



+ Healthy Eating in English: Food Words, Simple Phrases, and Everyday Choices

Еда, здоровье и английский для каждого
школьного дня.

Почему эта тема важна в 5 классе



Пятиклассники уже могут говорить о еде простыми английскими словами и короткими фразами. Эта тема связана с завтраком, школьным перекусом и выбором напитков, а также помогает понять, как питание влияет на здоровье, внимание и учёбу.

Food and Drinks: Basic English Vocabulary



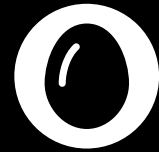
Фрукты и овощи

Слова apple, banana, carrot, cucumber и salad помогают называть привычные продукты. Они часто встречаются в коротких фразах вроде I eat apples и Vegetables are healthy.



Зерновые продукты

Bread, rice, oats и pasta относятся к группе grains. Эти слова удобно использовать, когда нужно описать завтрак, обед или простой школьный lunch menu на английском языке.



Белковые продукты

Egg, fish, chicken и beans — важные слова для разговора о protein foods. Такие продукты помогают строить фразы: This food gives me energy или I eat chicken for lunch.



Напитки

Water, juice и tea — базовая лексика о напитках. Для темы здорового питания особенно важны простые предложения: I drink water and Water is better than soda.



Полезные прилагательные

Слова healthy, unhealthy, fresh, sweet, salty, tasty и natural помогают оценивать еду. С их помощью ученики легко сравнивают продукты и описывают свои выборы.

Food Groups in English and Their Benefits

food group	examples	benefits	English words
fruits and vegetables	apple, carrot	vitamins, fibre	fruit, vegetables
grains	bread, rice	energy	grains, oats, pasta
protein / dairy	egg, fish, milk	growth, bones	protein, dairy, yogurt

Таблица показывает основные группы продуктов, примеры и их пользу для организма.

Разные группы продуктов дают разную пользу, поэтому разнообразные meals помогают поддерживать здоровье и силы.

Обобщение базовой школьной лексики по теме Food and Drinks и общеизвестных принципов сбалансированного питания.

Fruits and Vegetables Every Day



Яркая тарелка на каждый день

На такой тарелке легко увидеть простую идею: fruit and vegetables should appear every day. Яблоко, банан, морковь и огурец делают еду яркой и полезной. Для 5 класса это удобный способ запомнить слова и полезные привычки.



Пять порций без сложных правил

Рекомендация о пяти порциях звучит просто, если представить one apple, one carrot, a small bowl of salad, a banana and a handful of berries. Эти примеры помогают школьникам понять норму без сложных таблиц и подсчётов.



Свежая еда в школьном рюкзаке

Когда ребёнок берёт в школу яблоко, морковь или салат в контейнере, полезная еда становится частью обычного дня. Такие продукты легко носить с собой, а ещё они помогают говорить по-английски: Eat more fruit and vegetables.

Sugar in Drinks: A Simple Comparison

Сравнение показывает, как быстро

- сладкие напитки добавляют лишний сахар в рацион школьника.

Вода не содержит добавленного сахара,

- поэтому она лучше всего подходит для ежедневного употребления.

Ориентировочные значения по типичным этикеткам напитков; 330 мл порция для сравнения.

Healthy and Unhealthy Food: Simple Contrast



Полезный выбор

- Healthy food включает fruit, vegetables, oats, fish, eggs, yogurt, beans and nuts. These foods help children stay active, feel full for longer and build useful habits for school and home.

Менее полезные продукты

- Unhealthy food often includes chips, candy, burgers, fries, soda and sweets. Такие продукты можно есть occasionally, but they should not replace a balanced meal or regular water.

