

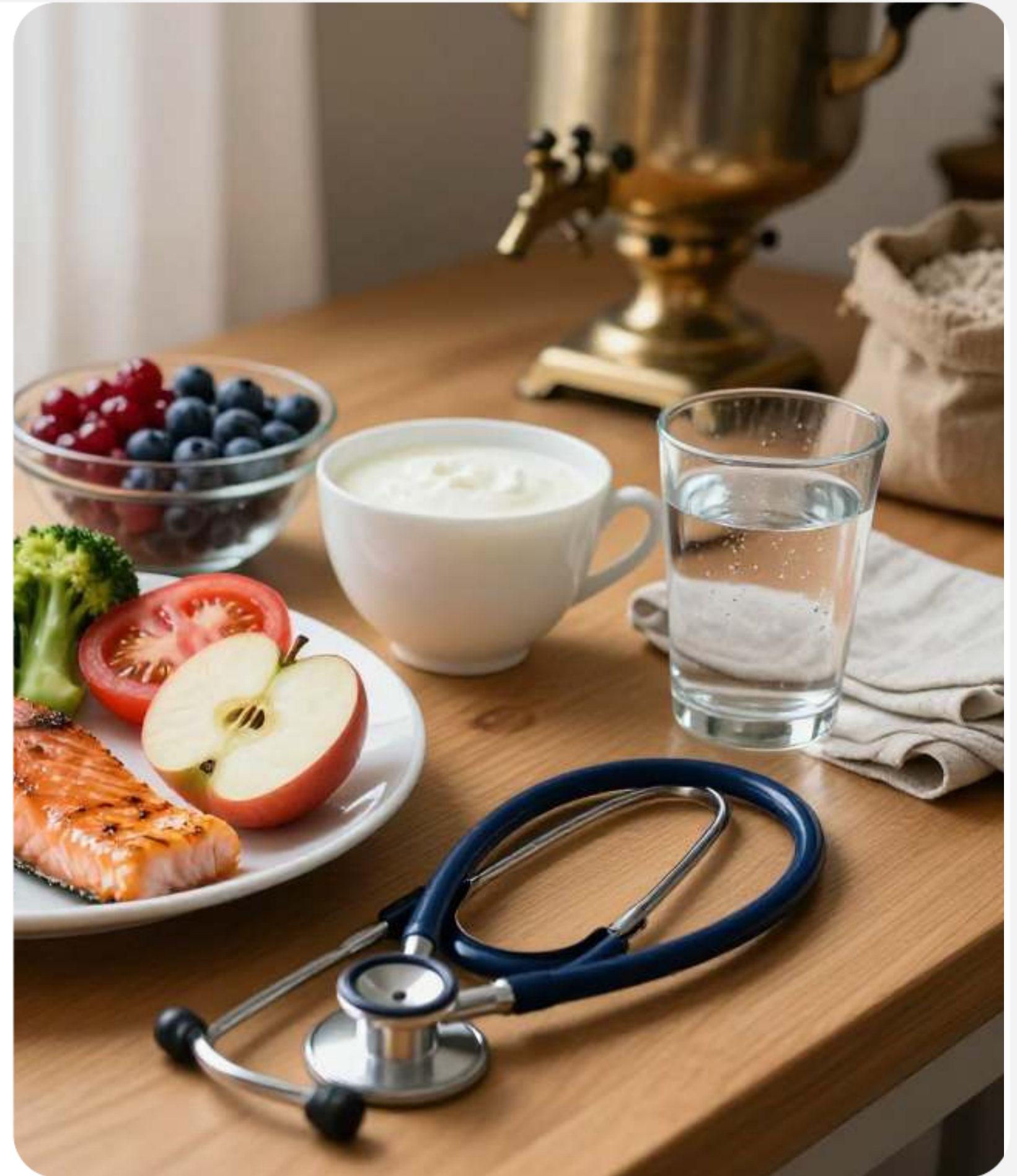
Food & Health

Лексика о питании, здоровье и привычках
подростков на английском



Почему Food & Health важно десятиклассникам

Подросткам нужно уметь говорить о еде, сравнивать привычки, аргументировать выбор и обсуждать влияние рациона на самочувствие, учёбу и спорт на английском языке.



