

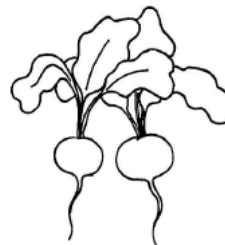
# FOOD and HEALTH

*with Rob*

## 1. Watch the video and fill in the sentences.

Podívej se na video a doplň správné odpovědi.

A) Phil eats tuna SALAD and bread for lunch.  
 Phil jí tuňákový SALÁT a chléb k obědu.



B) How many hours of sleep is healthy?  
 Kolik hodin spánku je zdravé?

5 h     8 h

C) We can get vitamins and fibre from: / Vitamíny a vlákninu můžeme získat z FRUIT and VEGETABLE / OVOCE a ZELENINY.



D) The food group with milk, cheese and yoghurt can make your BONES stronger.  
 Skupina potravin, kde je mléko, sýr a jogurt, může udělat vaše KOSTI silnější.

E) Are biscuits and cakes more important for our health than fruit and vegetable?  
 Jsou sušenky a dorty pro naše zdraví důležitější než ovoce a zelenina?

YES ano     NO ne



F) Being healthy can make you more  
 Být zdravý vás může udělat více

happy.  
 šťastné.

heavy.  
 těžké.

## 2. Fill in the crossword.

Doplň křížovku.

People should take care about their ...

Lidé by měli pečovat o své ...

Rice, cereals and bread are in the food group called ...

Skupina potravin, kde je rýže, cereálie a chléb se nazývá ...

The fruit and vegetable and grain levels are the most important groups in the food ...

Ovoce a zelenina a obilniny jsou nejdůležitějšími skupinami v potravinové ...

|          |  |                |   |   |   |   |          |   |
|----------|--|----------------|---|---|---|---|----------|---|
| ZDRAVÍ   |  | H              | E | A | L | T | H        |   |
|          |  | G              | R | A | I | N | OBILNINY |   |
| PYRAMIDĚ |  | P              | Y | R | A | M | I        | D |
|          |  | BÍLKOVINY      |   | P | R | O | T        | E |
| DAIRY    |  | MLÉČNÉ VÝROBKY |   |   |   |   |          |   |

Meat, fish and eggs give you ...

Maso, ryby a vejčká ti dávají ...

Milk and cheese are in a group called ...

Mléko a sýr jsou ve skupině, která se nazývá ...

**3. Match the food with the name of the group where they belong.**

**Spoj potraviny s názvem skupiny, do které patří.**

1) **CARROT**  
**MRKEV**

2) **BREAD**  
**CHLÉB**

3) **CHEESE**  
**SÝR**

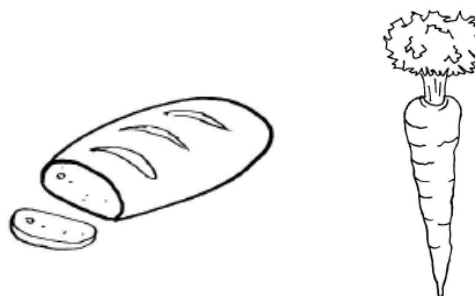
4) **PINEAPPLE**  
**ANANAS**

A) **DAIRY**  
**MLÉČNÉ VÝROBKY**

B) **FRUIT**  
**OVOCE**

C) **GRAIN**  
**OBILNINY**

D) **VEGETABLE**  
**ZELENINA**



1) D

2) C

3) A

4) B

**4. Read the sentences and tick (✓) what is HEALTHY and what is UNHEALTHY**

**Přečti si věty a označ (✓), co je zdravé [HEALTHY] a co je nezdravé [UNHEALTHY].**



|   | HEALTHY | UNHEALTHY |
|---|---------|-----------|
| Drinking too much coke is<br>Pít příliš mnoho Coca-Coly je                      |         | ✓         |
| Walking instead of using a car is<br>Chození místo používání auta je            | ✓       |           |
| Jogging is<br>Jogging (běhání) je   | ✓       |           |
| Sitting long time in front of the computer is<br>Sedět dlouho před počítačem je |         | ✓         |
| Eating too many hamburgers is<br>Jíst velké množství hamburgerů je              |         | ✓         |
| Eating lots of fruit and vegetables is<br>Jíst hodně ovoce a zeleniny je        | ✓       |           |
| Sleeping five hours is<br>Spát pět hodin je                                     |         | ✓         |