Простые предложения

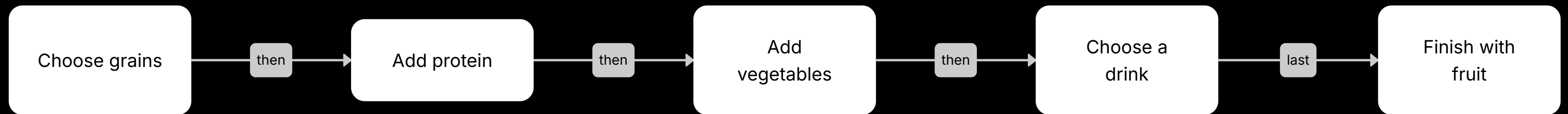
- На английском легко говорить короткими фразами: This is healthy. This food is unhealthy. I choose fruit instead of candy. Такие модели подходят для 5 класса и хорошо запоминаются.

Почему это важно

- Когда ребёнок чаще выбирает healthy food, ему легче сохранять energy during lessons. Good food choices support concentration, movement and a more stable mood throughout the day.

How to Build a Balanced Lunch

Последовательность основана на простом школьном меню: grains + protein + vegetables + drink + fruit or yogurt.



Water Helps the Body Work Well



Работа тела

Water helps control body temperature, supports digestion and keeps the brain working well. Even a small drop in drinking during the day can make school tasks feel harder.



Признаки нехватки

When the body needs water, children may feel thirst, tiredness, dry mouth, headache or low energy. These signs are easy to notice during lessons, sports or long walks.



Когда пить воду

For a schoolchild, water matters at lessons, during breaks, after PE and on the way home. A bottle in the backpack helps make drinking water a daily habit.



Простое правило

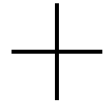
Drink water every day. Это короткая фраза помогает запомнить главное: water is the best everyday drink, because it does not add sugar or unnecessary calories.

Healthy Snacks for School

- Таблица помогает выбрать перекус, который подходит для учёбы, прогулки или активного дня.
- Хороший snack снимает сильный голод, поддерживает концентрацию и помогает дожить до следующего meal.

Базовые примеры школьных перекусов из темы Healthy Eating и общих принципов сбалансированного питания.

snack	English name	benefit	when it is useful
apple	fruit snack	vitamins, fibre	between lessons
yogurt	dairy snack	protein, calcium	after school
nuts	healthy snack	energy, fats	busy day



В одном небольшом наборе лексики уже есть всё нужное для описания еды на уроке и в повседневных диалогах.

8

полезных слов достаточно, чтобы говорить о вкусе, текстуре и своих предпочтениях на английском.

Список лексики из плана презентации

Почему важна клетчатка

- Продукты с клетчаткой обычно дольше перевариваются и лучше подходят для перекуса между уроками, чем сладкие напитки и сладости.

- Чем больше клетчатки в еде, тем дольше сохраняется сытость и тем легче избежать лишнего перекуса.

Учебная схема для объяснения роли клетчатки; без точных количественных измерений

Завтрак перед ШКОЛОЙ

Энергия с утра

- Завтрак помогает организму проснуться и даёт силы на первые уроки. Если поесть утром, легче слушать учителя, думать и не чувствовать усталость слишком рано.

Что выбрать

- Для школьника подходят каша, яйца, йогурт с фруктами, цельнозерновой тост, сырный сэндвич или банан. Такая еда даёт энергию и не перегружает желудок.



Фразы для урока

- На английском удобно говорить коротко и просто: I have breakfast in the morning. Breakfast gives me energy. I like a healthy breakfast better than sweets only.

Почему это важно

- Регулярный завтрак помогает не спешить, лучше думать на уроках и дольше сохранять внимание. На картинке хорошо показать тарелку с кашей, бананом, тостом и молоком.

Домашняя еда и ультрапереработанные продукты

Параметр	Домашняя еда	Ультрапереработанная
Ингредиенты	натуральные	много добавок
Сахар/соль	меньше	больше

Таблица показывает, чем отличаются домашние блюда и сильно переработанные продукты по составу и пользе для школьника.

Домашняя еда обычно даёт больше полезных веществ и лучше насыщает, а ультрапереработанные продукты чаще содержат лишний сахар и соль.