Основная лексика по теме питания

Приёмы пищи

Сначала важно освоить базовые слова: breakfast, lunch, dinner, snack. Они помогают описывать режим дня, говорить о регулярном питании и обсуждать, как часто подростки пропускают еду.

Группы продуктов

Полезно различать vegetables, fruit, whole grains, dairy products, protein, fats и carbohydrates. Эти слова нужны, чтобы объяснять состав рациона и называть источники энергии, клетчатки и витаминов.

Качество пищи

Для сравнения подходят пары healthy — unhealthy, fresh — processed, nutritious — empty calories. Такие антонимы позволяют точнее оценивать выбор продуктов и формулировать мнение без упрощения.

Глаголы действия

Фразы to contain, to improve, to reduce, to choose, to avoid и to stay hydrated делают речь естественнее. С их помощью можно описывать советы, привычки и изменения в рационе.

Режим и самочувствие

Выражения regular meals, skipped meals, keep fit и stay hydrated помогают связать питание с энергией, концентрацией, выносливостью и общим состоянием здоровья в повседневной жизни.

Что подростки обычно едят и пьют

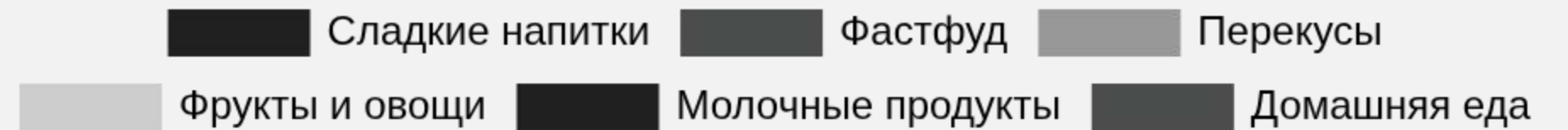


Диаграмма помогает обсудить не только продукты, но и привычные напитки: вода, чай, сок, газировка и энергетики.

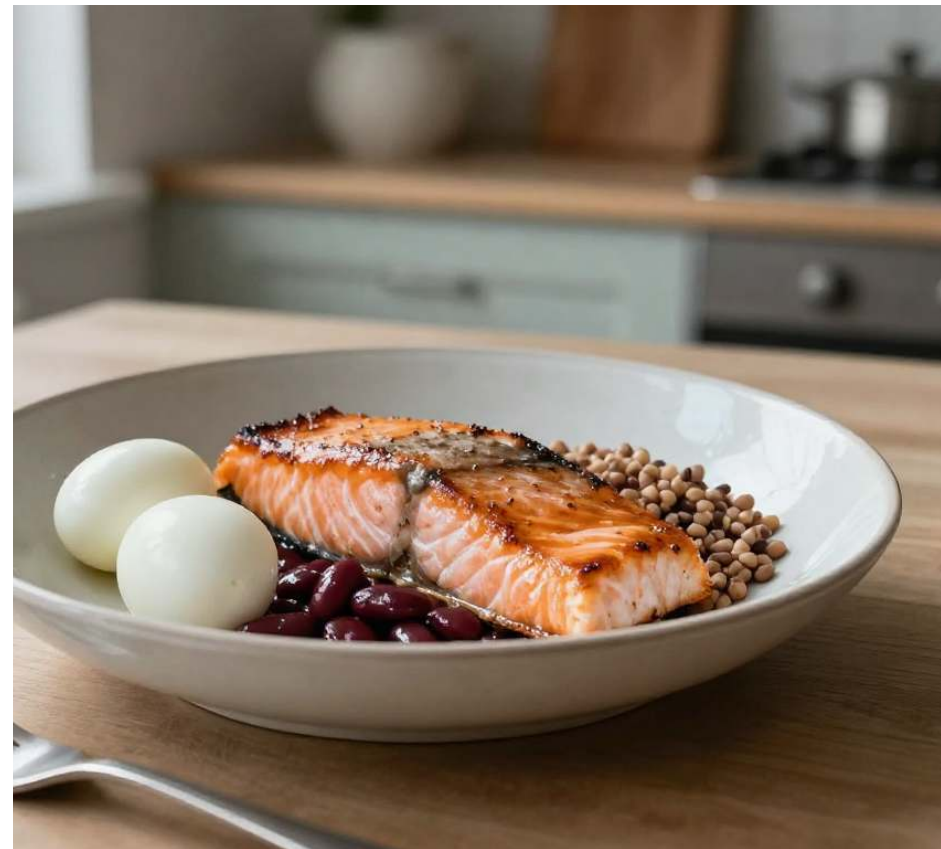
Доля более полезных продуктов ниже, чем у сладких и переработанных вариантов, поэтому важны осознанный выбор и баланс.

