

A collection of various Brazilian dishes arranged on a white surface. In the center is a bowl of feijoada, a traditional stew of beans and meat. Surrounding it are several smaller bowls: one with white rice, one with shredded green cabbage, one with fried cheese (queijo frito), one with a yellow corn-based dish, and one with a dark, thick sauce. A small cup of coffee sits on a saucer in the foreground.

ПОРТУГАЛЬСКИЙ
язык БРАЗИЛИИ

ЕДА, РЕСТОРАН, ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Дехтярев А.В.

Португальский язык Бразилии.

Еда, продукты питания

Учебное пособие

1-^е издание

1^a edição

Goiânia

Edição do Autor

2011

ISBN 978-85-912036-3-5

Дехтярев, Андрей Владимирович

Учебное пособие по португальскому языку Бразилии: Еда, продукты питания / Андрей Владимирович Дехтярев – 1^е издание – Гояния: Издание Автора, 2011

Todos os direitos reservados

Proibida a reprodução parcial ou total, por qualquer meio. Protegido pela lei do direito autoral.

© Dekhtyarev Andrey
Goiânia, 2011

Все права защищены

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Дехтярев А.В.
Гояния, 2011

Предисловие автора

Данное учебное пособие является частью серии книг «Португальский язык для жизни в Бразилии». Овладение данным учебником необходимо лицам, заинтересованным в получении навыков практического общения на бразильском варианте португальского языка. Материал учебника доступен для людей, обладающих начальными знаниями португальского языка. Сложность материалов, как правило, нарастает по мере углубления в книгу и поэтому ряд материалов представляет интерес и для людей владеющих португальским языком на высоком уровне и желающих расширить свои знания. В серию входят книги, посвященные различным темам португальского языка, объединенные одной практической целью – подготовкой читателя к жизни и общению в Бразилии. Серия предназначена для практического обучения читателей, вводит самую распространенную и необходимую лексику, разъясняет многочисленные страновые реалии. Автор концентрируется только на одном варианте языка и не считает нужным и возможным смешивать в одном учебнике различные варианты португальского языка. Материал подается в легкоусвояемой форме, широко иллюстрирован, снабжен упражнениями для закрепления материала, наполнен юмористическими текстами.

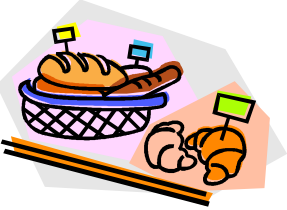
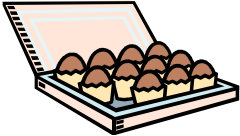
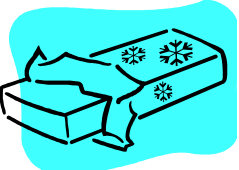
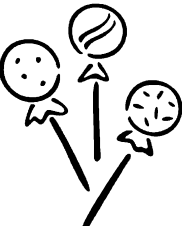
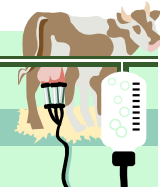
Данный том серии посвящен всем аспектам, связанным с едой: продуктам питания, учреждениям общественного питания, напиткам, фруктам, овощам, специям, процессу приготовления еды, кондитерским изделиям, морским и мясным продуктам, диете и процессу приготовления пищи.

Conteúdo – Содержание

Предисловие автора	5
Базовые термины	7
Напитки	12
Фрукты и овощи.....	15
Мясо	22
Хлебобулочные продукты.....	28
Сладости	34
Бакалея	47
Замороженные продукты и полуфабрикаты	52
Молочные продукты	58
Приправы и специи	61
Базовая лексика по приготовлению пищи.....	71
Общественное питание.....	75
Пиццерия	79
Рыбный ресторан	85
Кафе-закусочная, фаст-фуд.....	93
Шурраскария	99
Рецепты, приготовление пищи.....	106
Диетические аспекты еды.....	112
Ключи к упражнениям	116
Указатель – глоссарий.....	124
Об авторе	133

Базовые термины

- Используя визуальные подсказки, попытайтесь дать перевод основным секциям продуктов питания, характерным для бразильских супермаркетов

