

Food and Health: тема, которая связывает язык и повседневную жизнь

Изучаем еду, привычки и здоровье через
живой английский язык.



Почему Food and Health важна в 9 классе

Эта тема помогает говорить о повседневных привычках, выбирать еду, обсуждать режим дня и здоровье. Она регулярно встречается в speaking, reading и writing, а также повторяет важную грамматику и лексику про lifestyle и routines.



Основная лексика по теме еды и здоровья

■ Приёмы пищи

К теме относятся слова breakfast, lunch, dinner, supper и snack. Они помогают описывать день школьника, говорить о регулярном питании и сравнивать привычки в разное время суток.

■ Продукты и группы

Полезно знать vegetables, fruit, dairy products, meat, fish, cereals, water, juice, sugar, salt and fat. Эти слова часто встречаются в заданиях, меню и простых диалогах о питании.

■ Как описать еду

Для ответа подойдут fresh, boiled, baked, nutritious, balanced, low-fat, healthy и unhealthy. С их помощью можно уточнить вкус, способ приготовления и пользу продукта без сложных объяснений.

■ Полезные действия

Удобны выражения to eat regularly, to drink enough water, to skip meals, to choose wisely, to read labels и to have breakfast. Они связаны с ежедневными решениями и личным режимом.

■ Частые сочетания

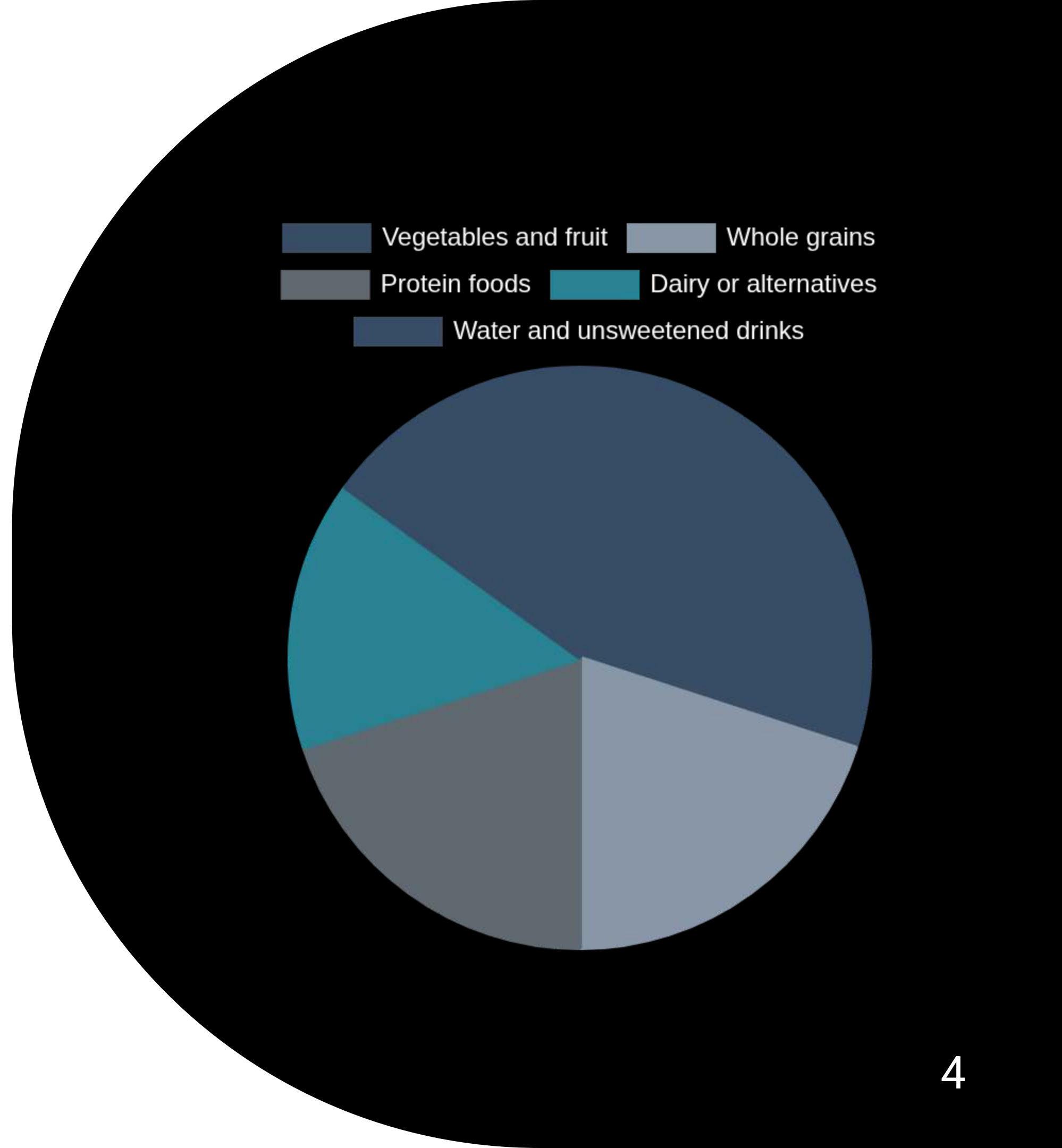
В теме часто используются junk food, fast food, healthy snack, balanced meal, daily routine и eating habits. Такие сочетания делают речь точнее и помогают говорить естественно.

