**Задания для подготовки к итоговой аттестации**

**по русскому языку (Я1)**

Прочитайте **два** текста и выполните задание.

**Текст А.** Статья

Еда – это источник жизненной силы. Без еды человек не может существовать. Однако нужно понимать, какая еда нам необходима.

В день человеку нужно потреблять среднее количество белков, жиров и углеводов, так же целое множество минеральных солей и витамином, железо, воду, кальций, в общем, практически всю таблицу Менделеева.

Есть люди, которые не согласятся с утверждением «Еда – это удовольствие» по той или иной причине. Да, конечно, еда – это необходимость, это наше топливо, благодаря которому мы живём. Пища – это та энергия, которая необходима человеку, чтобы двигаться, дышать, думать, восстанавливаться, поддерживать функции организма.

Но позвольте попытаться вас переубедить. Сколько нужно человеку еды, чтобы жить? Совсем немного, намного меньше того, что многие из нас потребляют. Допустим, для женщины от 18 до 30 лет, ведущей незначительную физическую активность, среднее суточное потребление калорий составляет 2000 (углеводов 289, белков 61, жиров 67).

А теперь представьте себе еду абсолютно универсальную: серую массу с необходимым для Вашего рациона содержанием белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов, без вкуса, без запаха. Сможете ли вы есть эту массу каждый день на завтрак, обед и ужин? Скорее всего, уже на второй день организм откажется принимать однообразную пасту и потребует разноцветных кусочков овощей, фруктов и мяса, сладкого, кислого, ароматного и, конечно, хоть сколько-нибудь красивого, радующего глаз.

В заключении можем сказать: еда, помимо функции потребности, имеет функцию доставлять удовольствие человеку.

**Текст Б.** Статья

Пища является для человека потребностью, и не следует превращать её исключительно в удовольствие («человек ест, чтобы жить, а не живёт, чтобы есть»). Уже неоднократно отмечалось, что пища обеспечивает животный организм тремя жизненно важными потоками: вещества (необходимого для воспроизводства новых клеток), энергии (для обеспечения жизненно важных процессов жизнеобеспечения и борьбы за существование) и информации (как необходимого условия оставаться частью Природы). По мере развития цивилизации приём пищи для человека всё больше превращался не в потребность, условие сохранения жизни, а в удовольствие.

Думается, что принципиальным является вопрос о физиологических предпосылках голода *–* когда, сколько и как надо есть. Голод возникает как результат снижения концентрации питательных веществ в крови (в первую очередь – углеводов). Когда такая «голодная» кровь поступает к центру голода, в последнем возникает возбуждение, постепенно приобретающее форму доминанты, которой подчиняется с этого момента вся жизнедеятельность животного организма.

У современного человека, превратившего приём пищи в удовольствие, ситуация складывается другим образом. Во-первых, он ест не при ощущении голода, а при появлении аппетита, который в отличие от материально обусловленных физиологических предпосылок, вызывающих голод (снижение содержания питательных веществ в крови), имеет психологическую природу (предвкушение удовольствия). Во-вторых, чаще всего непосредственному получению пищи не способствует необходимость затраты физического труда, что делает желаемый приём пищи ещё более привлекательным. В-третьих, придание пище приятных вкусовых качеств опять-таки повышает тягу человека к её приёму.

**Задание**

Используя информацию из **обоих** текстов и своё собственное мнение, напишите эссе-аргументацию (170 – 200 слов) для школьного журнала на тему «Еда – необходимость или удовольствие?».