

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jméno autora: Mgr. Mária Filipová
Datum vytvoření: 06. 08. 2013
Číslo DUMu: VY_32_INOVACE_09_AJ_CM

Ročník: 1. – 4. ročník
Vzdělávací oblast: Jazyk a jazyková komunikace
Vzdělávací obor: Anglický jazyk
Téma: Healthy lifestyle
Tematický okruh: konverzační témata pro studenty různých oborů
Klíčová slova: health, food pyramid, physical activity, unhealthy

Metodický list/anotace:

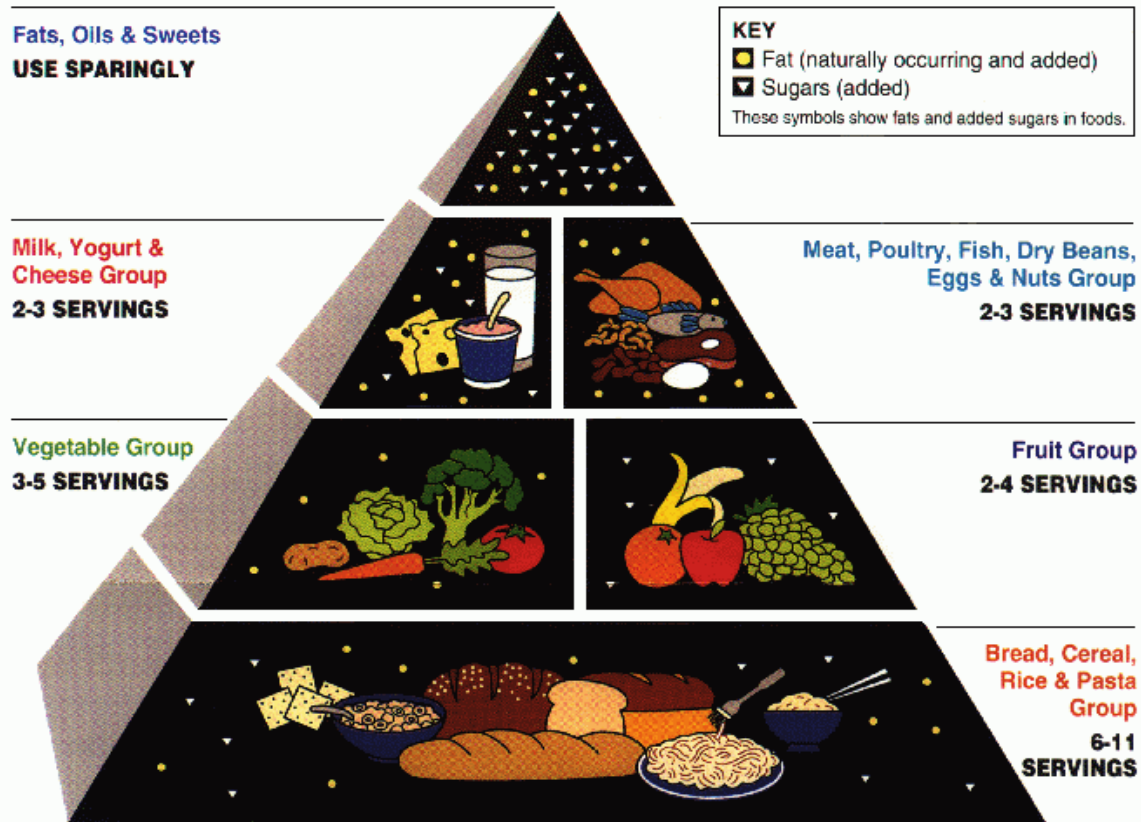
Materiál slouží k seznámení se slovní zásobou . Jedná se zejména o výrazy z běžného života.
Studenti odhadují na základě svých znalostí význam. V případě potřeby pracují se slovníkem. Následuje diskuze.

Healthy lifestyle

Dietary guideline

- watch your healthy weight
- be physically active
- eat whole grains daily
- choose fruits and vegetables daily
- watch your cholesterol (no saturated fat)
- moderate your sugar intake choosing right drinks

Food pyramid – pic.1



Bottom of the pyramid

- whole grain breads
- cereal
- rice

(give some examples)

First floor

- fruits and vegetables
- 2-4 servings of fruits
- 3-5 servings of vegetables

(name a list of fruit and vegetables)

Second floor

- milk, yoghurt, cheese
- fish, lean meat
- dry beans, nuts
- eggs

(try to say as many examples as possible)

Top of the pyramid

- fat, oils
- sweets

(why are these so dangerous?)

What is wrong?

- majority of people have dinner as their largest meal late in the evening
- portions are extremely large
- deficit of daily physical activities
- great influence of commercial (unhealthy food)
- junk food is cheaper, price disadvantage

Zdroje

- Pic.1 – USDA. *en.wikipedia.org* [online]. [cit. 06.08.2013]. Dostupný na WWW:
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6d/USDA_Food_Pyramid.gif

Literatura

- archiv autora
- <http://en.wikipedia.org>
- PHILLIPS, Janet a kol. Oxford studijní slovník. Oxford: Oxford University Press, 2010, ISBN 978019 430655 3.