

# Food and Drinks

Еда и напитки: слова, диалоги и полезные привычки на английском



# Зачем изучать Food and Drinks в 7 классе?

Эта тема нужна для повседневного общения: можно рассказать о завтраке, школьном ланче, покупках в магазине и заказе в кафе. Заодно вы повторяете some/any, much/many и различие между исчисляемыми и неисчисляемыми существительными.



# Ключевая лексика по теме



## Фрукты и овощи

Apple, banana, carrot, potato и tomato составляют базовый словарь для описания полезных продуктов. Эти слова удобно группировать по темам, чтобы быстрее запоминать их и использовать в простых предложениях.



## Сладости

Chocolate, cake, biscuits, pizza, burger и fries относятся к более редкой и менее полезной еде. Эта лексика помогает сравнивать привычную пищу и фастфуд, а также обсуждать баланс в рационе.



## Приёмы пищи

Слова breakfast, lunch, dinner, snack и meal помогают говорить о распорядке дня и времени еды. Они часто встречаются в заданиях, где нужно описать свой обычный день или выбрать подходящий вариант питания.



## Напитки

Milk, tea, coffee, water, juice и lemonade нужны для разговоров о завтраке, школьной столовой и заказе напитков. С ними легко тренировать фразы с a glass of, a cup of и a bottle of.



## Удобные группы слов

Лексика темы проще запоминается, если делить её на fruits, vegetables, dairy products, drinks и fast food. Такой способ помогает быстро находить нужное слово и строить более точные ответы в классе.

# Группы продуктов и частотность употребления

■ Fruits and vegetables ■ Grains and cereals  
■ Protein foods ■ Dairy  
■ Sweets and fast food