The Healthy Plate: сбалансированный приём пищи в картинке



Половина тарелки — овощи и фрукты

На тарелке сразу заметна самая большая часть, заполненная овощами и фруктами. Такой выбор делает meal rich in nutrients и помогает поддерживать energy level without heaviness throughout the day.



Четверть тарелки — белок

Вторая часть показывает protein sources such as fish, eggs, beans or meat. Они serve as a source of energy recovery and help the body stay strong after study or exercise.



Четверть тарелки — цельные злаки

Третья часть тарелки отведена под whole grains, which provide steady energy and fiber. Together with water and healthy fats, they complete a balanced meal with proper portion size.

Сравнение продуктов по пищевой ценности

Таблица показывает, как меняются calories, sugar, salt, protein и fiber в привычных перекусах.

Продукты с белком и клетчаткой дают более длительное насыщение, а сладкие перекусы быстро повышают энергию без стойкого эффекта.

Продукт	Ккал	Сахар	Белок	Клетчатка
Яблоко	52	10 г	0 г	2 г
Йогурт без сахара	61	4 г	3 г	0 г
Орехи	607	3 г	20 г	8 г

25 г

— это ориентир ВОЗ
для максимального ежедневного
потребления свободных сахаров
для большинства людей.

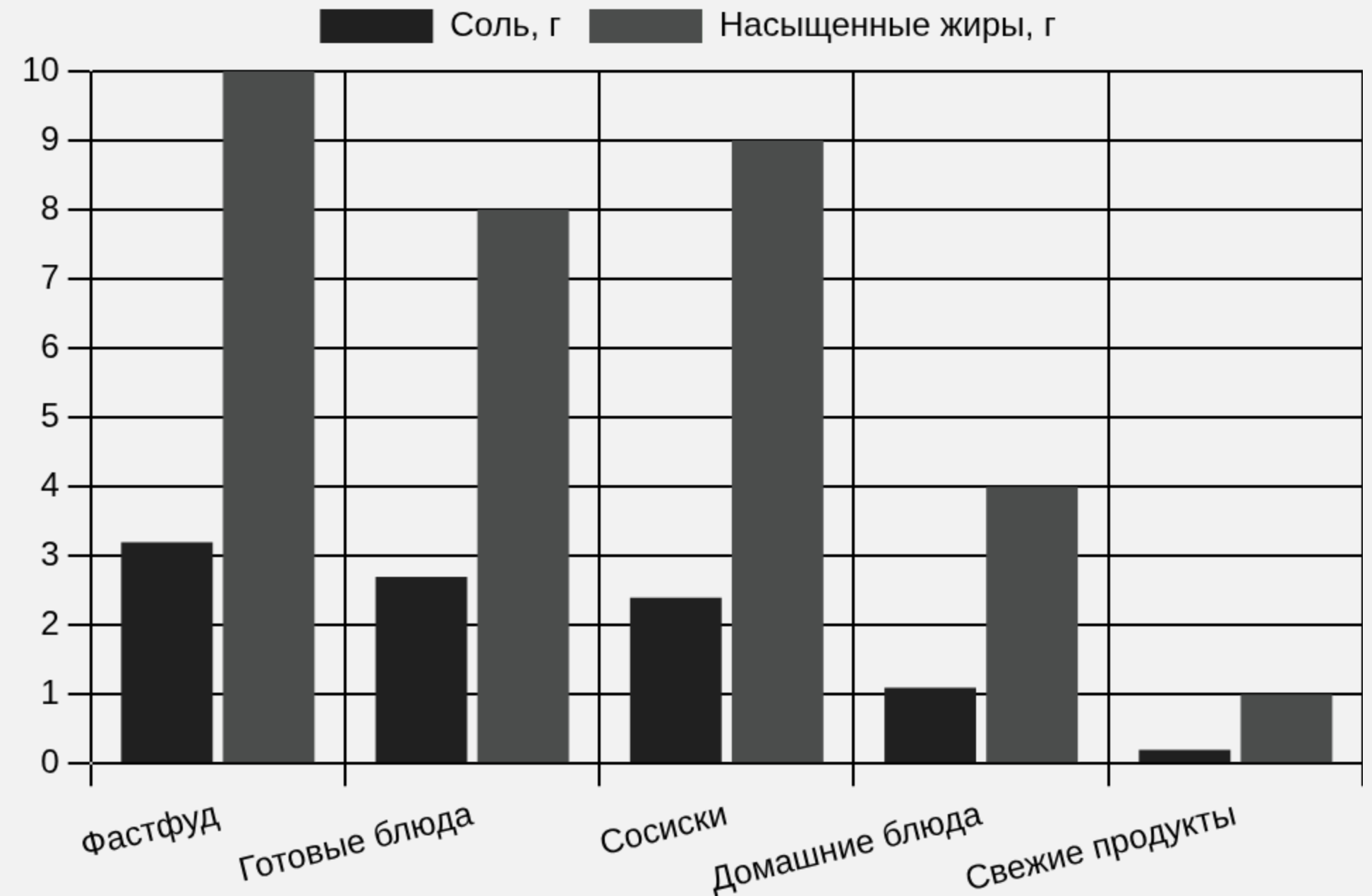
Всемирная организация здравоохранения, Guideline:
Sugars intake for adults and children, 2015

Эта норма помогает объяснить, почему
даже «обычные» напитки и десерты могут
быстро превысить безопасный уровень
добавленного сахара.

Соль, жир и сильно переработанные продукты

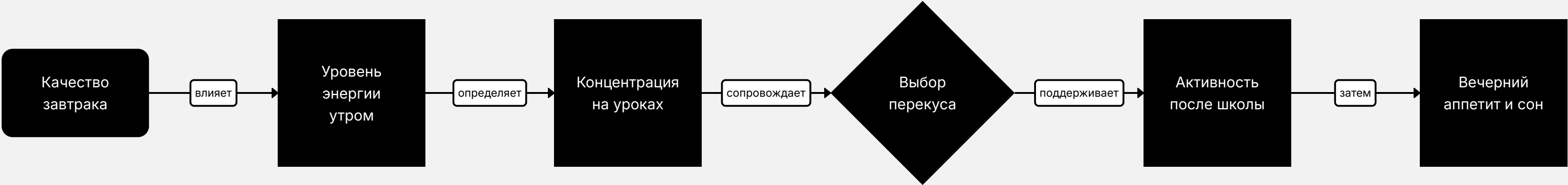
Диаграмма показывает, что упаковка и удобство часто идут вместе с более высоким содержанием соли и насыщенных жиров.

