

Beszélgetés: Beszélgetés étkezésről, egészséges táplálkozásról.

1. Te naponta hányszor étkezel?
2. Szerinted melyik a helyes étkezés:
 - a napi háromszori étkezés: reggeli, ebéd, vacsora
 - a többszöri étkezés, amikor sokszor keveset eszel
 - a három főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora) valamint tízórai és uzsonna?
3. Számodra mi a nap legfontosabb étkezése:
 - a reggeli
 - az ebéd
 - a vacsora
 - mindhárom?
4. Te általában mit reggelizel? Válassz ezek közül:
 - tojást (főtt tojást, tükörtojást, tojásrántottát, omlettet)
 - sajtot
 - túrót / körözöttet
 - felvágottat
 - szalámit, kolbászt, virslit
 - sonkát
 - húskonzervet, halkonzervet
 - müzlit / gabonapelyhet
 - vajás kenyeret
 - lekváros kenyeret
 - kiflit / zsömlét
 - pékárut
 - pirítóst
 - bacont / szalonnát
 - szendvicset (például tuna szendvicset, tojásos szendvicset)
 - zabkását
 - salátát
 - palacsintát
 - valami mást: _____?

5. Te bőséges reggelit eszel? Te kiadós reggelit fogyasztasz?
6. Te szoktad mellőzni a reggelit? Előfordul, hogy néha kihagyod a reggelit? Ha igen, miért?
7. Te szoktál főzni? Ha igen, milyen gyakran? Te jól főzöl?
8. Te vegetáriánus vagy?
9. Te húsevő vagy? Te milyen húst szeretsz és milyen húst nem szeretsz?
10. A napi étkezésben neked fontos a kiegyensúlyozott étrend? Te rendszeresen fogyasztasz a fontosabb ételcsoportokból:
 - gabonaféléket (például kenyeret, tésztát)
 - zöldséget és gyümölcsöt
 - tejet és tejtermékeket
 - húsféléket?
11. Te fogyasztasz
 - bio és organikus termékeket
 - diabetikus, cukormentes élelmiszereket
 - gluténmentes élelmiszereket
 - laktózmentes élelmiszereket?
12. Te vigyázol arra, hogy mit és mennyit eszel? Van olyan étel, amit nem szeretsz?
13. Neked van-e ételallergiád? Te allergiás vagy-e valamilyen ételre? Te mire vagy allergiás?
14. Te könnyen hízol? Te könnyen felszedsz súlyt?
15. Te szoktál fogyókúrázni?
16. Milyen gyakran jársz étterembe?
17. Milyen gyakran fogyasztasz gyorséttermi kaját (például hamburgert, melegszendvicset, pizzát)?
18. Szerinted melyik a jobb: otthon enni házikészítésű ételt vagy étteremben enni?
19. Te szoktál nassolni a főétkezések között (például tévzés közben, tanulás közben)? Ha igen, általában mit eszel kedvtelésből:
 - édeset / édességet
 - chipset
 - kukoricát / pattogatott kukoricát
 - mogyorót
 - mandulát
 - sósperecet

- valami mást: _____?

20. Te egyetértesz ezzel az állítással?

Azért van sok túlsúlyos és elhízott ember, mert ők nem egészségesen táplálkoznak.

Feladat: A barátod fogyókúrázik, mert túlsúlyos. Te mit ajánlasz neki vacsorára? Válassz ezek közül!

- a) alaszakai sült vadlaczacot párolt vöröskáposztával és zöldséggörettel
- b) marhapörköltöt nokedlivel és uborkasalátával
- c) hideg tojásos majonézes szendvicset paradicsommal és egy pohár tejjel
- d) bablevest és lekváros palacsintát
- e) jobb, ha kihagyja a vacsorát

Nyelvtani ismétlés és gyakorlás: Igék (határozott és határozatlan ragozás)

Melyik igealak helyes? Húzd alá!

1. Feri nem *szeret* / *szereti* sok húst enni, de ő *szeret* / *szereti* a csirkét.
2. Én is *szeretek* / *szeretem* csirkét enni, de a disznóhúst nem *szeretek* / *szeretem*.
3. Te melyiket *szeretsz* / *szereted* jobban: a csirkehúst vagy a marhahúst?
4. A gyerekek *szeretik* / *szeretnek* a hamburgert.
5. Ők nem *szeretnek* / *szeretik* a zöldséget, főleg a spenótot.
6. Te mit *szereted* / *szeretsz* jobban: a borsót vagy a babot?
7. Mi nagyon *szeretünk* / *szeretjük* a gyümölcslevest.
8. Ti is *szerettek* / *szeretitek* a finom meggylevest?
9. László és én nagyon *szeretjük* / *szeretünk* halat enni.
10. Kati nem *szeret* / *szereti* a káposztát.

11. Gyerekek, ti mit *látjátok* / *láttok* a képen?
12. Ti *láttok* / *látjátok* azt a barna autót?
13. Mi sok autót *látjuk* / *látunk* ott.
14. Igen, mi ott *látunk* / *látjuk* autókat.
15. Mi nem *látjuk* / *látunk* a te autódat a parkolóban.

16. Én *kérek / kérem* ezt a szendvicset.
17. Én nem *kérek / kérem* mást, csak a szendvicset.
18. Te hány szendvicset *kérsz / kéred*: egyet vagy kettőt?
19. A lányok nem *kérik / kérnek* semmit, mert ők nem éhesek.
20. Zoltán *kér / kéri* a szalvétát.

Olvasmány: Milyen a te táplálkozási stílusod?

Olvasd el, hogy mit mond három ember!

1. Veronika, 39 éves pénzügyi előadó

“Bevallom, én néha kihagyom a reggelit, mert reggelente sietek és kapkodok. Napközben többször étkezem. Ebédre általában levest, salátát és könnyű főtt ételt fogyasztok. A munkahelyemnél van több étterem és étkezde. Minden nap eszem zöldséget, gyümölcsöt és tejtermékeket. Igyekszem kerülni a gyorséttermi kajákat, a tésztafélék és az édességek fogyasztását. Majdnem minden nap készítek vacsorát, mert este általában együtt vacsorázunk a családomban.”

2. Gitta, 47 éves bolti eladó

“Én édesszájú vagyok, ezért gyakran eszem csokoládét és más édességet. A húst is nagyon szeretem. Úgy érzem, nem eszek elég sok zöldséget. De nem szeretem a spenótot és a brokkolit. Inkább maradok a tésztánál és a krumplinál. Ezek persze hízlalnak. És a másik gyenge pontom a nassolás. Tévészés közben szeretek chipset és mogyorót rágcsálni. A barátaim gyakran mondják nekem, hogy jól nézek ki. Persze tudom, hogy ezzel azt mondják, hogy túlsúlyos vagyok.”

3. Árpád, 22 éves hivatásos vízilabdázó

“Én kiadós reggelivel kezdem a napomat. Ez jó energiát ad. Egyébként az egyik kedvenc reggelim a körözött. Könnyű elkészíteni: a túróhoz kevés sót, borsot és őrölt pirospaprikát adok. Jól összekeverem és még kevés köménymagot és lilahagymát teszek hozzá... Úgy gondolom, hogy az étrendem változatos és kiegyensúlyozott. Kerülöm a zsíros és fűszeres ételeket. Mivel sportoló vagyok, számomra nagyon fontos az egészséges táplálkozás.”

Kérdés

1. Szerinted mindhárman egészségesen táplálkoznak?