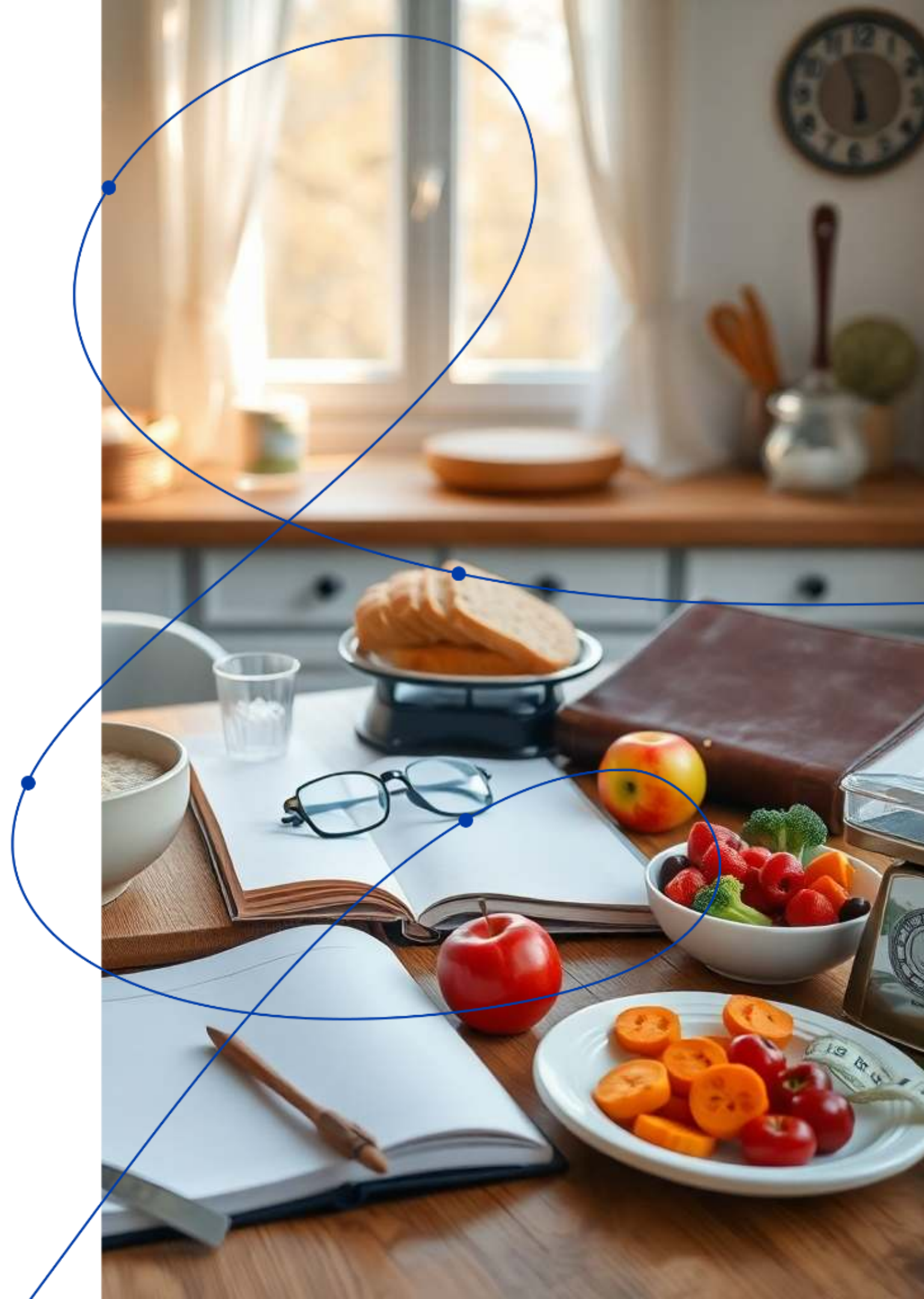


Learn about health and diet: тема урока английского языка для 10 класса

Здоровье и питание: учимся говорить, читать и советовать на английском.



Why health and diet matter for teens

В 15–16 лет питание напрямую связано с ростом, учёбой, спортом и самочувствием. Эта тема помогает обсуждать реальные привычки: что мы едим, когда отдыхаем и почему энергия в течение дня меняется.