Чем выше степень переработки, тем чаще продукт содержит больше соли и насыщенных жиров, поэтому домашняя еда обычно предпочтительнее.



How food affects a school day

Логическая схема влияния завтрака, перекусов и воды на самочувствие подростка в течение дня



Vitamins and minerals important for teenagers



Железо

Железо важно для переноса кислорода и профилактики усталости. Когда его не хватает, подростку труднее сохранять работоспособность, особенно при интенсивной учёбе и спорте.



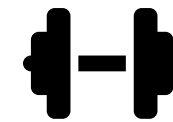
Кальций и витамин D

Эти вещества работают вместе: кальций нужен для костей и зубов, а витамин D помогает его усвоению. Для подростков это особенно важно в период активного роста.



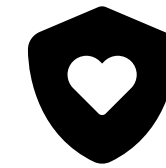
Йод

Йод поддерживает работу щитовидной железы, а значит, влияет на обмен веществ и общий темп развития. Его дефицит может отражаться на энергии и внимании.



Магний

Магний помогает мышцам и нервной системе работать согласованно. Он особенно ценен при нагрузках, когда важно поддерживать выносливость, спокойствие и нормальное восстановление.



Витамин C

Витамин C поддерживает иммунную систему и помогает организму справляться с сезонными нагрузками. Полезно использовать выражения *be rich in* и *daily intake*, описывая продукты.

How to read food labels in English

Serving size matters

Сначала смотрите на serving size: все цифры на упаковке относятся именно к этой порции. Если съесть две порции, количество калорий, сахара и соли автоматически удвоится.

Ингредиенты по порядку

Список ingredients показывает состав от большего к меньшему. Если сахар, сиропы или рафинированная мука стоят в начале, продукт вряд ли можно считать действительно полезным.



Скрытый сахар

На этикетке сахар может называться glucose syrup, fructose syrup, maltose или dextrose. Такие названия помогают производителям разделять сахар на несколько пунктов и делать его менее заметным.

Маркетинг не всегда честен

Слова natural, fitness, low-fat и sugar-free звучат привлекательно, но не заменяют анализ nutrition facts. Важно сравнивать фактическое содержание сахара, жира, соли и калорий.

Сравнивайте цифры

Для осознанного выбора полезно читать total fat, saturated fat, sugar и salt вместе, а не по отдельности. Так легче понять, насколько продукт подходит для ежедневного рациона.

Полезные замены в рационе

Продукт	Замена	Эффект
sweet yogurt	plain yogurt + fruit	less sugar
white bread	wholegrain bread	more fiber
soda	water + lemon	less sugar
crisps	nuts	more protein
takeaway pizza	homemade sandwich	lower salt

Таблица показывает, как простые замены меняют пищевую ценность рациона и помогают сократить сахар, соль и лишние калории без строгих ограничений.

Даже небольшие повседневные замены улучшают качество питания: уменьшают количество сахара и соли, повышают долю клетчатки и белка.

Food and physical activity

1

Перед тренировкой

Перед физической нагрузкой лучше выбирать лёгкие продукты, которые быстро дают энергию: fruit, a sandwich or water. Такая еда помогает fuel the body without making you feel heavy.

2

После нагрузки

После спорта организму нужны protein and carbohydrates for recovery. Это поддерживает muscles, помогает restore energy and reduces the feeling of tiredness after training or a long school day.

3

Питьё и выносливость

Water is essential for thermoregulation and performance. Даже небольшое обезвоживание может reduce reaction speed, concentration and stamina, especially during lessons, exercise or hot weather.