Полезные и неполезные продукты: визуальное сравнение

Наиболее заметную часть меню составляют овощи и фрукты. Они помогают составить основу питания, а сладости и газировка должны оставаться редким выбором.

Сбалансированное меню даёт энергию и поддерживает рост, тогда как избыток сахара и жира ослабляет полезные привычки.

Условное школьное меню, составлено для учебной презентации



Water and hydration in everyday school life



- **Зачем нужна вода**

Water supports concentration, digestion, body temperature and physical activity. Даже небольшая нехватка жидкости может сделать уроки труднее, вызвать усталость и снизить внимание в течение дня.

- **Полезные привычки**

Use phrases like drink enough water, keep a water bottle, stay hydrated and have a glass of water. Они подходят для рассказа о школьном дне и спортивных занятиях.

- **Что выбрать вместо сладких напитков**

Better choices include still water, sparkling water or a refillable bottle with plain water. Fizzy drinks and many juice drinks may contain extra sugar, so they should be limited.

Белки, жиры и углеводы в английской лексике

01

Proteins

Proteins are needed for growth and tissue repair. В речи можно сказать: eggs, beans, chicken, fish and nuts are rich in protein and help the body to grow.

04

Fibre

Fibre helps digestion and keeps the stomach full for longer. It is found in vegetables, fruit, whole grains and beans, so these foods are useful in a balanced diet.

02

Fats

Fats support brain function and hormone production. Полезно различать обычные жиры и слишком жирную еду, особенно when talking about fried food, pastries or packaged snacks.

05

Useful structures

Practice is rich in, contains, provides, gives energy and helps the body to grow. These patterns make answers clearer when describing the value of food.

03

Carbohydrates

Carbohydrates are the main source of energy. Typical examples are rice, oats, bread and pasta, which provide energy for school, sport and daily activity.

Слова темы: продукт, польза и риск при избытке

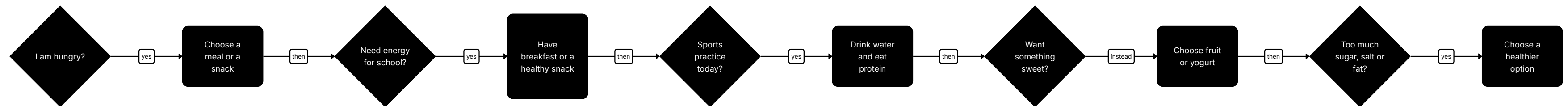
Таблица показывает, что польза продукта зависит не только от его вида, но и от количества, способа приготовления и добавок.

Один и тот же продукт может быть полезным или менее полезным в зависимости от формы и порции.

Food product	Useful element	Risk if eaten too much
Fruit	Vitamins, fibre	Sugar in juice
Nuts	Healthy fats, protein	High calories
Fast food	Energy	Salt, fat, calories

Как говорить о выборе еды на английском

Логика построена на типичных ситуациях школьного дня и простых языковых решениях.