Ключевая лексика по теме health and diet

1. Базовые понятия

Освойте слова healthy food, junk food, balanced diet, nutrients, vitamins, minerals и portion size. Они помогают точно описывать питание, состав рациона и его качество без лишних общих формулировок.

2. Глаголы действий

Часто используются выражения to eat regularly, to skip meals, to gain energy, to stay hydrated и to make a healthy choice. Они особенно полезны в устных ответах о режиме дня и привычках.

3. Изменение рациона

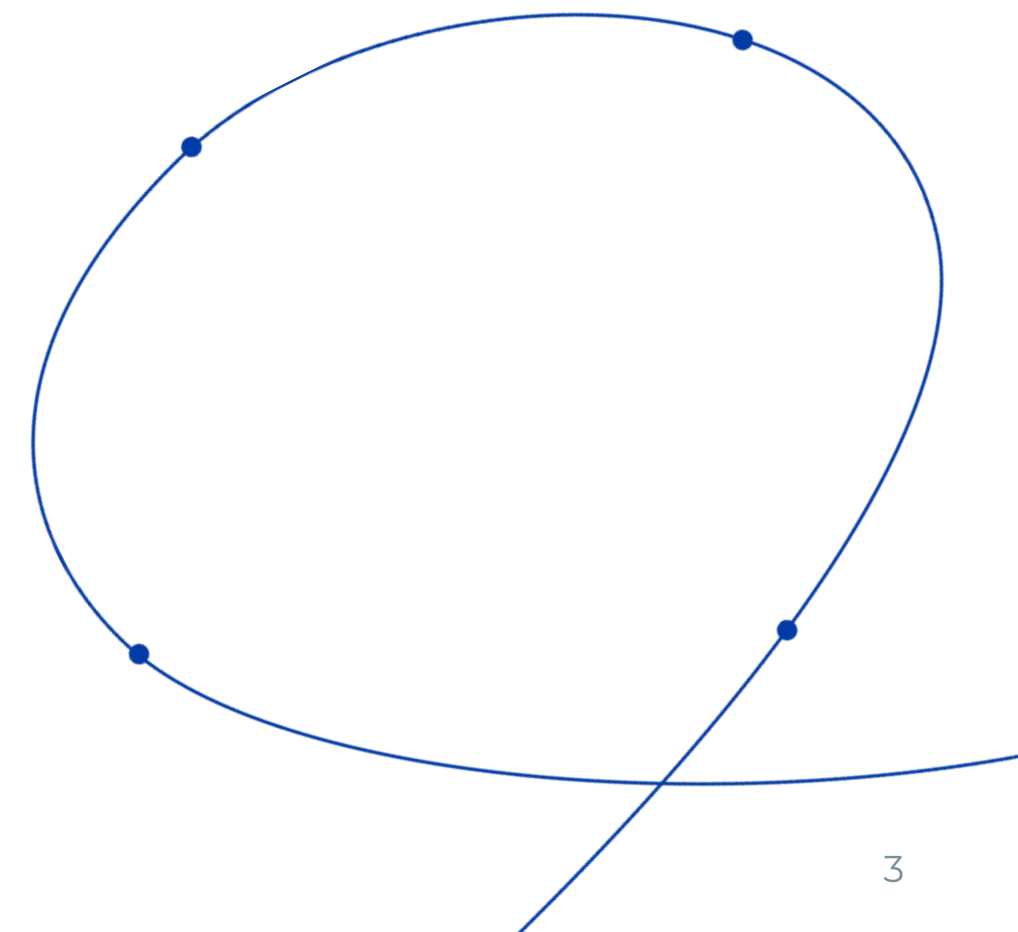
Для советов и обсуждения привычек нужны to cut down on sugar, to reduce salt и to follow a diet. Эти конструкции позволяют говорить о корректировке питания спокойно и конкретно.

