

Otázka: Питание

Předmět: Ruský jazyk (ruština)

Přidal(a): Petra

- **Что нужно есть, чтобы остаться здоровым? Что может угрожать хорошей фигуре?**

В последнее время издаётся множество книг о различных диетах и здоровом образе жизни. Лучше отдавать предпочтение мясу, дичи, рыбе, свежим фруктам и овощам. Ограничить употребление сладкого, жирного мяса, высококалорийных продуктов питания. Есть продукты богатые на витамины и минералы. Еду употреблять чаще но меньшими порциями. Пить достаточное количество минеральной воды достаточно спать. Пить мало алкоголя, не курить.

Многие люди хотят похудеть и потому постоянно пробуют разные диеты. Но соблазны велики. Мороженое, шоколад, торты очень вкусны, но, к сожалению, также очень калорийны. Безусловно, большинство людей знают, что лучше питаться правильно – но самые безопасные для здоровья продукты вкуснее всего.

- **Что и когда мы едим в течение дня?**

Первая еда, с которой нужно начинать день – это завтрак. В обычный завтрак входят

хлеб, рогалик с маслом, ветчиной, салями, сыром. Те, кто предпочитают лезный завтрак, седают юогурт, мюсли с молоком или свеже фрукты. Напиток может быть чай, кофе, какако или фуктовый сок.

Около десяти часов приходит время второго завттрака. Хорошо сецть что-нибудь небольшое, например фрукты, овощи или югурт.

Оснавная еда дня – обед. Люди обедают в школной столовой, в рестаране или дома. Мы обычно ем суп и кокое нибудь второе блюдо. Второе может быть например мясо, рыбаили птица ц каким-нибудь гарниром, напримр с картофелем или рисом.

Примерно в четыре часа полдник. В ето время едят то же самое, что и во время второго завтрака.

Последний приём пищи – ужин. Мы едим хлеб, рогалик с масло, сыром, ветчиной, или салат из овощей.

- **Ты знаешь какие-нибудь типичные русские национальные блюда и напитки?**

Нацыональным русским блюдём являются пельмени. Чтобы приготовить пельмени нужно подготовить тесто и начинку, ето может быть мясо, картофел или капуста.

Ещё любимыми блюдами в Росси являются пироги. Ино делаются с разнообразными начинками и разной формы. С мясом, капустой, грибами, рыбой, яйцом, или же сладкие –

с творогом и повидлом.

Самыми знаменитыми являются русские супы – щи – суп из мяса, свежей или квашеной капусты и овощей. Весьма популярная также уха – суп из свежей рыбы.

- **Какое блюдо является типично чешским?**

Наше типичное блюдо – это жареная свинина, квашеная капуста с кнедликами, гуляш с кнедликами или филейная вырезка на сметане с кнедликами. Чехи часто едят рубленые бифштексы и разнообразные копчёности. Любимое блюдо также шницель.

Типичными для нашей кухни также являются различные пирожные и пироги. Например пончики, булки, рулеты, кексы.

- **Какие виды мяса ты знаешь? Твой любимый?**

Мясо бывает: говядина (из коровы), цвинина (из свиньи), телятина (из телёнка), ягнятина (из ягнёнка), баранина (из барана), птица (из цыплёнка, курицы, гуся или утки), дичь (из диких зверей, например, оленя или кабана)

- **Какие виды овощей и фруктов ты знаешь? Твои любимые?**

фрукты

яблоко

груша

персик

абрикос

слива

черешня

малина

клубника

смородина

крыжовник

апельсин

мандарин

лимон

грейнефрут

арбуз/дыня

ежевика

черника

ананас

банан

виноград

ОВОЩИ

капуста

цукини

грибы

морковь

картофель

сладкий перец

салат

чеснок

помидор

огурец

Редис

Лук

Лук порей

спаржа

хрен

цветная капуста

бобовые (чечевица, горох, фасоль)

капуста кольраби

- **Ты умеешь готовить? Какие блюда?**

Я умею готовить и я люблю готовить. Я готовлю много блюд например шницель жареный циплёнок.