Sugar, salt and fat: what the words mean in English

01

Sugar

Sugar is often linked with sweet drinks, candy, cakes and many breakfast cereals. In health discussions, people say too much sugar when they want to warn about extra sweetness.

02

Salt

Salt is common in chips, instant noodles, snacks and fast food. The phrase high in salt is useful when describing food that should be eaten less often.

03

Saturated fat

Saturated fat is often found in fried food, sausages, pastries and some packaged snacks. In simple English, rich in fat can describe food that is heavy or less balanced.

04

Better choices

Useful expressions include a healthier choice and less processed food. They help students compare products and explain why one option is better for everyday eating.

05

Possible effects

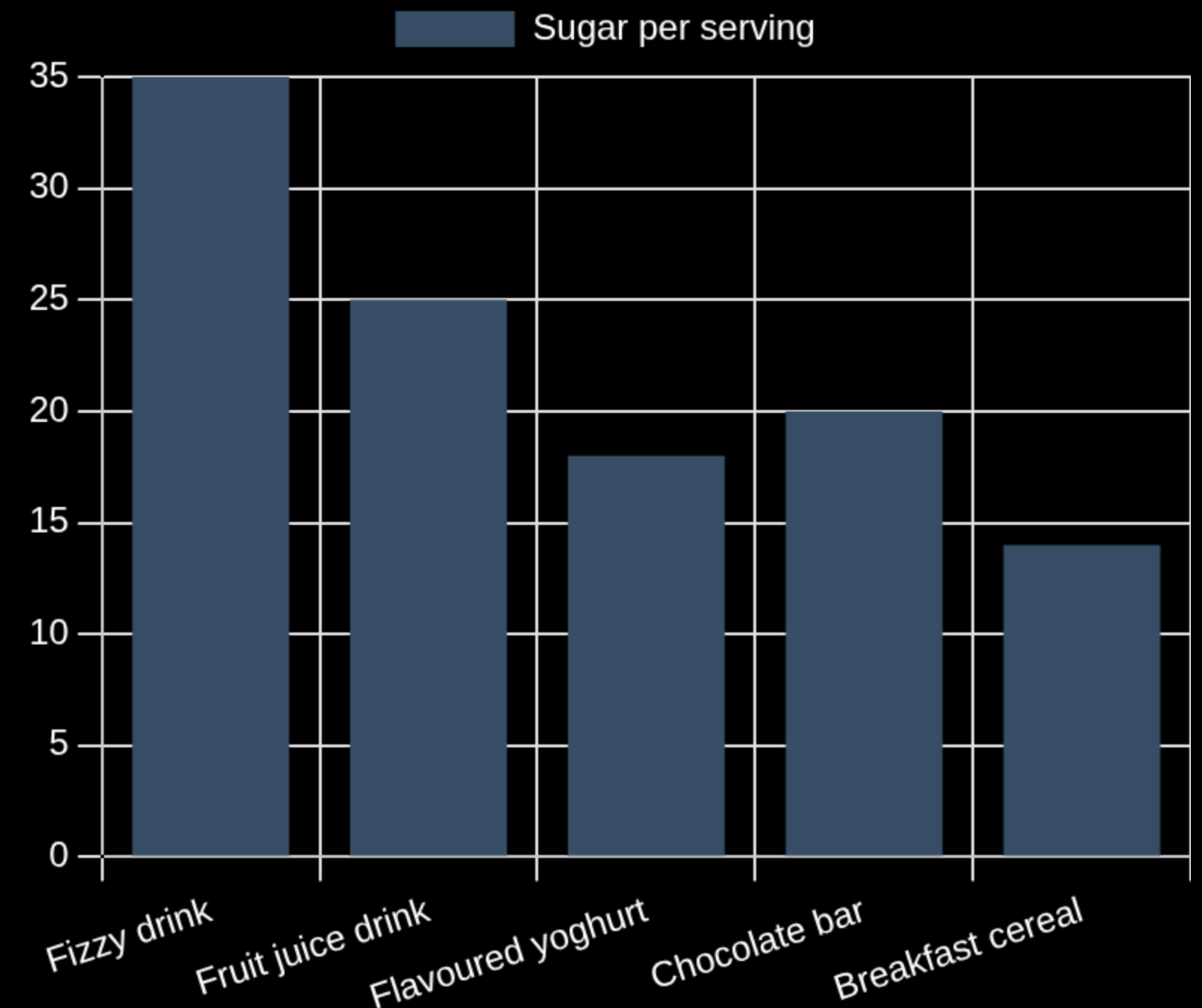
Too much sugar, salt or fat may lead to tooth decay, weight gain, low energy and unbalanced eating habits. These results matter in everyday school life.

