

**Temat: A food guide pyramid. Piramida żywieniowa.**

**Cele lekcji:**

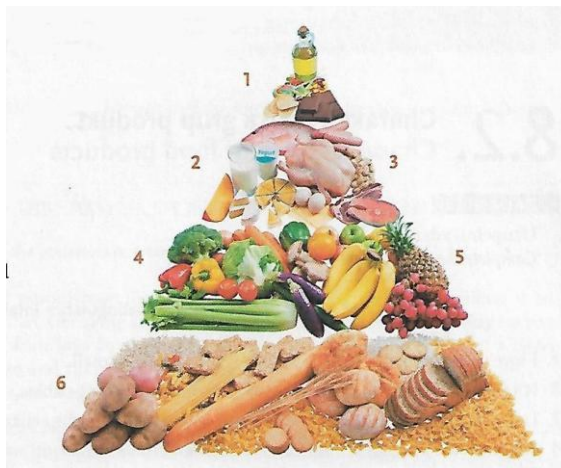
1. Uczeń poznaje słownictwo związane z podziałem produktów żywieniowych.
2. Uczeń zapoznaje się z charakterystyką grup produktów w języku angielskim.

**1) Welcome to the English class.**

Na dzisiejszych zajęciach dowiecie się, jakie nazewnictwo w języku angielskim obowiązuje w podziale produktów żywieniowych oraz jak charakteryzuje się grupy tych produktów.

**2) Na początek zajmijmy się piramidą żywieniową. Wiecie zapewne, że WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) u podstawy piramidy umieściła sport/ruch jako najważniejszy czynnik dbania o dobrą formę. A jakie produkty i w jakiej kolejności powinniśmy spożywać, aby dbać o zdrowie?**

1. Fats and sweets
2. Dairy products
3. Meat and seafood
4. Vegetables
5. Fruit
6. Cereals



**3) Jakie produkty zaliczamy do poszczególnych grup z naszej piramidy żywieniowej?**

Fats and sweets	candy, ice-cream, oil
Dairy products	cheese, milkshake, margarine, yoghurt, eggs
Meat and seafood	chicken, prawn, pork, bacon, tuna, cod, steak, sausage, herring
Vegetables	potato, cabbage, radish, lettuce, green peas, sweetcorn, cauliflower
Fruit	plum, pineapple, peach, watermelon, apricot
Cereals	pasta, rice, rolls

**4) Characteristics of food products. Charakterystyka grup produktów żywieniowych.**  
Zapoznajcie się z zadaniem poniżej i spróbujcie uzupełnić tekst brakującymi zwrotami.

- a) want to lower the amount of fat
- b) soya, rice, oat and almond milk
- c) low fat milk contains less energy
- d) semi-skimmed contains about 1.7 per cent fat

Supermarkets now stock many different varieties of milk. The most common in the UK is still cow's milk, but others include sheep and goat's milk, as well as a number of plant-based substitutes – including 1. \_\_\_\_ – for those with lactose intolerance.

Milk in the UK (generally cow's milk) is distinguishable by its fat content.

- Whole or full-fat milk contains about 3.5 per cent fat
- 2. \_\_\_\_
- Skimmed milk contains 0.1 to 0.3 per cent fat

Even whole milk is relatively low in fat and certainly semi-skimmed milk can be labelled as a low-fat food. Contrary to a popular belief, lowering the fat content in milk does not affect the calcium content, so an adequate calcium intake can still be obtained from lower-fat dairy products. However, 3. \_\_\_\_ and lower amounts of fat soluble vitamins and isn't suitable for children under two years.

Some supermarkets have now started selling milk with a 1 per cent fat content which has almost half the fat of semi-skimmed milk but retains a more creamy flavour. This is a good option for those people who 4. \_\_\_\_ they're consuming but don't like the taste of skimmed milk.

Źródło: [http://www.bbc.co.uk/health/treatments/healthy\\_living/nutrition/healthy\\_dairy.shtml](http://www.bbc.co.uk/health/treatments/healthy_living/nutrition/healthy_dairy.shtml) (dostęp: 4.01.2013).

### ZADANIE 3.

Przeczytaj tekst, a następnie zdecyduj, czy podane zdania są prawdziwe (*true* = T), czy fałszywe (*false* = F).

*Read the text and mark the sentences as true (T) or false (F).*

Cereal is a nutritional powerhouse that provides several health benefits, making it an important part of your diet. Choosing and eating whole grain cereal is a simple way for you to get fiber, dairy and fruit into your diet. It will also help in the prevention of a heart disease, diabetes, cancer and aid in weight management.

#### Heart Disease

Heart disease is America's No. 1 killer and affects both men and women. Eating a diet rich in whole grains provides important sources of many nutrients.

Odpowiedzi:

1. soya, rice, oat and almond milk
2. semi-skimmed contains about 1.7 per cent fat
3. low fat milk contains less energy
4. want to lower the amount of fat

#### 5) Zadanie dla chętnych!

Wykonajcie plakat, na którym umieścicie piramidę żywieniową z opisami poszczególnych grup produktów w języku angielskim.

Pozdrawiam, Joanna Nowakowska