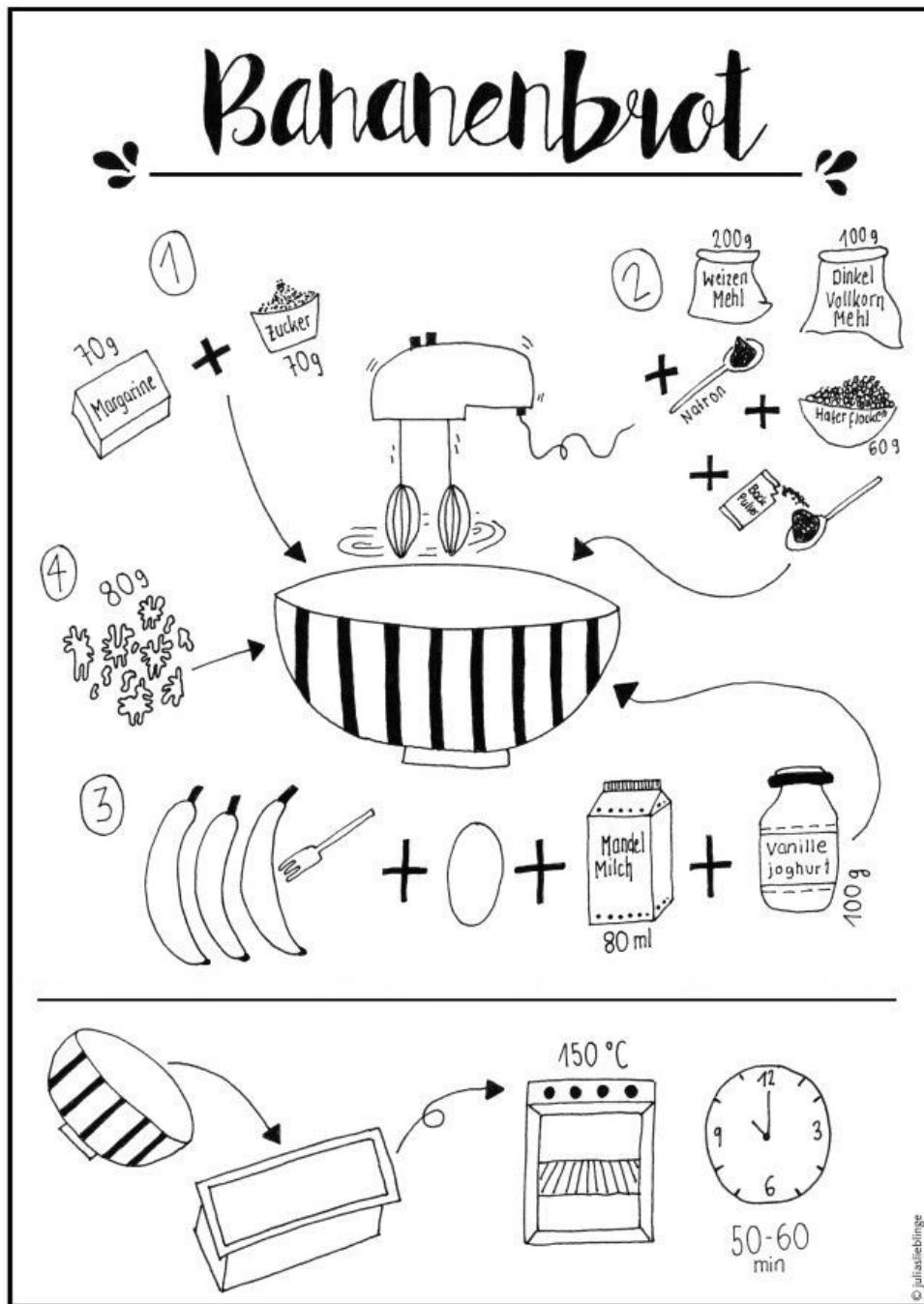
**3. Доволен ли ты результатом?**

**Оцени свой рацион и разрисуй квадратик соответствующим цветом.**

grün	Ich habe mich immer ausgewogen ernährt.
gelb	Ich habe mich meistens ausgewogen ernährt.
orange	Ich habe mich oft ausgewogen ernährt.
rot	Ich ernähre mich selten ausgewogen ernährt.

## AB 4 Рецепт бананового хлеба.

1. Рассмотри внимательно картинки.
2. Сможешь ли сделать так же? Удачи!



<https://i.pinimg.com/originals/d2/98/2c/d2982c7ef6397e09884057f7db0ced5a.jpg>