## Занятие 3

## People and food. Люди и еда

Ценитель хорошего вина (fine wine) и утонченной еды (exquisite dishes) называется «гурман» (gourmet). А человек, который на ходу запихивает в себя бутерброды (sandwiches) и булки (buns), – это fast eater. Самые большие привереды в еде (fussy eaters) – это, как правило, дети: и кашу (porridge или cereal) на завтрак они не хотят, и суп (soup) на обед. Сладкоежка (sweet tooth) не представляет своей жизни без тортов (cakes), шоколада (chocolate) и пирога (pie), которые готовят из муки (flour /flaʊə®/) и большого количества сахара (sugar). А те, кто совсем не ест мяса, зовутся vegetarians (вегетарианцами). Люди, злоупотребляющие алкогольными напитками (alcohol drinks), зовутся alcoholics. А те, кто вообще ни капли спиртного в рот не берут, – трезвенники или teetotaler. Слово похоже на tea – чай, то есть трезвенники – это те, кто пьет только чай. Еще teetotalers могут пить кофе (coffee), сок (juice) или минеральную воду (mineral water), газированную (fizzy) или без газа (still water).

* To bite (to grab a bite) – укусить (перекусить).
* To chew – жевать.
* To nibble (to have a nibble) – грызть.
* To drink – пить.
* To sip (to have a sip) – пить маленькими глотками.
* To swallow – глотать.
* To burp – делать отрыжку.
* To ask for seconds – просить добавки.
* To be full/stuffed – быть сытым.
* To be hungry/starving – быть голодным, умирать от голода.

**Самостоятельная работа прочитайте текст и выполните задания.**

**OUR MEALS AND DIET**

* Our eating habits affect our health. If a person has no breakfast, or poor breakfast he feels tired or cross and hungry till lunch. Food is a form of fuel. It gives us energy, helps us to grow, resist disease and form strong teeth and bones. Different foods do different things for the body. If a person wants to be in good health he must be careful about his meals and diet.
* Diet should contain everything sufficient to supply the needs of the body. People of physical work need more food than and form strong teeth and bones. It is important to know that a diet must consist of proteins, carbohydrates, fats, minerals, water and vitamins.
* In the hospital the doctor usually prescribes the diet for every patient. A person with high temperature and poor appetite needs caloric diet. You can treat many diseases by diet.
* **Words:**
* habit - привычка
* to feel tired or cross - чувствовать себя усталым и раздраженным
* fuel - топливо
* sufficient - достаточный
* to supply - снабжать, поставлять
* **Ex.1. Find English equivalents. Найдите английские эквиваленты**.
* Влиять на здоровье; сопротивляться болезни; содержать все необходимое, чтобы обеспечить потребности тела; умственная работа; углеводы; плохой аппетит
* **Ex.2 Find Russian equivalents. Найдите русские эквиваленты.**
* a form of fuel; form strong teeth and bones; must consist of proteins, carbohydrates, fats, minerals, water and vitamins
* **Ex.3 Answer the questions. Ответьте на вопросы.**
* What will happen if we have no breakfast?
* Why do we say that food is a form of fuel?
* Why must a person be careful about meals and diet?
* Do people of mental work need more food?
* What diet does a person with high temperature and poor appetite need?