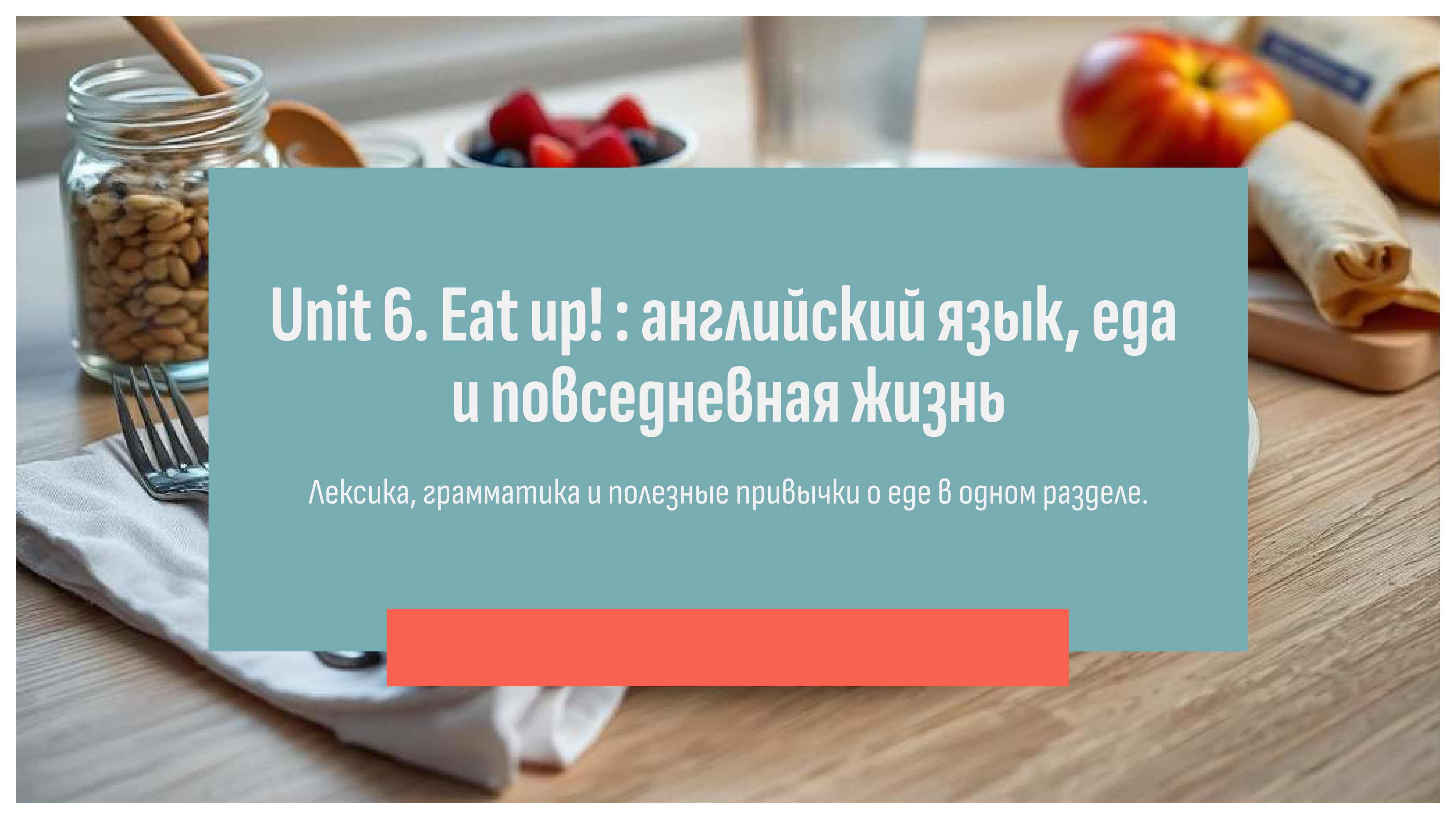




Unit 6. Eat up! : английский язык, еда и повседневная жизнь

Лексика, грамматика и полезные привычки о еде в одном разделе.