			
Padaria	Bebidas	Laticínios	Biscoitos
			
Chás	Bomboniere	Café	Diet E Light
			
Congelados	Carnes	Mercearia	Massas
			
Doces	Leite E iogurte	Condimentos	Molhos
			
Espumantes	Vinhos		

2. *Verifique a correção da realização da tarefa*

Padaria	Булочная, хлебобулочные изделия
Bebidas	Напитки
Laticínios	Молочные продукты
Biscoitos	Печенье
Chás	Чай
Bomboniere	Кондитерский отдел
Diet e light	Диетические и малокалорийные продукты
Café	Кофе
Congelados	Замороженные продукты
Carnes	Мясо (в ассортименте)
Mercearia	Бакалея
Massas	Макаронные изделия
Doces	Сладости
Leite e iogurte	Молоко и йогурт
Condimentos	Приправы
Molhos	Соусы
Espumantes	Шампанское и шипучие вина
Vinhos	Вина

3. *Прочитайте текст, расширяющий словарный запас по теме «Супермаркет»*

15 dicas no supermercado

- 1 - Antes de sair de casa faça uma lista com tudo que precisa comprar e **guie-se** por ela no supermercado, assim você evitará compras de **alimentos** desnecessários.
- 2 - Não vá ao supermercado com **fome**, pois dessa maneira fica difícil controlar o impulso de comprar **alimentos calóricos e gordurosos**.
- 3 - Leia os **rótulos** dos produtos. Lá você encontrará informações importantes, como **teor calórico** dos alimentos, quantidade de **nutrientes, vitaminas e minerais**. Cuidado com os alimentos “diet” e “light”, pois nem sempre são melhores opções, além de serem mais caros. Compare com o **produto convencional** e veja se **vale a pena**.
- 4 - Fique atento ao **prazo de validade** dos alimentos, principalmente se eles **estiverem em promoção**, pois muitas vezes nestas situações, os alimentos estão com a data de validade próxima do **vencimento**.
- 5 - Prefira os **produtos naturais** aos **industrializados**. Evite comprar **pratos prontos**.
- 6 - Compre muitas **frutas** para fazer **sucos**. Eles são mais saborosos e saudáveis que os industrializados. Se você não tem tempo para preparar, opte pela polpa congelada.
- 7 - Compre **temperos e especiarias** naturais, como **manjeriço, alecrim** e outros. Dispense **molhos gordurosos**. Eles acrescentam muitas calorias nas preparações.
- 8 - Evite passar no corredor de **doces e salgadinhos**, pois com as **guloseimas** a vista fica mais difícil **resistir às tentações**. Caso você more com outras pessoas que fazem questão destes alimentos, compre uma quantidade pequena.
- 9 - Observe o estado da embalagem dos produtos. Fique atento com qualquer alteração, como **caixa amassada, lata estufada, vidro trincado** ou **plástico perfurado**.

10 – Verifique nos produtos congelados, se na superfície existem **placas de gelo** encobrendo a embalagem. Caso isso ocorra, evite levar o produto, pois é sinal de que o mesmo foi **descongelado** e por algum motivo novamente congelado.

11 - **Opte pelos pães com fibras**, pois são mais **nutritivos**, auxiliam no bom **funcionamento do intestino**. Existem vários **pães integrais**, de centeio, e outros, na versão light, com menos calorias.

12 - Dê preferência às **carnes magras e brancas**, as quais possuem menos gorduras, são mais saudáveis e consequentemente possuem menos calorias.

13 - Quanto mais amarelo for o queijo, maior quantidade de gorduras e mais calorias, portanto prefira os queijos brancos. Dê preferência aos leites e **iogurtes desnatados**.

14 - Se você não consegue ficar sem **refrigerante**, opte pelo light ou diet. Mas não se esqueça que o ideal é evitar o consumo excessivo de qualquer refrigerante. Prefira beber água, sucos de frutas naturais, **água de coco** e chás.

15 - Se você faz suas compras mensalmente, cuidado na hora de **armazenar as compras** quando chegar em casa. Coloque os alimentos da compra anterior na frente, para serem consumidos primeiro, já que a data de validade está mais próxima do vencimento, deixe os novos para serem consumidos por último, assim você **evita prejuízos**.

Автор:

Roberta dos Santos Silva é nutricionista do site Cyber Diet e especialista em Atendimento Nutricional.