Скрытый сахар в популярных продуктах

Some products look ordinary or even healthy, but one serving can contain a surprising amount of sugar. Reading labels helps students notice this before buying.

Напитки и сладкие молочные продукты часто содержат много сахара, поэтому внешний вид продукта не всегда показывает его состав.

Учебные ориентировочные значения
на порцию, 2025



Как читать food label на английском



Что скрыто на упаковке

На этикетке сначала ищут ingredients, nutrition facts и serving size. Именно здесь видно, из чего состоит продукт и сколько его можно съесть за один раз. Первые ингредиенты обычно указаны в большем количестве.



Слова, которые встречаются чаще всего

На упаковках часто пишут calories, sugar, salt, protein, fat и fibre. Эти слова помогают понять, насколько продукт питательный. Надписи per serving, low in и no added sugar особенно полезны при выборе.



Как заметить важную информацию

Хорошо, если на изображении выделены линии с составом и таблицей питания, как на cereal box. Слова contains и made with показывают, что входит в продукт, а best before напоминает о сроке годности.

Режим питания в течение дня

01

Утро

Завтрак помогает начать день с энергией и лучше сосредоточиться на уроках. Важно eat at regular times и часто использовать слова always или usually.

02

Школьный день

Обед поддерживает силы и помогает оставаться активным до конца занятий. Здесь удобно говорить: I usually have lunch at school.

03

После уроков

Небольшой перекус нужен, если впереди спорт или домашние задания. Уместны формулы I often have a healthy snack and I never skip water.

04

Вечер

Лёгкий ужин легче усваивается и завершает день спокойно. Для описания привычки подойдут rarely и sometimes: I sometimes have dinner early.

Полезные замены в повседневном меню

► Сравнение привычных продуктов и более удачных вариантов помогает говорить о выборе еды на английском и делать рацион лучше без резких ограничений.

► Даже небольшая замена может снизить количество сахара, соли и лишнего жира. Идея slide: healthier choice часто означает не отказ, а разумный обмен.

Common choice	Healthier alternative	Vocabulary focus
soda	water with lemon	instead of
chips	nuts or an apple	swap
white bread	wholegrain bread	choose
sweet yoghurt	plain yoghurt with fruit	replace
fried snack	baked snack	better for you
candy	dried fruit	in moderation