Еда как часть повседневного английского

Тема питания помогает говорить о привычках, делать заказы, обсуждать режим дня и уверенно использовать частотную лексику в простых, живых диалогах.



Основная лексика по теме продуктов

Сначала стоит запомнить общие категории: bread, rice, pasta, cereal, vegetables, fruit, meat, fish, eggs, dairy products, sweets, drinks. Они помогут быстро описывать рацион и составлять простые предложения.

Группы продуктов



К базовым словам относятся apple, banana, orange, carrot, potato, tomato, cheese, milk, yogurt, chicken, soup, sandwich. Эти названия часто встречаются в заданиях, диалогах и описаниях меню.

**Продукты
в повседневной речи**



Полезные глаголы и выражения: eat, drink, have breakfast, be hungry, be thirsty, go shopping, cook dinner. С ними легко строить короткие фразы о ежедневных действиях.

Что мы делаем с едой



При покупке еды удобно использовать слова shopping, menu, meal, snack, fresh, healthy, tasty. Они помогают говорить не только о продуктах, но и о том, как мы их выбираем.

Покупки и выбор



Эта лексика особенно полезна в диалогах в магазине, кафе и столовой. Она также помогает рассказывать о любимой еде, завтраке и привычках простыми, точными фразами.

**Для разговоров
и описаний**



Countable и uncountable nouns в теме еды

Слова о еде в английском языке делятся на считаемые и нечисляемые, и это влияет на выбор грамматической формы.

Считаемые существительные обозначают отдельные предметы, а нечисляемые — массу или вещество; от этого зависят a/an, many, much, some и any.

Учебная классификация лексики по теме еды в английском языке

Countable	Uncountable	Примеры формы
apples, eggs	bread, milk	many / much
sandwiches, tomatoes	rice, juice	a few / a little

Здоровая тарелка: продукты и их группы

— Половина тарелки

Овощи и фрукты занимают большую часть сбалансированного приёма пищи. Они дают цвет, вкус и разнообразие, а также помогают связать новые слова с реальными продуктами на тарелке.

— Источник белка

Четверть тарелки может составлять рыба или курица. Такие продукты часто называют protein foods, и они помогают говорить о еде более точно, не ограничиваясь общим словом meal.

— Крупы и хлеб

Ещё четверть обычно отводится рису, картофелю, хлебу или другим зерновым продуктам. Они делают еду сытной и дают удобную основу для описания обеда или ужина.

— Вода рядом с едой

Даже в простой схеме питания вода остаётся главным напитком. Такой визуальный пример помогает запомнить, что balanced meal — это не только еда, но и правильный выбор напитка.

