

My everyday meals

My name is Oksana. I am a prospective teacher of biology. Nature is my hobby. I know a lot about fruit and vegetables, and about their useful qualities. My friends say I am fond of diets, healthy food and healthy way of life. That's true. Food is an important part of our life; it may influence our mood and health. That's why I always eat the dishes I prepare myself and try to choose products, that are useful for my health.

I live in a hostel, so I do not have much time to prepare my breakfast in the morning, as I share the kitchen with other students. But to cook oatmeal I need 5—10 minutes. In order to make it tastier, I usually add fruits to it. I also drink a glass of apple or orange juice in the morning. At about 12 o'clock I have my lunch. It is usually an apple, a banana or a glass of juice. Sometimes I eat vegetable salad or drink tea with pies.

When I come home after classes I start preparing my dinner. It usually consists of vegetable soup for the first course, stewed fish with vegetables for the second one and stewed fruits or jelly for dessert. I do not have supper, as I do not want to overeat before going to bed. But sometimes I eat an apple or drink a glass of apple juice. I think, the food I choose is healthy and helps me to keep fit.

#### **Translation**

**Мене звати Оксана. Я майбутній учитель біології. Природа - моє хобі. Я знаю багато про фрукти та овочі, про їх корисні якості. Мої друзі кажуть, що я люблю дієти, здорове харчування та здоровий спосіб життя. Це правда. Їжа є важливою частиною нашого життя; це може вплинути на наш настрій і здоров'я. Тому я завжди їм ті страви, які готую сама, і намагаюся вибирати продукти, корисні для мого здоров'я. Я живу в гуртожитку, тому не маю багато часу на приготування сніданку вранці, оскільки я ділюся на кухні з іншими студентами. Але для приготування вівсянки мені потрібно 5—10 хвилин. Щоб було смачніше, я зазвичай додаю в нього фрукти. Я також випиваю склянку яблучного або апельсинового соку вранці. Приблизно о 12 годині я обідаю. Зазвичай це яблуко, банан або склянка соку. Іноді я їм овочевий салат або п'ю чай з пирогами.**

**Приходячи додому після уроків, я починаю готувати обід. Зазвичай складається з овочевого супу на першу страву, тушкованої риби з овочами для другої та тушкованих фруктів або желе на десерт. Я не вечерю, бо не хочу переїдати перед сном. Але іноді я з'їдаю яблуко або випиваю склянку яблучного соку. Я вважаю, що їжа, яку я вибираю, є здоровою і допомагає мені підтримувати форму.**