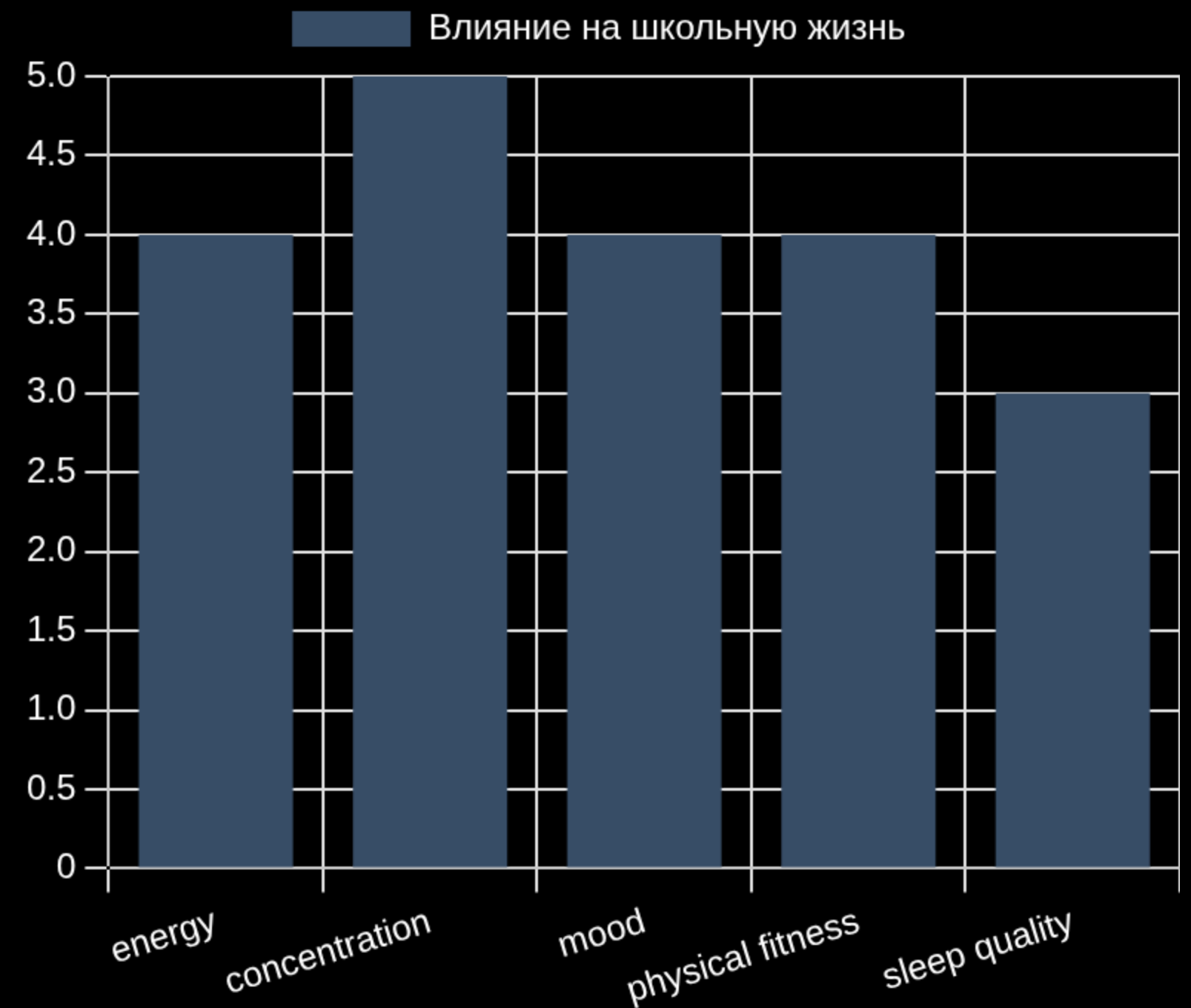
Обобщение учебной лексики по теме food and health

Как здоровое питание влияет на школьную жизнь

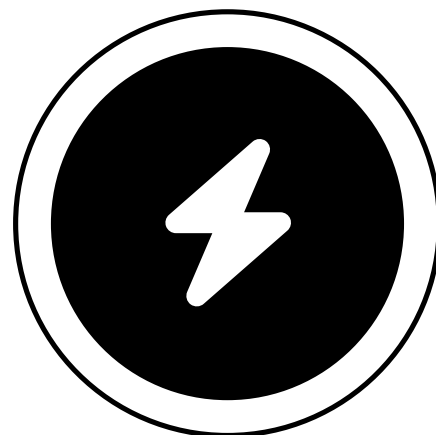
Баланс в питании заметнее всего помогает в учебные дни, когда нужно долго сохранять внимание, не уставать и успевать после уроков.

Чем регулярнее и разнообразнее питание, тем стабильнее самочувствие. Для школы особенно важны концентрация, энергия и нормальный сон.

Условная шкала 1–5, составлена для учебной визуализации

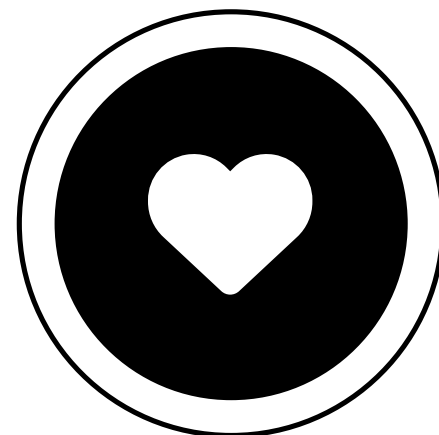


Физическая активность и еда работают вместе



Энергия для движения

Полезная еда даёт организму энергию, а физическая активность помогает использовать её правильно. Фразы *burn energy* и *stay active* хорошо подходят для описания здорового образа



Поддержка сердца и выносливости

Регулярные упражнения укрепляют сердце и делают тело выносливее. Для подростков подойдут примеры *football, basketball, swimming* и *cycling*, потому что они развивают координацию



Осанка, мышцы и сон

Когда подросток двигается каждый день, улучшаются *posture, muscle development* и *sleep*. Выражения *play sports* и *do exercise* помогают говорить не о диете, а о привычке быть активным.