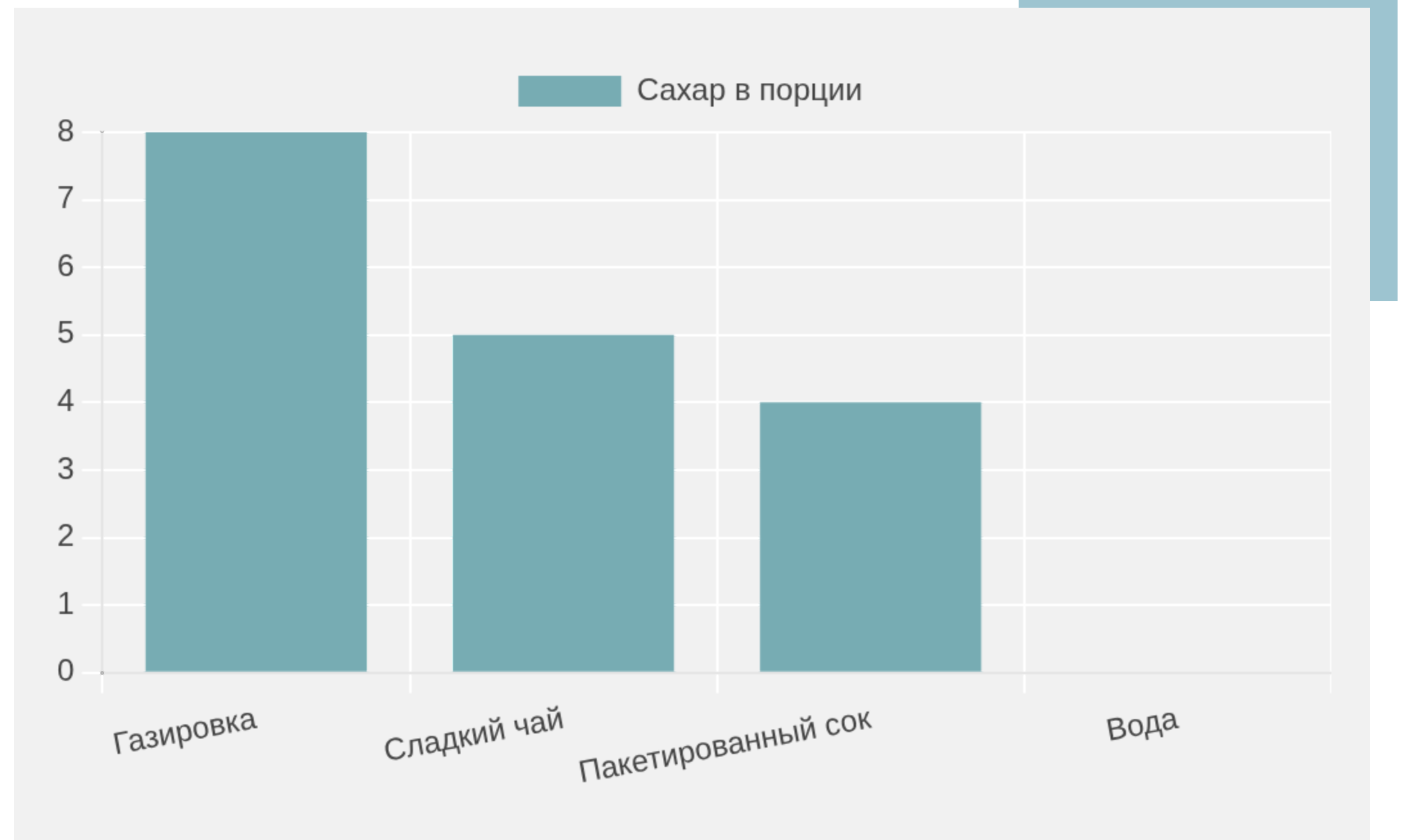


Сахар в напитках: сравнение популярных вариантов

Диаграмма показывает сахар в одной порции напитка, измеренный в чайных ложках. Значения округлены для наглядного сравнения.

Вода не содержит сахара, а сладкие напитки быстро увеличивают его потребление даже без большой порции.

Учебная сравнительная диаграмма по типичным порциям напитков; значения приведены в чайных ложках сахара



Breakfast: первый приём пищи и слова для описания привычек

● Утренний выбор

Breakfast может быть healthy или quick. На этом этапе удобно называть porridge, yogurt, eggs, toast, fruit, cheese и oatmeal, чтобы описать привычный утренний рацион.

● Привычки в речи

Для рассказа о том, как человек завтракает, подходят Present Simple и наречия usually, often, sometimes, never. Они делают описание ясным и естественным.

● Что даёт завтрак

Сладкие хлопья, выпечка и сладкие напитки могут быстро дать энергию, но не всегда надолго насыщают. Поэтому важно уметь сравнивать варианты и выбирать более полезный завтрак.

Как читать этикетку продукта на английском языке

Порядок чтения упаковки помогает быстро понять состав, срок годности и возможные аллергены.



Полезные и не очень полезные перекусы

Хороший выбор

Фрукты, йогурт без добавленного сахара, орехи, морковные палочки, сыр и цельнозерновой хлеб помогают быстро перекусить и дольше сохраняют чувство сытости до следующего приёма пищи.