4. Прилагательные для описания еды

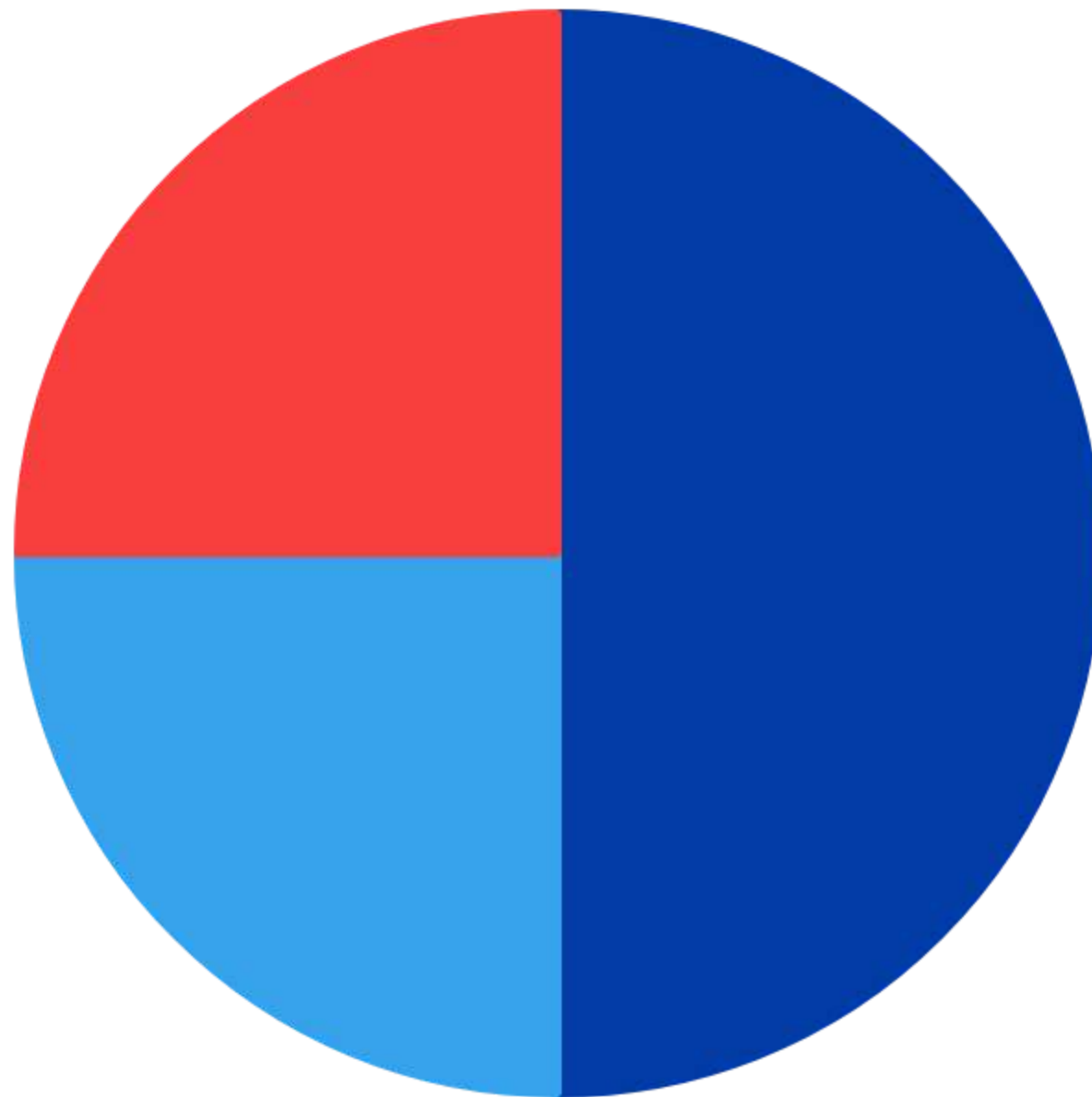
Слова nutritious, processed, fresh, homemade, oily, sugary, filling, low-fat и high-fiber помогают сравнивать продукты и объяснять, почему одни варианты полезнее других.

5. Речевые задачи урока

Лексика темы нужна не только для запоминания, но и для чтения текстов, обсуждения питания и формулирования советов с модальными глаголами should, must и can.



Состав здорового рациона: модель **balanced diet**



Модель показывает основу ежедневного рациона и подчёркивает, что вода остаётся главным напитком, а сладости и фастфуд лучше ограничивать.

Баланс достигается через разнообразие, умеренность и приоритет продуктов с высокой питательной ценностью.

Школьная адаптация по общим принципам здорового питания, основанным на рекомендациях ВОЗ и национальных систем здравоохранения.

Основные нутриенты и их функции в организме

Белки

Proteins are needed for growth and tissue repair.