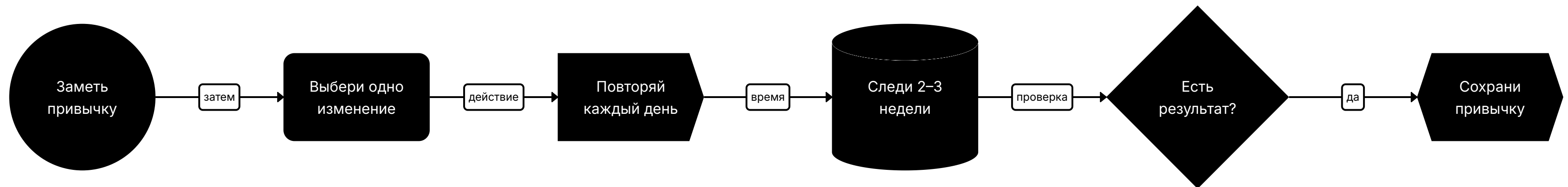


Простые привычки после школы

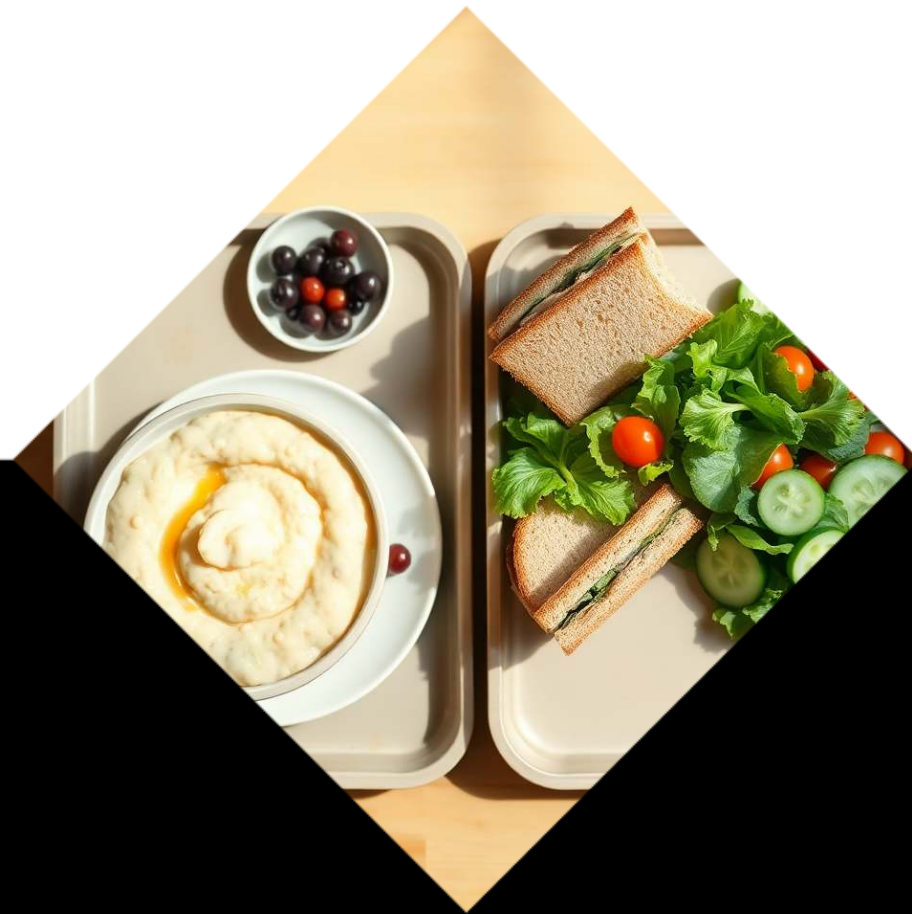
Даже обычная прогулка после школы уже полезна. Можно *say go for a walk* или *walking after school*, чтобы показать, что здоровый *lifestyle* строится из простых решений.