Сладкие варианты

Чипсы, шоколадные батончики, печенье, сладкие газированные напитки и энергетики часто выглядят привлекательно, но обычно содержат много сахара, соли или жира.

Слова для сравнения

В этой теме удобно использовать слова *snack, healthy, unhealthy, tasty, filling, sweet* и *salty*. Они помогают описывать еду точно, без длинных объяснений.

Зачем нужен перекус

Небольшой перекус помогает не чувствовать сильный голод и не переедать позже. Это особенно полезно в школе, когда между уроками проходит много времени.



Water: почему вода важна каждый день

— Поддержка организма

Вода помогает переносить питательные вещества и поддерживает работу организма в течение дня. Даже простая привычка пить регулярно влияет на самочувствие и концентрацию.

— Признаки нехватки

Если воды мало, могут появиться усталость, сухость во рту и головная боль. Слова *thirsty* и *stay hydrated* помогают говорить об этом по-английски естественно.

— Как пить правильно

Лучше drink plenty of water small amounts throughout the day, а не ждать сильной жажды. Так легче сохранять энергию и не перегружать организм.

— Полезная лексика

Для темы пригодятся слова *bottle*, *tap water*, *drink water regularly* и *enough water*. Они часто встречаются в заданиях о здоровых привычках и повседневной жизни.