Их источники — eggs, fish, beans и yogurt; при недостатке восстановление идёт медленнее, а слабость ощущается быстрее.

Жиры

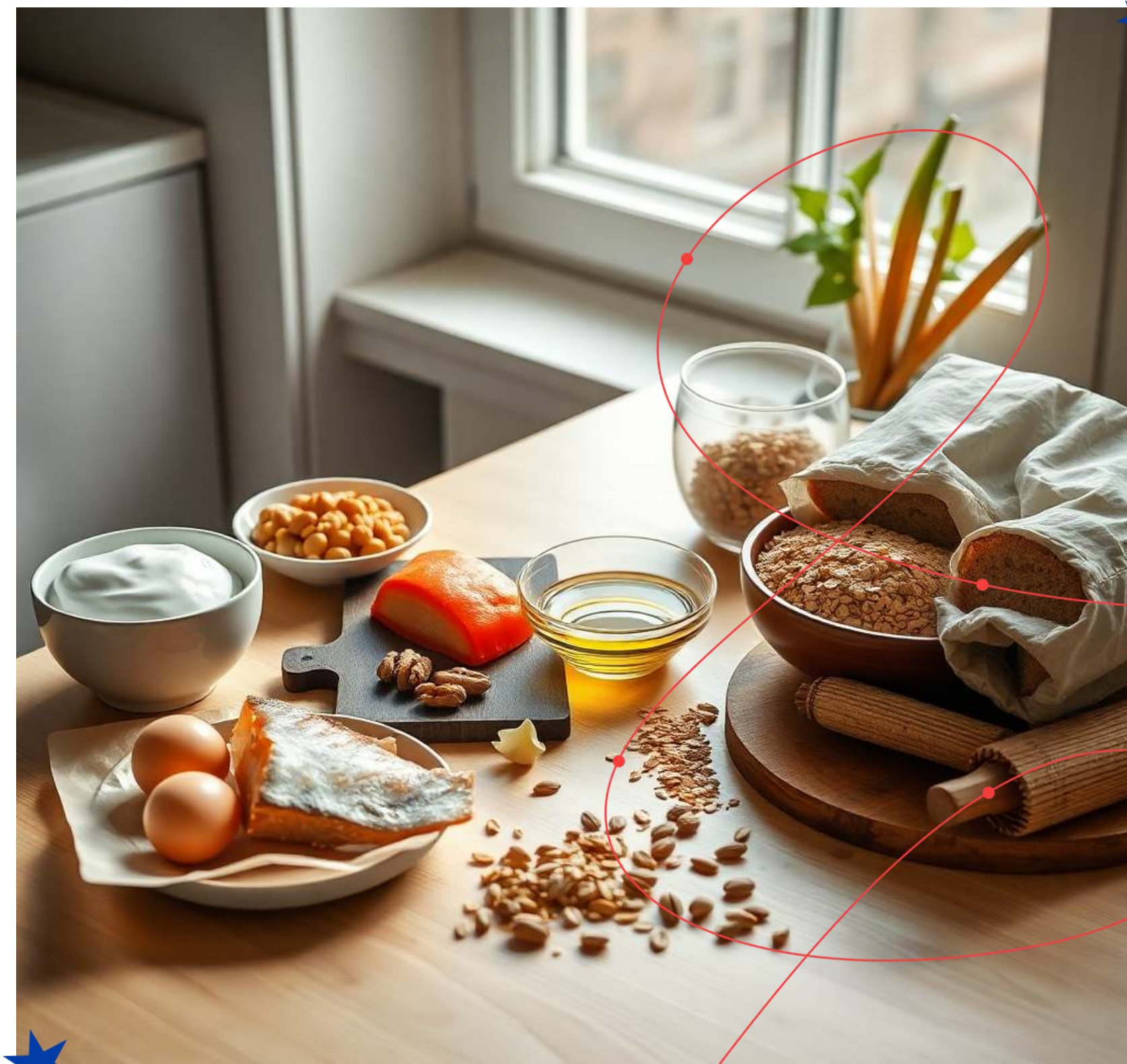
Fats support hormones and help the body absorb vitamins A, D, E and K. Полезнее выбирать nuts, seeds, fish and olive oil, а не избыток жареной еды.