Как формируется полезная привычка

Схема показывает, как маленькое ежедневное действие постепенно превращается в устойчивую привычку.



Food traditions in English-speaking countries and in Russia



Похожее, но не одинаковое

В Великобритании и США часто едят porridge, sandwiches, soup и salads, а также выбирают школьные lunch options. Эти блюда выглядят по-разному, но в них легко заметить общую идею: simple, typical and homemade food.



Знакомые блюда в России

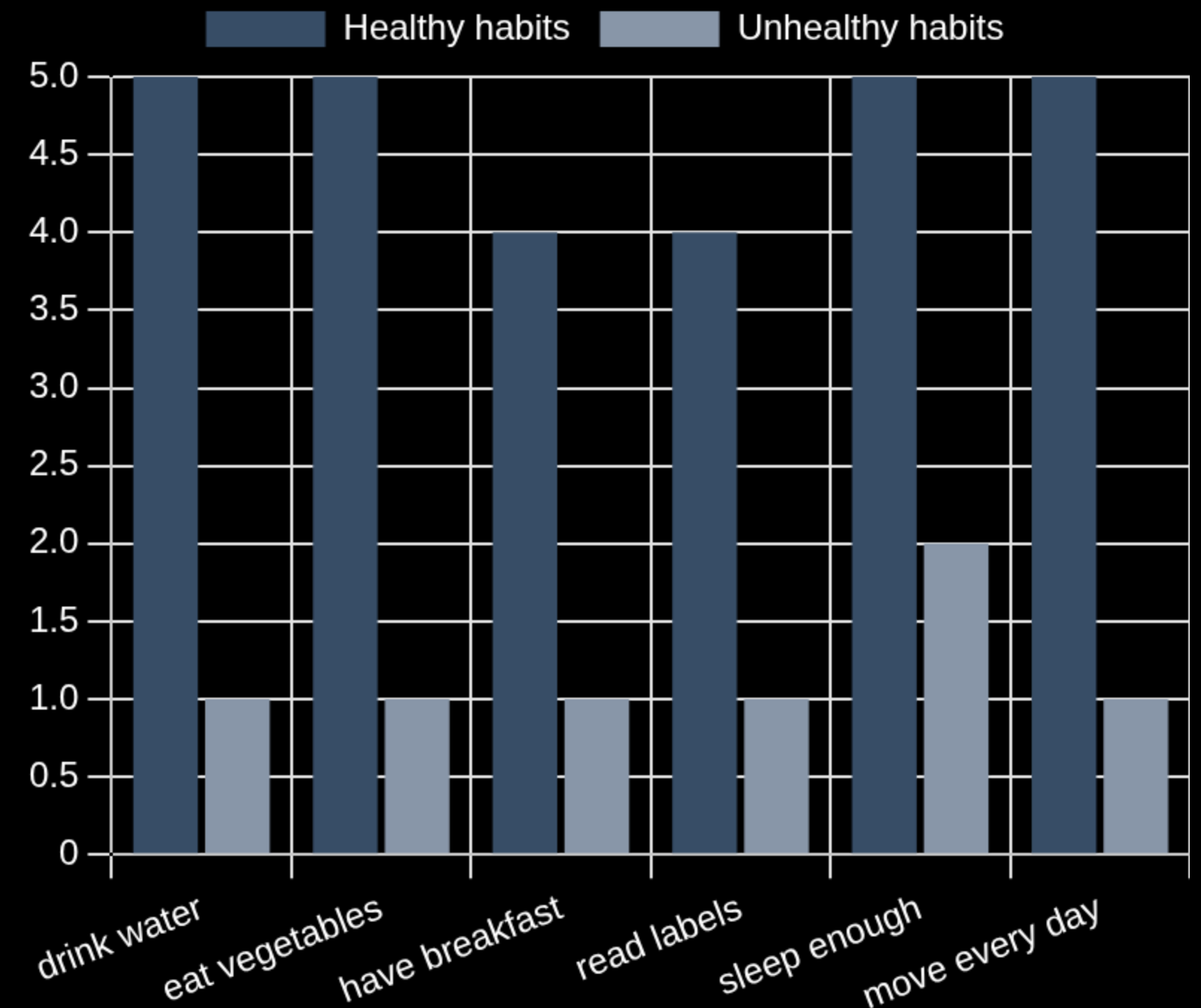
В России похожую роль играют kasha, soups, cottage cheese, vegetables and fruit. Такие блюда тоже могут быть traditional и popular, потому что они привычны для семьи, подходят для everyday meals и помогают сохранять balance.