4. Изучите слова и выражения к тексту

Dica	Совет, рекомендация
Guiar-se	Руководствоваться
Alimentos	Продукты питания
Fome	Голод
Alimentos calóricos	Калорийные продукты
Alimentos gordurosos	Жирные продукты
Rótulo	Этикетка
Teor calórico	Калорийность
Nutrientes	Питательные вещества
Vitamina	Витамин
Minerais	Минералы
Light	Низкокалорийный
Produto convencional	Обычные продукты
Valer a pena	Заслуживать
Prazo de validade	Срок хранения
Promoção	Рекламная акция
Vencimento	Срок истечения годности
Produtos naturais	Свежие продукты
Produtos industrializados	Переработанные продукты
Pratos prontos	Готовые продукты
Fruta	Фрукт
Tempero	Приправа
Especiarias	Специи
Manjeriço	Базилик
Alecrim	Розмарин
Molho gorduroso	Жирный соус

Doces	Сладости
Salgadinhos	Соленые закуски
Guloseima	Лакомство
Resistir às tentações	Сопrotивляться искушениям
Caixa amassada	Мятая коробка
Lata estufada	Помятая банка
Vidro trincado	Треснувшее стекло
Plástico perfurado	Дырявый пластик
Placas de gelo	Ледяные пластинки
Optar pelos	Делать выбор в пользу...
Pães com fibras	Хлеб с растительными волокнами
Nutritivo	Питательное вещество
Funcionamento do intestino	Функционирование кишечника
Pães integrais	Хлеб из цельной муки
Carnes magras e brancas	Постное и белое мясо
Iogurte desnatado	Обезжиренный йогурт
Refrigerante	Прохладительный напиток
Água de coco	Кокосовый сок
Armazenar as compras	Складывать покупки
Evitar prejuízo	Избегать ущерба, потерь

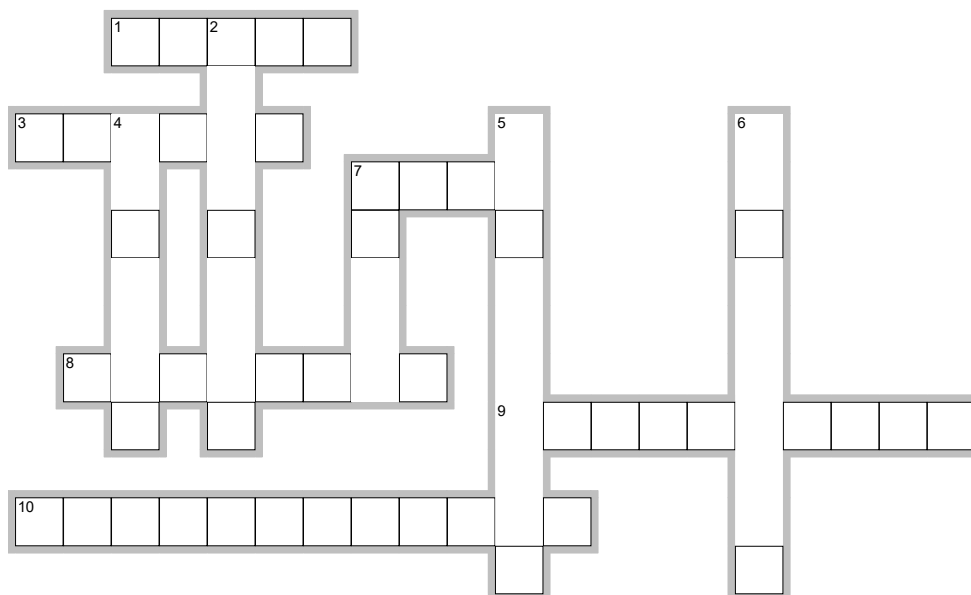
5. Решите кроссворд №1

По горизонтали

1. Низкокалорийный
3. Этикетка
7. Голод
8. Рекламная акция
9. Специя
10. Прохладительный напиток

По вертикали

2. Лакомство
4. Теплого
5. Срок истечения годности
6. Базилик
7. Фрукт



Решение:

6. Соедините эквиваленты

Padaria
Bebidas
Laticínios
Espumantes
Leite e iogurte
Mercearia
Diet e light
Café
Congelados
Carnes
Bomboniere
Massas
Doces
Chás
Condimentos
Molhos
Biscoitos
Vinhos

Молочные продукты
Вина
Булочная, хлебобулочные изделия
Печенье
Чай
Кондитерский отдел
Диетические и малокалорийные продукты
Сладости
Приправы
Мясо (в ассортименте)
Бакалея
Макаронные изделия
Кофе
Молоко и йогурт
Замороженные продукты
Соусы
Шампанское и шипучие вина
Напитки