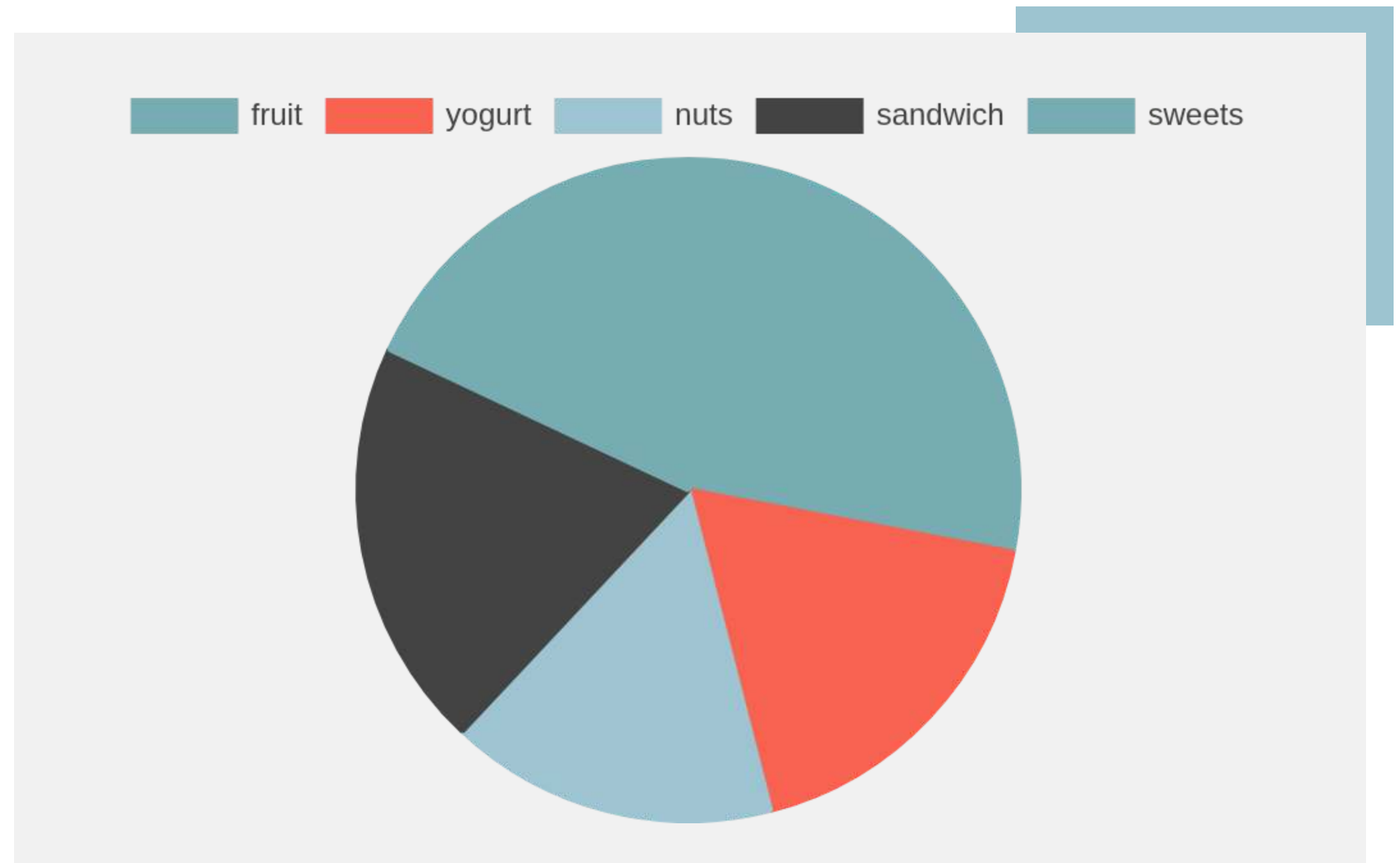


Какие перекусы выбирают чаще

Более удобные варианты часто берут на перемене, а полезные — когда хочется дольше оставаться сытым во время учёбы.

Самыми популярными остаются быстрые перекусы, но более удачный школьный выбор обычно даёт больше сытости и меньше лишнего сахара.

Учебная схема на основе типичных школьных перекусов; данные условные.



Витамины, минералы и продукты-источники

Краткая таблица показывает, какие продукты помогают получать важные вещества и какие функции они поддерживают в организме.

Разные продукты нужны для разных функций, поэтому разнообразный рацион помогает получать витамины и минералы регулярно.

Обобщённые сведения по школьной теме о питательных веществах.

Вещество	Источник
Vitamin A — carrots	vision
Vitamin C — oranges	immunity
Calcium — milk	bones
Iron — beans	blood

Ключевые идеи о еде в мире



Страна и климат

Рацион во многом зависит от климата и доступных продуктов. Где-то чаще едят рыбу и рис, а где-то — хлеб, овощи и бобовые, потому что эти продукты лучше подходят местным условиям.



Обычный обед

Во многих странах повседневная еда проще праздничной. В меню часто встречаются rice, bread, noodles, vegetables и beans — они помогают быстро приготовить сытный и привычный обед.



Завтрак по-разному

Утренний приём пищи тоже отличается. В Великобритании завтрак часто более плотный, а в других странах он может быть лёгким и быстрым, если люди спешат в школу или на работу.

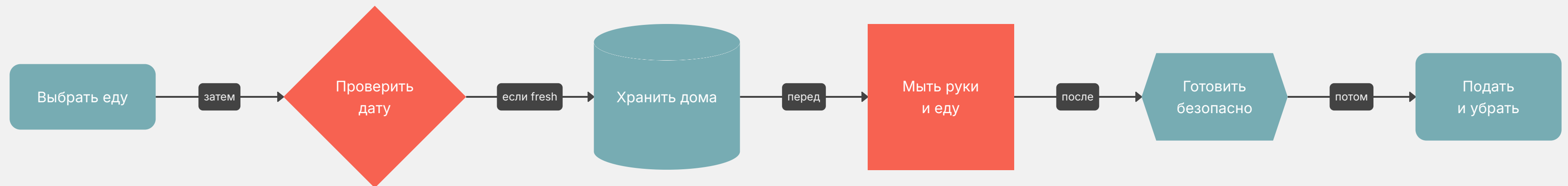


Традиции и праздники

Праздничные блюда обычно связаны с семейными обычаями. Они могут быть сложнее и разнообразнее, чем еда на каждый день, и показывают, как культура влияет на вкусы и привычки.