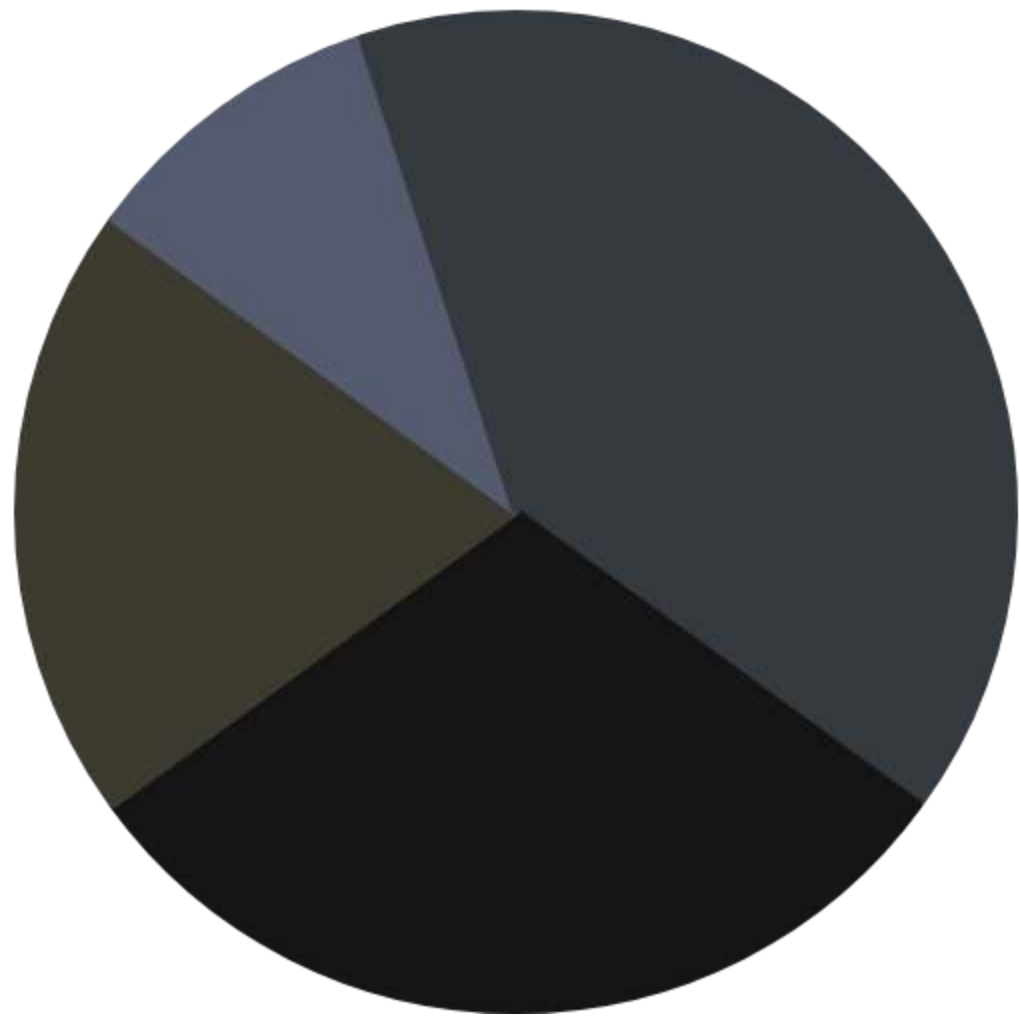


Диаграмма показывает не только состав рациона, но и привычную частоту употребления разных групп пищи в повседневной жизни.

Основа питания — фрукты, овощи и зерновые; сладости и фастфуд должны занимать меньшую долю.

Схема по учебной теме Food and Drinks; условное распределение для наглядности

# Fruits and vegetables: полезная лексика и примеры

## Основные слова

Apple, orange, pear, strawberry, carrot, cucumber, cabbage, onion и pepper — это базовые названия продуктов, которые часто появляются в школьных упражнениях и диалогах о покупках.

## Полезные сочетания

Фразы fresh fruit, a healthy salad, a glass of juice и a bunch of bananas звучат естественно и часто встречаются в учебных заданиях на описание еды и напитков.



## Как описывать вкус

Для еды подходят прилагательные sweet, sour, fresh, crunchy и juicy. Они помогают сказать не только что это за продукт, но и каким он на вкус или по качеству.

## Зачем нужна картинка

Изображение корзины с фруктами и овощами помогает быстрее запомнить слова по группам и сразу связать их с реальными предметами, которые можно увидеть в магазине или дома.

# Grains and cereal foods: энергия на каждый день

## Что относится к группе

Bread, rice, pasta, oats, cereal, noodles и porridge — это слова, которые нужны для разговоров о завтраке, ланче и простом домашнем питании. Они часто встречаются в меню и учебных текстах.

1

## Как говорить о порции

В английском важно помнить разницу: a piece of bread, some rice, a bowl of cereal, a plate of pasta. Такие сочетания помогают правильно описывать количество еды.

2

## Когда употребляют

Cereal foods удобно связывать с выражениями for breakfast, at lunch и before sports. Так проще объяснить, когда именно человек ест такие продукты и почему они подходят для энергии.

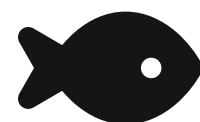
3

## Почему это важно

Зерновые продукты дают чувство сытости и часто становятся основой простого и недорогого питания. В заданиях по теме Food and Drinks они помогают строить короткие, понятные предложения.

4

# Protein foods: что помогает расти и быть сытым



## Рыба

Fish и fish soup — полезные слова для меню дома или в столовой. С ними легко составить предложения вроде We have fish for dinner и расширить словарь по теме питания.



## Молочные продукты

Yogurt и cheese относятся к белковым продуктам, которые хорошо подходят для перекуса или завтрака. С ними удобно повторять лексику healthy food и описывать сбалансированное питание.



## Мясо и птица

Meat, chicken и grilled chicken часто используются в описании обеда или ужина. Эти слова помогают говорить о сытной еде и составлять простые фразы о любимых блюдах.