Углеводы и клетчатка

Carbohydrates are the main source of energy for school and sport, while fiber helps digestion and satiety. Хорошие источники — oats, whole grains, vegetables and fruit.

Лексическая связь

Слова nutrient, source, function, deficiency and balanced intake позволяют описывать не просто продукты, а их роль в организме и последствия нерационального питания.



Лексика и факты: nutrients, sources and effects



Таблица показывает связь между нутриентами, их функциями, источниками и возможными последствиями дефицита.

Большинство дефицитов проявляется не сразу, а через снижение энергии, концентрации и общего самочувствия.

Nutrient	Function	Sources	Lack
Protein	muscles	meat, beans	weakness
Iron	blood	spinach, lentils	tiredness
Calcium	bones	milk, cheese	poor bone health
Fiber	digestion	whole grains, fruit	digestive problems
Water	hydration	water, soup	fatigue



Школьная адаптация по общим принципам питания на основе рекомендаций ВОЗ и национальных медицинских рекомендаций.

1,5–2 л
воды в день обычно
помогают подростку
поддерживать нормальную
гидратацию и концентрацию.

Регулярное питьё особенно важно до уроков, во время физической активности и после спорта: жажда часто появляется поздно, когда внимание уже снижается.

Meal routines: breakfast, lunch and dinner



Утро

Breakfast before classes helps many students stay alert and focus better in the first lessons. A proper breakfast also reduces the risk of excessive snacking later.



День

Lunch at midday supports steady energy and prevents long gaps between meals. Eating at regular intervals helps students feel full without overeating at the end of the day.

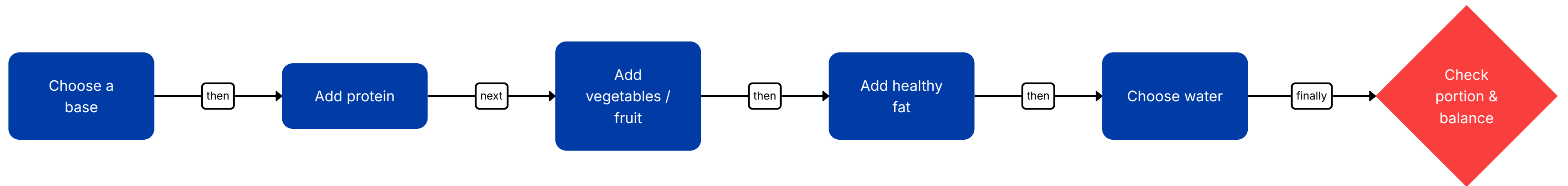
Вечер

Dinner and one healthy snack, if needed, complete the routine. A stable schedule makes mood and attention more predictable during a busy school week.