Путь еды и правила безопасности

Последовательность шагов показывает, как продукт проходит путь от покупки до подачи на стол и почему важна гигиена.



Healthy habits: привычки, которые помогают чувствовать себя лучше

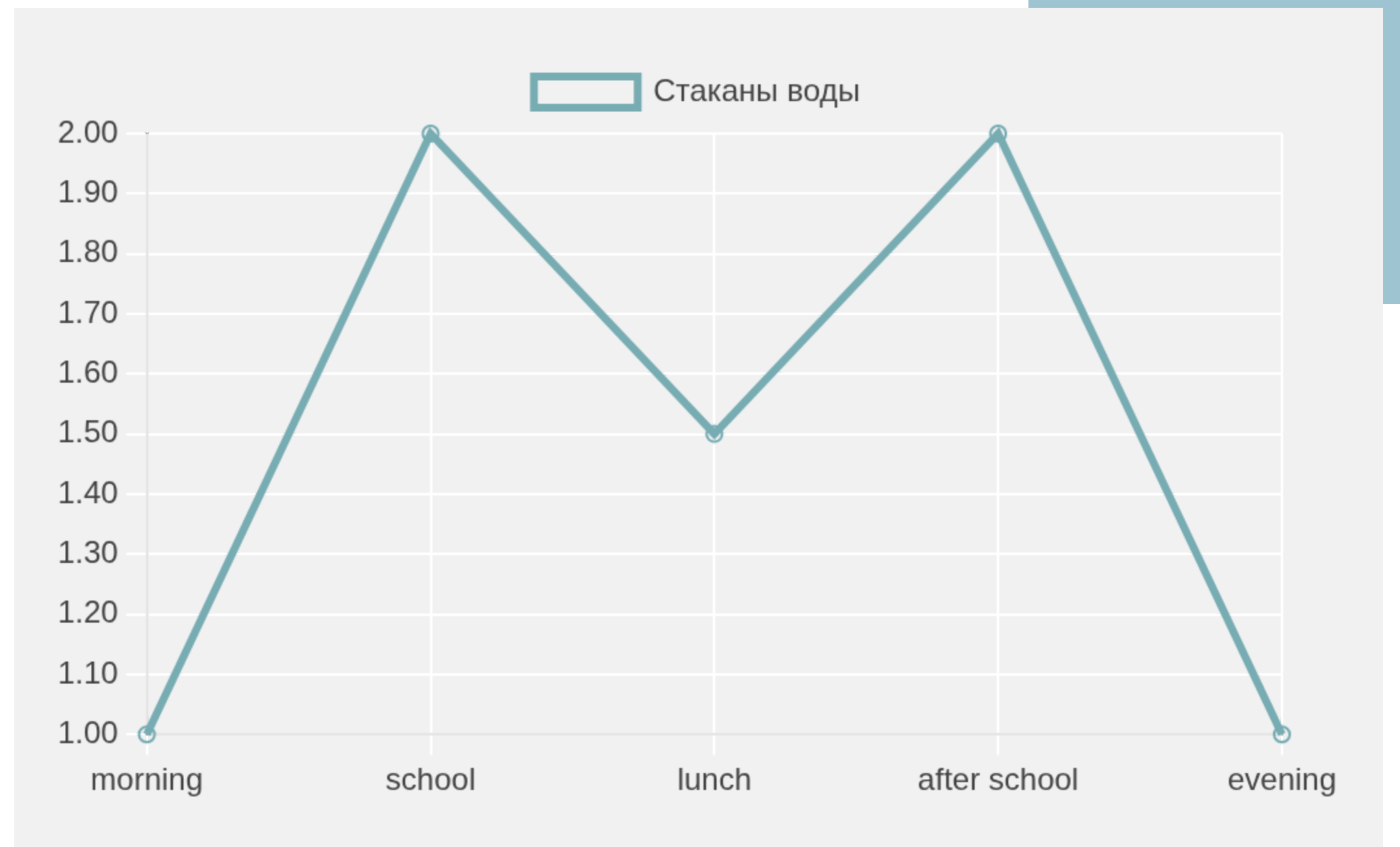
- 1 Регулярные приёмы пищи**
Если есть примерно в одно и то же время, легче сохранять энергию и не переедать позже. Фраза *have three meals a day* помогает говорить о таком режиме просто и точно.
- 2 Вода в течение дня**
Drink water regularly — полезная привычка, которую легко запомнить. Вода нужна не только после спорта, но и во время уроков, прогулок и домашней работы, когда тело теряет жидкость.
- 3 Спокойный темп еды**
Когда человек ест слишком быстро, он хуже замечает насыщение. Спокойный обед или перекус помогает лучше почувствовать вкус еды и не тянуться к лишним сладким снекам.
- 4 Баланс в тарелке**
Eat a balanced diet означает выбирать разные группы продуктов: овощи, фрукты, белки и крупы. Такой рацион даёт организму больше полезных веществ и помогает чувствовать себя увереннее.
- 5 Меньше сладких напитков**
Avoid too many sugary drinks — важный совет для повседневной жизни. Сладкие напитки часто кажутся удобными, но не заменяют нормальную еду и могут ухудшать самочувствие.