Обобщение учебного материала о составе продуктов

Как читать этикетку на еде

01.

Найди состав

Сначала посмотри на ingredients. Если список длинный и в нём много незнакомых слов, в продукте часто больше добавок, чем в более простом составе.

02.

Проверь сахар и соль

На упаковке найди sugar и salt. Для пятого класса достаточно уметь быстро находить эти слова и сравнивать два продукта между собой.

03.

Смотри на порцию

Serving size показывает, на какое количество продукта указаны цифры. Это помогает не перепутать данные и точнее понять, сколько сахара или соли ты получаешь.

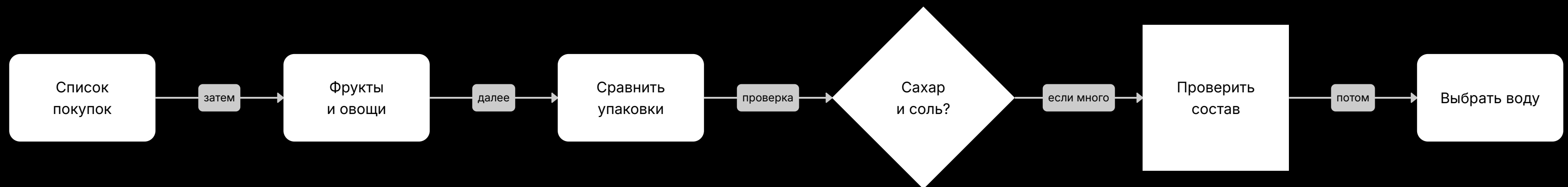
04.

Замечай добавки

Слова syrup, flavouring, colouring и preservative часто означают добавки. Чем их меньше, тем проще состав и тем легче выбрать более понятный продукт.

Как выбрать полезный продукт в магазине

Учебная схема для школьника: от короткого списка покупок до более здорового выбора напитка и перекуса.



Приёмы пищи в течение дня

Регулярный режим еды помогает

- не пропускать важные приёмы пищи и делает день более предсказуемым для школьника.

Когда завтрак, обед и ужин приходятся

- на привычное время, легче сохранять энергию, внимание и спокойный аппетит.

Схематическое распределение для учебной диаграммы

Здоровое питание, движение и сон



Сон и отдых

Ночной сон помогает мозгу работать лучше, запоминать материал и спокойнее выбирать еду. Недосып часто делает человека более уставшим и тянет к сладким перекусам.



Привычка для жизни

Питание, движение и отдых работают вместе. Если соблюдать баланс, организму проще сохранять energy, health и good rest каждый день, в том числе в школьные недели.



Движение каждый день

Прогулки, игры, уроки физкультуры и спорт помогают тратить энергию и держать тело активным. После движения лучше ощущается голод на нормальную еду, а не на случайные сладости.



Сила и здоровье

Хорошее питание поддерживает рост, мышцы и общее самочувствие. Когда ребёнок получает достаточно полезной еды, ему легче быть strong, active и ready for the day.

Пример здорового меню на день



- **Утро начинается спокойно**

Утром на столе стоит тарелка с овсянкой и кусочками банана. Рядом — стакан воды, чтобы начать день без спешки. Такой завтрак даёт энергию и помогает не думать о сладостях до первого урока.



- **Обед после школы**

На обед хорошо подойдут суп, курица и рис. Это сочетание даёт и сытость, и полезные вещества. На картинке можно показать тёплую тарелку с понятными продуктами, которые легко назвать по-английски.



- **Перекус и ужин**

На перекус можно взять йогурт или орехи, а вечером — рыбу с овощами. Такой день показывает, как grains, protein, fruit, vegetables и dairy могут быть распределены без лишних сладких напитков.

Здоровое питание — это простая ежедневная привычка



Здоровое питание помогает школьнику расти, учиться и чувствовать себя лучше. Когда в рационе есть вода, регулярные приёмы пищи, фрукты, овощи и разумные порции, каждый день становится легче и полезнее.