4

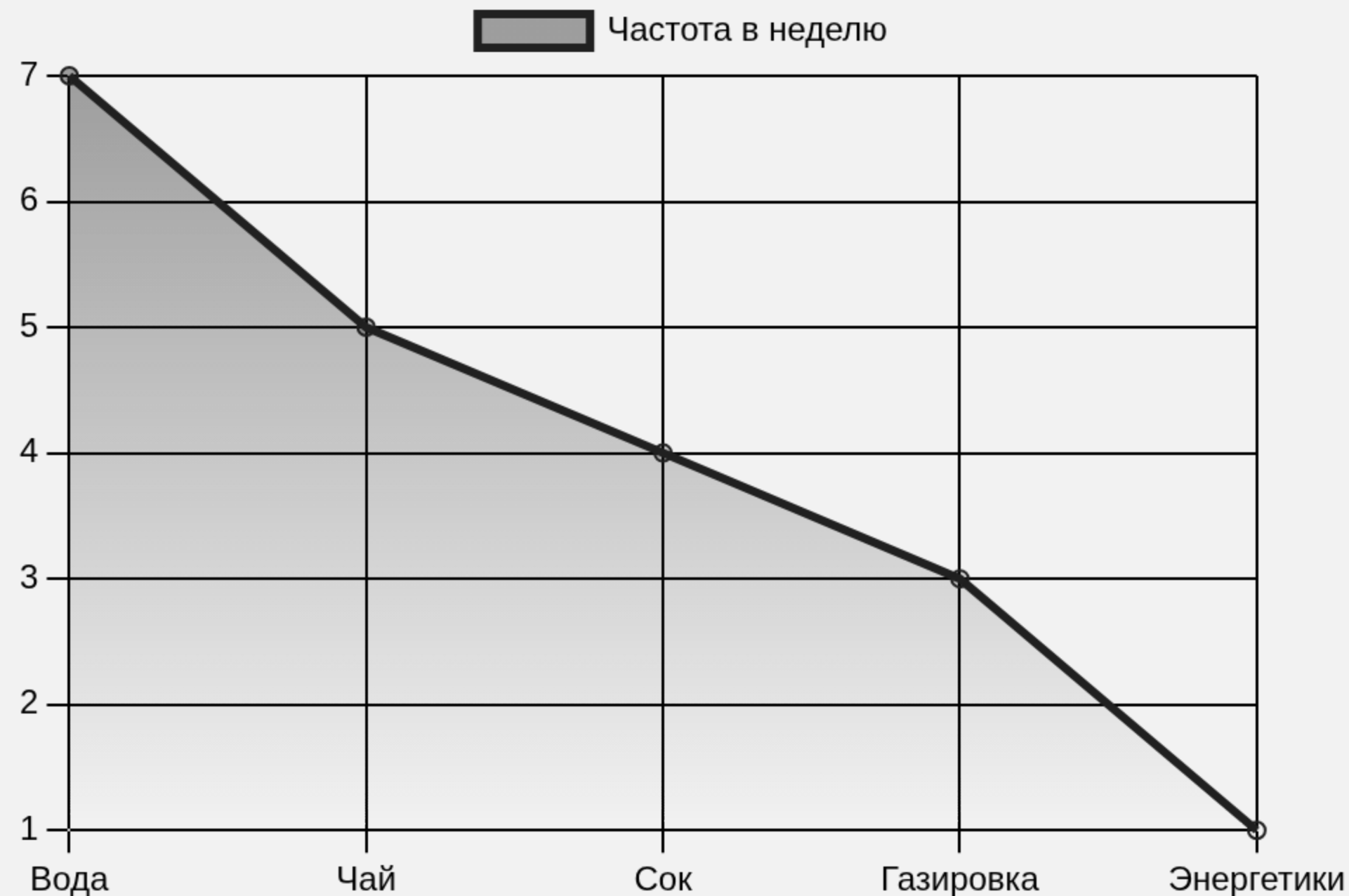
Полезная лексика

Для обсуждения темы удобно использовать выражения to stay active, to maintain stamina, to recover, and to fuel the body. Они помогают говорить о спорте и питании точно и естественно.