## Яйца и бобовые

Eggs, beans и lentils часто встречаются в разговорах о завтраке и полезной еде. Сочетания boiled eggs и beans with rice звучат естественно и помогают строить более точные ответы.



## Орехи и питание

Nuts тоже входят в список protein foods и часто выбираются как небольшой перекус. Они помогают обсуждать, какая еда дольше сохраняет сытость и почему важна умеренная порция.

# Напитки: сравнение слов, порций и употребления

| drink    | typical serving | use in English           | note             |
|----------|-----------------|--------------------------|------------------|
| water    | a glass         | everyday drink           | no sugar         |
| milk     | a glass         | breakfast drink          | dairy product    |
| tea      | a cup           | common in many countries | varies hot/cold  |
| juice    | a glass         | sweet taste              | often from fruit |
| lemonade | a bottle/can    | sweet fizzy drink        | rare use         |

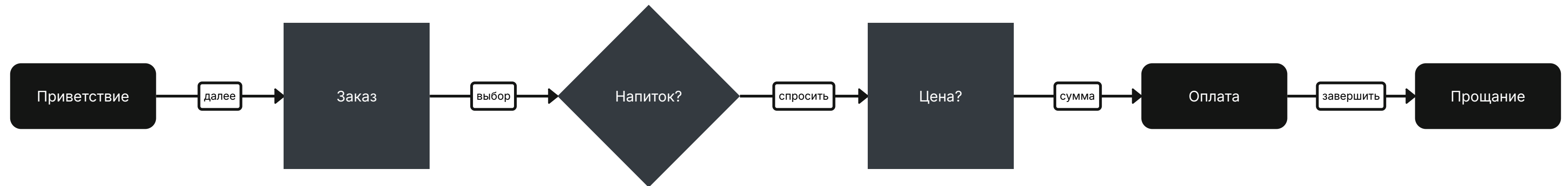
Словарь и примеры по теме Food and Drinks

Эта таблица помогает запомнить, как назвать напиток, его обычную порцию и характер употребления в английской речи.

Вода подходит каждый день, а сладкие напитки лучше оставлять для редкого употребления.

