Giải Unit 2 lớp 10 Writing - Task 1 trang 21 - 22 mới

Build a list of foods from your own experience that may give you. Then share and compare your list with your friends'.(Tạo một danh sách thức ăn từ kinh nghiệm bản thân những món có thể mang đến cho em. Rồi chia sẻ và so sánh với danh sách của các bạn khác.)

Giải Unit 2 lớp 10 Writing - Task 2 trang 21 - 22 mới

Now, read the facts below. Do you have some of these foods on your list? Which ones?(Bây giờ hãy đọc những sự thật dưới đây. Bạn có ăn loại thức ăn nào có trong này không? Nếu có thì đã ăn cái nào?)

Hướng dẫn dịch:

Dị ứng

Những thực phẩm là nguyên nhân chung gây ra dị ứng là sữa, lúa mì, trứng, đậu nành, cá, đậu phông, động vật có vỏ (bao gồm trai, cua và tôm).

Hơi thở có mùi hôi

Các loại thực phẩm có thể làm hơi thở của bạn có mùi hôi suốt vài ngày sau bữa ăn là hành, tỏi, cải bắp, cà ri, cồn.

Căng thẳng

Thức ăn và đồ uống gây kích thích mạnh đối với cơ thể có thể dẫn đến căng thẳng. Các loại thực phẩm đó là cà phê, trà, cô-la, sô-cô-la, cồn, đường tinh, bột mì trắng, muối và thực phẩm chế biến như thực phẩm ướp sẵn và thức ăn nhanh.

Khó ngủ

Có những loại thức ăn có thể giúp bạn dễ ngủ hoặc làm cho bạn tỉnh ngủ. Thực phẩm ngăn cản giấc ngủ của bạn là đồ uống có chất cafein, cồn, đường, chất béo hoặc thức ăn có nêm gia vị, gia vị thực phẩm (gia vị, màu thực phẩm, hương liệu).

Buồn ngủ

Để cảm thấy buồn ngủ, ăn các loại thực phẩm chứa nhiều carbohydrat và ít protein như phô mai, sữa, sữa đậu nành, đậu phụ, quả hạch, mật ong, hạnh nhân, chuối, tất cả các loại hạt như đậu, gạo, lô tàu, mè, hạt hướng dương và đu đủ.

Giải Unit 2 lớp 10 Writing - Task 3 trang 21 - 22 mới

Some people have written in for advice on their diets as they are going to do important things. Work in pairs or groups and write at least one similar inquiry.(Một vài người đã viết thư đến xin lời khuyên về chế độ ăn uống vì họ sắp làm một số việc quan trọng. Làm việc theo cặp hoặc theo nhóm và viết ít nhất một lá thư yêu cầu tương tự.)

Hướng dẫn dịch:

Kính gửi chuyên gia,

Tôi sẽ tham gia một kỳ thi quan trọng vào tuần tới và tôi không biết ăn gì và không ăn gì để cảm thấy tốt nhất trong suốt kỳ kiểm tra. Tôi sẽ vô cùng biết ơn nếu ông, bà có thể cho tôi lời khuyên về điều này. Xin cảm ơn.

Scott

Kính gửi chuyên gia,

Tôi có một cuộc phỏng vấn xin việc trong vài ngày tới và tôi hoàn toàn cảm nhận được hơi thở của mình. Ông bà có thể cho tôi một vài ý kiến về những gì nên ăn và những gì nên tránh ăn? Xin cảm ơn. Anna Kính gửi chuyên gia, Tôi vừa làm quen một cô gái xinh đẹp và tôi rất thích cô ấy. Tôi đã mời cô ấy đi ăn tối và tôi không biết là nên tránh gọi món gì trong những dịp như thế này. Tôi sẽ rất biết ơn nếu ông bà có thể cho tôi một vài lời khuyên bổ ích.

Mike

Kính gửi chuyên gia,

Tôi gặp vấn đề với giấc ngủ của mình trong khoảng vài tháng nay. Tôi cũng có nghe rằng những gì mà tôi ăn có thể tác động đến cơ thể mình. Tôi tự hỏi không biết ông bà có thể khuyên tôi ăn những gì và không ăn gì để cải thiện tình trạng của tôi.

Jane

Giải Unit 2 lớp 10 Writing - Task 4 trang 21 - 22 mới

You are the food specialist and you are working on the newsletter's next edition. Read the reply to Scott's enquiry. Then write your own by responding to one of the other texts from 3 or from your friends'.(Bạn là một chuyên gia ẩm thực và bạn đang làm việc để sản xuất ấn bản tiếp theo của thư thông báo. Hãy đọc thư hồi đáp cho yêu cầu của Scott. Rồi viết lá thư hồi đáp của chính bạn dành cho 1 trong những lá thư của bài 3 hoặc cho những lá thư của bạn bè.)

Hướng dẫn dịch:

Scott thân mến,

Tham dự một kỳ thi quan trọng giống như chạy ma-ra-tông bởi vậy nên bạn nên quan tâm kĩ lưỡng đến những thứ mà bạn ăn.

Vào những ngày trước kỳ thi, nên ăn những thực phẩm giàu carbonate như mì bởi vì sự giảm dần lượng carbonate sẽ cung cấp năng lượng cần thiết cho ngày thi tới.

Ăn một bữa sáng giàu protein (thịt bò, trứng, thịt gia cầm...) vào ngày thi bởi vì protein là một nguồn năng lượng nhanh chóng khác.

Uống thật nhiều nước và nước ép trái cây. Tránh cà phê vì chúng có thể giúp bạn cảm thấy tốt lúc đầu nhưng nó còn một tác dụng phụ khác là sẽ đưa bạn vào trạng thái mệt mỏi và căng thẳng sau đó, điều này thật là nguy hiểm khi mà bạn vẫn còn đang tham dự kỳ thi.

Chúc bạn thành công.

Thân ái.

Bài mẫu:

Dear Jane,

Sleep is very important to us and one of the secrets to get good sleep is eating right.

There are some foods that can stop your sleep and help you fall asleep.

Try to make dinnertime earlier in the evening, and avoid heavy, rich foods within two hours of bed. Fatty foods take a lot of work for your stomach to digest and

may keep you up. Also be cautious when it comes to spicy or acidic foods in the evening, as they can cause stomach trouble and heartburn.

Many people think that a nightcap before bed will help them sleep, but it's counterintuitive. While it may make you fall asleep faster, alcohol reduces your sleep quality, wakes you up later in the night. To avoid this effect, stay away from alcohol in the hours before bed.

You might be surprised to know that caffeine can cause sleep problems up to ten to twelve hours after drinking it! Consider eliminating caffeine after lunch or cutting back your overall intake.

Avoid drinking too many liquids in the evening. Drinking lots of water, juice, tea, or other fluids may result in frequent bathroom trips throughout the night. Caffeinated drinks, which act as diuretics, only make things worse.

If you're hungry at bedtime, a light snack before bed can help promote sleep. When you pair tryptophan-containing foods with carbohydrates, it may help calm the brain and allow you to sleep better.

Hope you will get a good sleep.

Regards,