

Переклад з англійської мови на українську:

Food plays an important role in our daily life. What we eat affects our energy, mood and overall health. Fresh fruits and vegetables provide vitamins that help our body stay strong, while fast food can make us feel tired if we eat too often.

Many people try to choose healthier products, but it is not always easy. Busy schedules and stress often lead to quick and unhealthy meals. However, even small changes, like drinking more water or adding vegetables to meals can make a big difference.

Good food is not only about health, but also about pleasure. Cooking at home, trying new recipes, and sharing meals with loved ones can bring comfort and joy.

Їжа відіграє важливу роль у нашому повсякденному житті. Те, що ми споживаємо, впливає на рівень енергії, настрій і загальний стан здоров'я.

Свіжі фрукти й овочі забезпечують організм вітамінами, які допомагають залишатися сильними, тоді як фастфуд при надмірному споживанні може викликати втому.

Багато людей намагаються обирати корисніші продукти, але це не завжди легко.

Напружений графік і стрес часто призводять до швидких та не надто здорових прийомів їжі. Проте навіть невеликі зміни — наприклад, збільшення споживання води або додавання овочів до раціону — можуть дати помітний результат.

Хороша їжа — це не лише про здоров'я, а й про задоволення. Приготування страв удома, спроби нових рецептів і спільні трапези з близькими людьми здатні принести відчуття затишку та радості.