# Как составить простой диалог в кафе или столовой

Последовательность типичных реплик в ситуации заказа еды и напитков

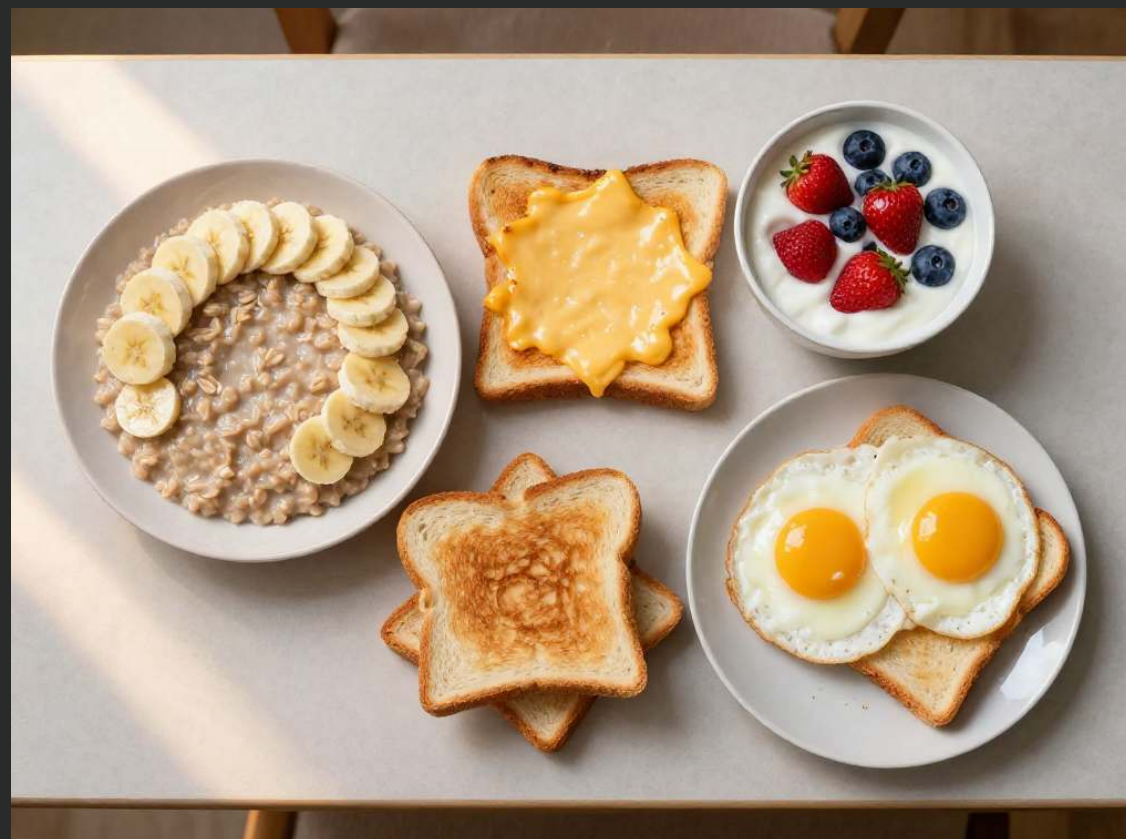


# Breakfast: зачем нужен завтрак и как о нём говорить по-английски



## Школьное утро начинается с завтрака

Утром многие ученики выбирают light breakfast, чтобы быстрее собраться в школу и не чувствовать голод на первом уроке. В английском удобно говорить have breakfast, drink milk или eat porridge. Такой старт помогает сохранить силы до обеда.



## Что можно положить на тарелку

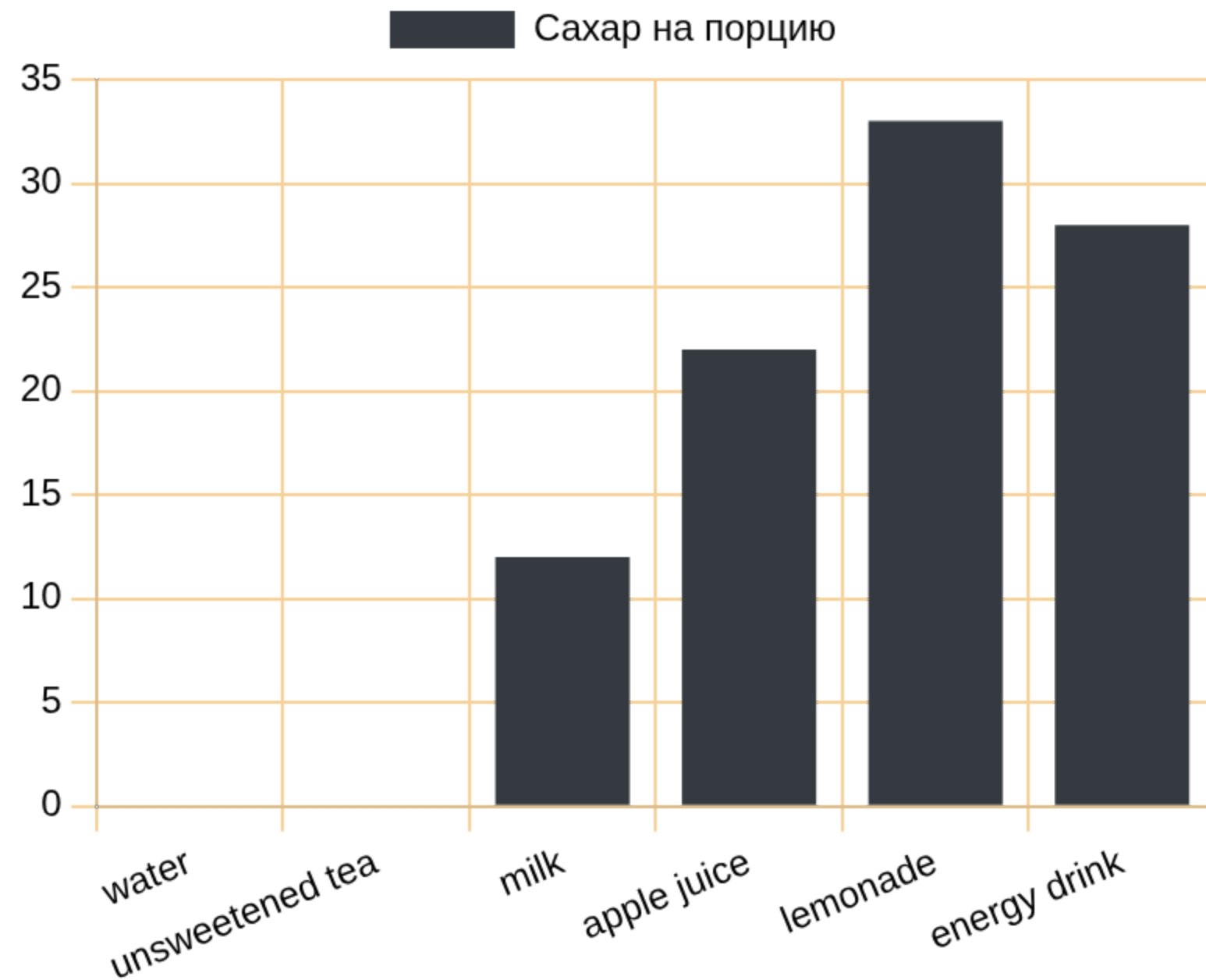
Полезный завтрак может включать oatmeal with banana, toast with cheese, yogurt with berries или eggs with bread. Эти сочетания просты для запоминания и подходят для короткого описания еды в классе, особенно если нужно назвать любимое блюдо.