Water versus sweet drinks in a weekly routine

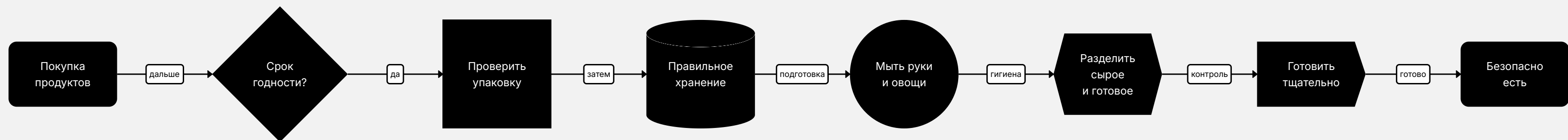
Диаграмма отражает частоту употребления напитков, а не объём порций. Это помогает обсуждать привычки, связанные с выбором более и менее полезных вариантов в течение недели.

Вода остаётся самым регулярным выбором, тогда как сладкие напитки появляются реже, но заметно повышают общий сахар и калорийность рациона.



Безопасный путь от покупки до еды

Учебная схема последовательности действий, которые снижают риск food contamination и food poisoning.



Psychology of eating: habits, stress, and advertising

Эмоции и еда

Stress, boredom and lack of sleep often trigger a desire for sugary or salty snacks. In this state, teenagers may choose comfort food instead of a regular meal.

Сила рекламы

Bright packaging, constant advertising and easy access to fast food influence decisions before real hunger appears. This is why impulse buying is common near shops, kiosks and school canteens.

Привычки формируются быстро

Repeated choices create habit formation: if sweet drinks or chips become routine, they start to feel normal. Small daily patterns are often stronger than occasional intentions to eat better.

Давление окружения

Peer influence can push students toward the same snacks as friends, even when they know the product is unhealthy. Social habits often matter as much as personal taste.

Что помогает контролю

Regular meals, home-prepared food and enough sleep support self-control. When hunger is planned and the routine is stable, it is easier to make healthier decisions.

What shapes a healthy diet for teenagers

Диаграмма показывает, что питание подростков формируется не только личным выбором, но и повседневной средой: дома, в школе и в кругу сверстников.

Наибольшее влияние обычно оказывают семейные привычки и школьный контекст; значит, улучшение рациона требует не только знаний, но и поддержки среды.



Истории о контрастах в питании



Один стол, два мира

В одной семье ужин выглядит просто: домашний суп, овощи и хлеб. В другой на столе лежат бургеры, картофель фри и сладкий напиток. Эти два примера показывают, как по-разному может выглядеть обычный вечер и почему portion size имеет значение.

Когда еды слишком много

Переизбыток ultra-processed food не всегда заметен сразу, но со временем он меняет diet quality. Человек получает много калорий, но мало клетчатки и витаминов, а затем сталкивается с усталостью и lifestyle-related disease.

Когда еды не хватает

В некоторых семьях проблема обратная: рацион слишком однообразный, в нём мало овощей, белка и микронутриентов. Такое food inequality влияет на рост, внимание и общее самочувствие, особенно у подростков, которым нужны полноценные ресурсы для учёбы.

Полезный распорядок дня для десятиклассника

Таблица показывает базовые привычки, которые помогают поддерживать энергию, концентрацию и стабильный режим питания в школьные дни.

Регулярность и разнообразие важнее жёстких ограничений: если есть вовремя, пить достаточно воды и не пропускать приёмы пищи, день проходит стабильнее.

Привычка	Слова на английском	Польза
3 meals	eat regularly	steady energy
water	stay hydrated	better focus
snacks	healthy snacks	no overeating
fruit/veg	five portions	more vitamins

Food & Health: язык, который помогает делать выбор

Тема Food & Health учит не только словам, но и практическому мышлению: как читать этикетки, сравнивать продукты и говорить о привычках. Знания по этой теме напрямую связаны со здоровьем, учёбой и ежедневными решениями.