Сколько воды нужно в течение дня

Небольшие порции воды помогают избежать сильной жажды и поддерживать внимание на уроках, прогулках и тренировках.

Лучше пить regularly throughout the day: тогда организму проще stay hydrated, чем при редком и большом объёме воды.

Учебная схема распределения питья в течение дня; значения условные.



Kitchen safety: безопасность на кухне

Чистые руки

Перед готовкой нужно wash hands, чтобы не переносить грязь и микробы на продукты. Это простое правило особенно важно, когда рядом есть сырые ингредиенты и готовая еда.

Сырая и готовая еда

Keep raw meat separate from vegetables, чтобы соки сырого мяса не попали на овощи. Это важный шаг для safe cooking и чистоты на кухне.

Острые предметы

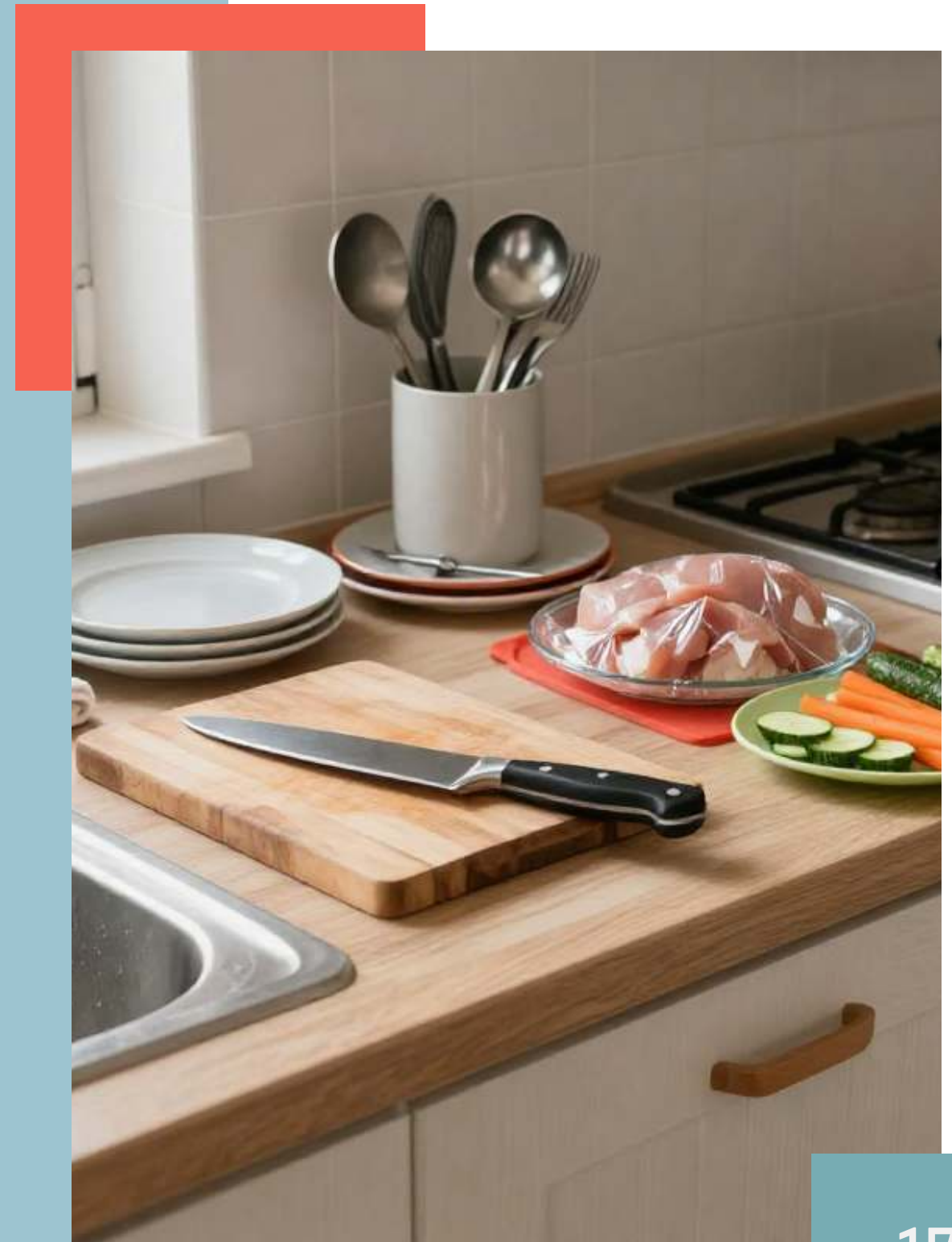
Sharp knife должен лежать далеко от края стола, а пользоваться им нужно осторожно. Для нарезки лучше иметь clean surface и не отвлекаться во время работы.

После приготовления

Когда еда готова, нужно turn off the stove и убрать рабочее место. Hot pan, грязная посуда и оставленные приборы могут быть dangerous, если не соблюдать порядок.

Разделочная доска

Use a chopping board, чтобы резать продукты аккуратно и безопасно. Доска помогает удерживать нож, защищает стол и делает приготовление более organised и careful.



How advertising influences food choices

1

Яркая упаковка

