

Meals in Britain □ □

Since the 1970's eating habits in Britain have undergone a change. People have been encouraged by doctors, health experts and government advertisements to eat less fat and more fibre. Fat is believed to be one of the major causes of obesity and heart disease. Forty per cent of adults in Britain are overweight and Britain has one of the highest death rates due to cardiovascular disease in the world. Britons have also become more aware of calories, the energy value of food. Some people count the number of calories they eat every day, so that they can try to take in fewer calories and lose weight. Food manufactures have started to help the general public to make more informed choices about what they eat.

So the traditional British breakfast is bacon, eggs or sausages, preceded by fruit and followed by toasts. Britons may eat this breakfast at weekends or on special occasions but prefer a smaller and healthier meal to start a day. Lunch is a light meal and is eaten at school or work. Lunch takes 40 minutes. Dinner is usually the main meal of the day and consists of two courses.

In recent years, foreign foods have become a regular part of the British diet. Indian and Chinese dishes are particularly popular for evening meals. Take-aways became extremely popular in the 1980's. The traditional British take-away is fish and chips eaten with salt and vinegar and served in an old newspaper. The British are famous for their love of sweet things and afternoon tea with sandwiches; scones, jam and several kinds of cake, was once a traditional custom. Most working people don't have tea as an afternoon "meal", but they do have a short break in the middle of the afternoon for a cup of tea. Tea is often also drink with lunch and dinner.

Еда в Британии □

С 1970-х годов в британских вкусах в еде произошла перемена. Люди были проинформированы докторами, экс-пертами по здоровью и правительственными рекламными о том, что нужно есть меньше жира и больше грубой пищи. Жир считается одной из самых главных причин ожирения и заболеваний сердца. 40% взрослых Британии имеют избыточный вес, и в Британии один из самых высоких в мире показателей смертности из-за сердечно-сосудистых заболеваний. Британцы стали более осведомленными относительно калорийности и энергетической ценности пищи. Некоторые люди подсчитывают количество калорий, которые они съедают за день, получая возможность употреблять меньше калорий и сбросить вес. Пищевые предприятия начали помогать публике стать более осведомленной о том, что она ест.

Традиционный английский завтрак состоит из бекона, яиц и сосисок, которым предшествуют фрукты, затем следуют тосты. Но британцы едят такой завтрак по выходным или в особых случаях; они все же предпочитают начинать день с меньшего количества более здоровой пищи. Ланч - обычно легкая еда, и едят его в школе или на работе. Ланч занимает 30-40 минут. Обед обычно основной прием пищи дня и состоит он из двух блюд - мяса или рыбы с овощами, за которыми следуют десерт или пудинг.

В последние годы зарубежная кухня стала неотъемлемой частью британского стола. Индийские, итальянские и китайские блюда особенно популярны в качестве ужина. Отпускаемая на дом пища стала очень распространенной в 1980-х годах. Традиционная английская пища, отпускаемая на дом, - это рыба и чипсы, которые едят с солью и уксусом, положив их на старую газету. Англичане знамениты своей любовью к сладостям и дневному чаю с бутербродами; лепешки, джем и несколько видов пирожных были раньше традиционными. Большинству работающих людей чай не заменяет обед, но у них есть маленький перерыв в середине дня на чашечку чая. Чай также обычно пьют за ланчем и обедом.

Questions:

1. Eating habits in Britain have undergone a change, haven't they?

2. Why do some of people count the number of calories they eat?

3. What is the traditional British breakfast?

4. What do the British have for the main meal of the day?

5. What are Britons famous for?

Vocabulary:

fat - жир

fibre - грубая пища

obesity - ожирение

cardiovascular disease - сердечно-сосудистое заболевание-

to be aware of - быть осведомленным

vinegar - уксус

scone - лепешка