## Как звучит здоровый выбор

Слова healthy start, morning meal и full breakfast помогают описывать завтрак точнее и разнообразнее. Они показывают, что первая еда дня может быть не только вкусной, но и удобной для учёбы, прогулки и активного утра.

# Скрытый сахар в напитках



На этикетках порция часто важнее названия напитка: даже «фруктовый» продукт может содержать много добавленного сахара.

Вода и несладкий чай не содержат сахара, а сладкие напитки быстро увеличивают его потребление.

Ориентировочные значения по порциям напитков: 250 мл или 1 банка; данные из учебного материала, 2025

# Чтение упаковок и этикеток на английском языке

## 01 Главные разделы

На упаковке сначала ищут ingredients и nutrition facts: эти разделы показывают состав продукта, его питательную ценность, количество сахара, соли, жира и размер порции.

## 02 Порядок ингредиентов

Ингредиенты в списке идут по убыванию количества. Если сахар, сироп или масло стоят в начале, таких компонентов в продукте больше всего.

## 03 Полезные надписи

Фразы sugar-free, low fat, high in protein и no added sugar помогают быстро понять особенности продукта, но не заменяют внимательное чтение всего состава.

## 04 Осторожно со словом natural

Слово natural на упаковке звучит привлекательно, но само по себе не делает продукт полезным. Важно смотреть на количество сахара, соли, калорий и размер порции.



# Hygiene and food safety: правила безопасной еды

## Чистые руки

Перед едой нужно мыть руки с мылом, а также следить за чистотой посуды. Это простое правило снижает риск попадания микробов в пищу.

1

## Овощи и фрукты

Фрукты и овощи лучше тщательно мыть перед употреблением. Даже свежий продукт может быть грязным после хранения, перевозки или продажи.

2

## Хранение в холоде

Готовую еду следует убирать в холодильник, особенно если она не будет съедена сразу. Тёплое хранение ускоряет порчу и делает пищу unsafe.

3

## Проверка даты

Нужно смотреть best-before date и не есть spoiled food. Если продукт изменил запах, цвет или вкус, его лучше выбросить.