Реклама часто использует красивые цвета, персонажей и подарки, чтобы товар сразу привлёк внимание. Из-за этого продукт может казаться вкуснее и полезнее, чем он есть на самом деле.

2

Слова, которым доверяют

На упаковке часто пишут healthy, natural, with vitamins. Такие слова звучат убедительно, но сами по себе не доказывают, что продукт действительно полезен и подходит каждый день.

3

Смотреть состав

Важнее читать ingredients list и проверять sugar, salt и fats. Размер порции тоже имеет значение, потому что маленькая упаковка иногда скрывает слишком много сахара или соли.

4

Думать критически

Сладкие хлопья, батончики, напитки и снеки часто рекламируют очень активно. Если сравнить рекламу и состав, можно выбрать более разумный продукт для школы и дома.

Everyday meals: сравнение популярных блюд

Таблица помогает сравнить привычные блюда по составу, удобству и сытости, не забывая о домашнем приготовлении.

Домашние блюда обычно содержат больше овощей и меньше соли, а более быстрые варианты чаще оказываются менее сбалансированными.

Учебное сравнение по теме питания; характеристика обобщённая.

Блюдо	Краткая оценка
homemade soup	more vegetables
vegetable salad	light and fresh
cheese sandwich	middle choice
pizza	more salt

Unit 6. Eat up! : что важно запомнить

В этом разделе еда поможет повторить полезную лексику, грамматику и повседневные фразы. Теперь легче говорить о рационе, выбирать здоровые продукты и понимать английские надписи вокруг нас.