Healthy habits versus unhealthy habits

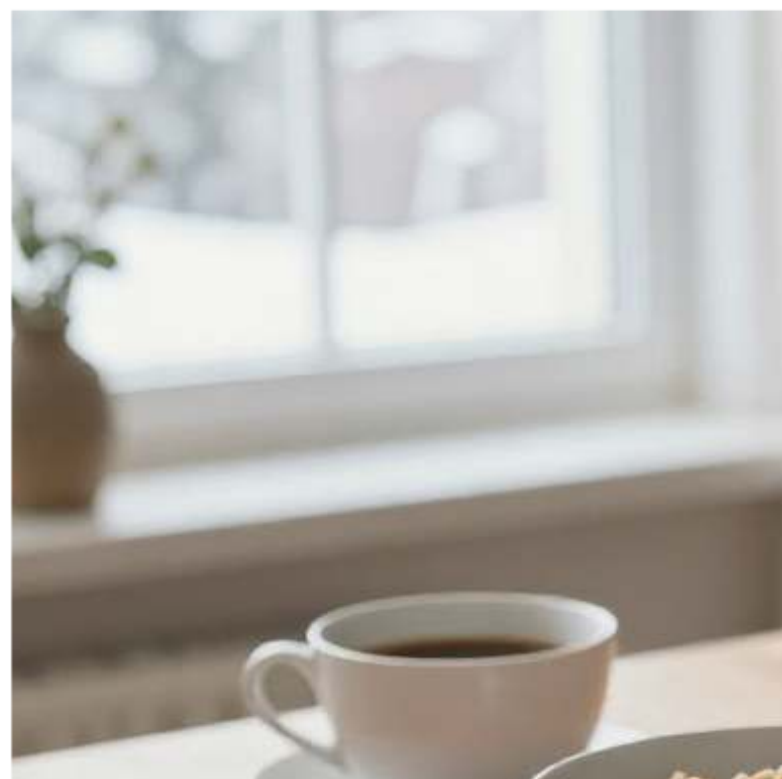
Сравнение показывает не отдельный продукт, а повседневный стиль жизни. Именно он постепенно влияет на самочувствие школьника.

Полезные привычки дают больше устойчивых результатов, чем редкие правильные решения. Daily habits shape health more than one single meal.

Условное сравнение для учебной презентации



Мифы и факты о еде и здоровье



■ Здоровое не всегда дорого

Это распространённый миф: полезные продукты могут быть доступными. Овсянка, яблоки, морковь, бобы и яйца часто стоят недорого и подходят для balanced diet.

■ Жиры нужны организму

Не все жиры вредны. Некоторое количество полезных жиров необходимо для работы тела, особенно если они поступают из nuts, fish and seeds и употребляются in moderation.

■ Завтрак действительно важен

Миф о том, что breakfast можно пропускать без последствий, неверен для многих школьников. Утренний приём пищи помогает дольше чувствовать сытость и лучше сосредоточиться.

■ Умеренность лучше запретов

Фраза too much помогает понять, где начинается лишнее. Вместо строгих правил полезнее выбирать realistic choice, в котором есть разнообразие, balance и разумные порции.

■ Полезная еда бывает простой

Хорошее питание не должно быть сложным. Обычные продукты, приготовленные дома, часто дают больше пользы, чем слишком обработанные снеки и сладкие напитки.

Food and health: английский для жизни каждый день

Эта тема учит говорить о еде, привычках и здоровье простыми, но точными английскими словами. Регулярные решения, вода и сбалансированное питание помогают и в школе, и в повседневной жизни.