4

## Термическая обработка

Мясо, рыбу и яйца важно хорошо готовить. Слова raw и cooked помогают описывать степень готовности, а fully cooked означает полностью приготовленный продукт.

5

# Полезные и менее полезные перекусы: сравнение

| snack  | advantage | disadvantage   | when to eat   |
|--------|-----------|----------------|---------------|
| apple  | fiber     | not filling    | between meals |
| yogurt | protein   | may have sugar | after school  |
| chips  | tasty     | salt and fat   | rarely        |

Сравните перекусы по их пользе, недостаткам и подходящему времени для употребления.

Лучший перекус сочетает белок, клетчатку и умеренный размер порции; сладкие и солёные варианты стоит есть реже.

Учебный материал по теме Food and Drinks

# Fast food: почему это популярно и какие есть риски



## Быстро и удобно

Fast food выбирают, когда нужно быстро поесть. Его легко купить по дороге, а меню обычно понятно и знакомо даже школьникам.



## Вкус привлекает

Бургеры, pizza, fries, fried chicken и hot dog популярны, потому что они кажутся tasty and easy to eat in a hurry.



## Слишком большие порции

Во многих заведениях порции large, поэтому человек съедает больше, чем планировал. Это повышает количество calories и делает еду менее balanced.



## Нужен баланс

Fast food не запрещён, но его лучше есть sometimes, not every day. Для здоровья важны вода, овощи, фрукты и регулярная домашняя еда.

# Food in different countries: английские слова о мировой кухне

## Италия

Italy is often associated with pasta, pizza and olive oil. В разговоре удобно говорить: Italian food is popular in many countries and is often described as traditional food.

## Япония

Japan is known for rice, sushi and fish. Фраза national dish помогает назвать блюдо, которое особенно связано с культурой страны и её кулинарными привычками.

## Мексика

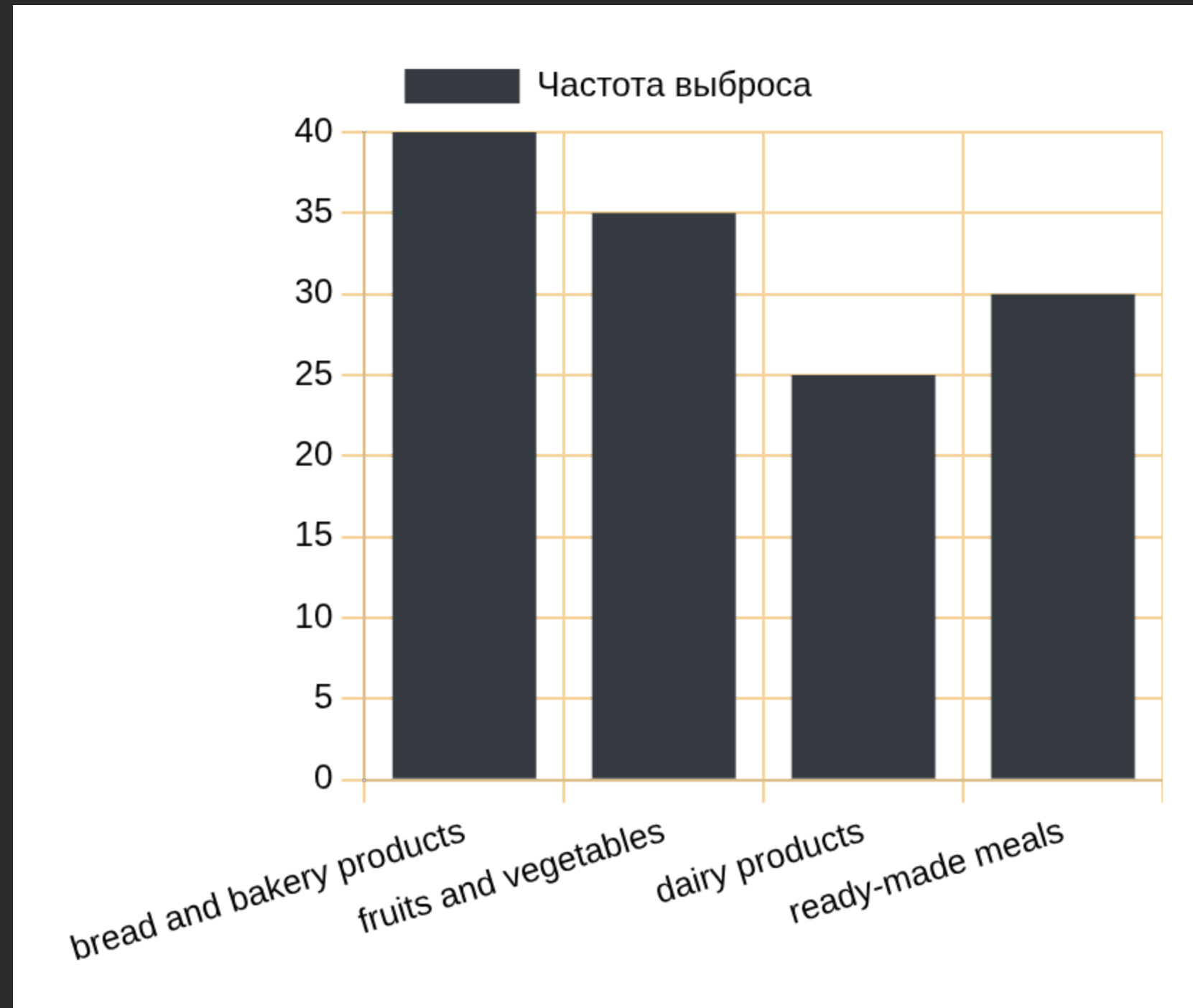
Mexico is famous for corn, beans and tacos. Такие слова расширяют словарь и помогают сравнивать продукты, которые popular in different parts of the world.

## Великобритания

The UK is often linked with tea, sandwiches and fish and chips. Эти примеры хорошо подходят для описания everyday meals and traditional food.



# What food do students waste most often?



Чаще всего продукты пропадают из-за больших покупок и забытых запасов. Небольшой список покупок помогает избежать лишних отходов.

Если планировать питание и использовать leftovers, можно сократить waste и сэкономить деньги.

Учебный материал по теме Food and Drinks;  
схема на основе типичных школьных ситуаций

# How food habits are formed

## Семья и первые привычки

Первые food habits ребёнок перенимает дома: как завтракают, что пьют, какие перекусы выбирают. Семья часто задаёт основу daily routine.

## Школа и окружение

В школе привычки закрепляются через расписание, советы учителя и доступные продукты. Здесь появляются новые choices: water, fruit, sandwich, healthy snack.

## Повторение и результат

Когда полезные действия повторяются каждый день, они превращаются в routine. Small changes, such as adding fruit instead of sweets, can lead to a lasting healthy habit.

# Food, sport and energy

## 01 До тренировки

Перед спортом лучше выбирать лёгкую еду с carbohydrates for energy. Подойдут banana, toast или small yogurt: они дают силы, но не перегружают желудок.

## 02 Слишком тяжёлая еда

Большая порция жирной или жареной еды перед бегом, игрой или тренировкой может вызвать discomfort. После такой еды труднее чувствовать себя full of energy.

## 03 После нагрузки

После спорта организму нужны water, rest and a balanced meal. Хороший вариант — fruit, yogurt, sandwich или обычный домашний обед без лишней тяжести.

## 04 Полезные фразы

На английском удобно говорить: stay hydrated, feel hungry, recover after exercise. Эти выражения помогают описывать самочувствие и связь еды с активностью.

# Food and Drinks: учимся говорить о повседневной еде по-английски

Тема Food and Drinks объединяет словарь, грамматику и реальные ситуации: еду, напитки, завтрак, перекус и заказ в кафе. Она помогает говорить ясно и вежливо.