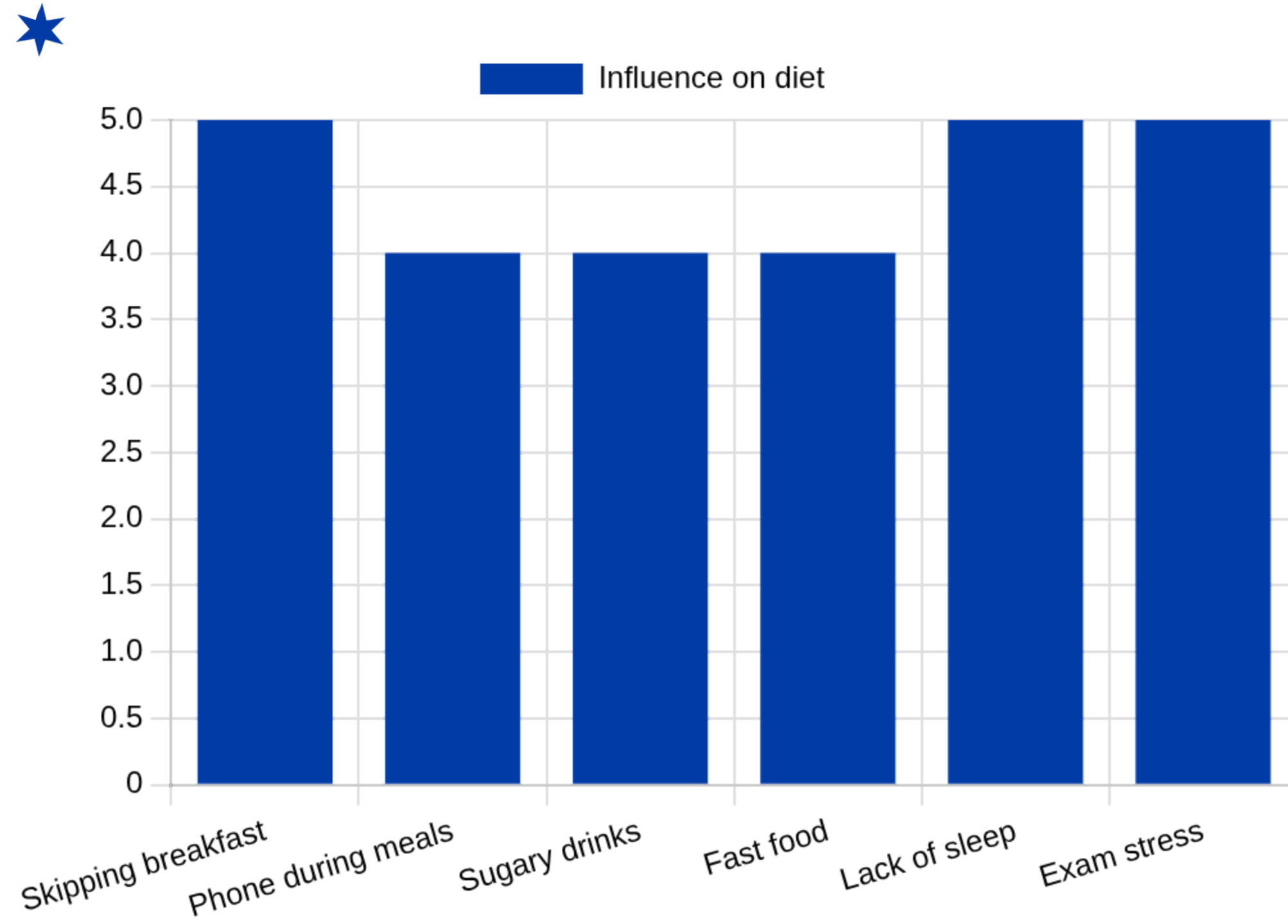


How to make a healthy meal in English: a step-by-step pattern

Учебная схема построена на логике balanced meal: base → protein → vegetables or fruit → healthy fat → drink → portion check.



What makes healthy eating difficult for teenagers?



Эти факторы часто работают вместе: нарушают режим, усиливают тягу к сладкому и мешают выбирать еду осознанно.

На питание подростков сильнее всего влияют повседневные привычки и нагрузка, а не только знание правил.

Чтение этикеток: calories, sugar, salt and ingredients

Этикетка подсказывает больше, чем кажется

На передней стороне упаковки продукт часто выглядит полезным, но ключевые данные скрыты в таблице питания. Важно смотреть на serving size, calories, sugar и salt, а затем проверять ingredients list, где первые позиции обычно указывают на основу состава.



Слова, которые помогают выбрать лучше

Фразы contains, per serving, low in sugar, high in fiber и no added sugar помогают быстро сравнить продукты. Особенно полезно заметить, сколько сахара и соли приходится на одну порцию, а не на всю упаковку.



Сахар, спрятанный в привычных продуктах

Flavored yogurt, breakfast bars, cereals и bottled drinks нередко содержат hidden sugar, хотя выглядят как здоровый перекус. Если ingredients перечислены по количеству, то чем раньше стоит sugar или syrup, тем выше его доля в продукте.



Fast food and ultra-processed products

1.

1. Удобство не равно пользе

Fast food and packaged snacks are easy to buy, but convenience does not guarantee nutritional value. They often contain more salt, saturated fat and calories than a home-made meal, especially when portions are large.

2.

2. Почему их переедают

Ultra-processed products are designed to taste attractive and to be eaten quickly. Their strong flavour, soft texture and marketing make it easy to eat more than planned, especially when people are distracted or tired.

3.

3. Что значит moderation

The goal is not a total ban, but a realistic frequency control. If these foods appear only occasionally, they fit into an ordinary week better than when they replace balanced meals every day.

4.

4. Как выбирать smarter options

A better choice is usually possible: smaller portions, less sugary drinks and sides with more fiber. Even in fast-food settings, students can look for simpler items and avoid combining several high-calorie extras.

5.

5. Привычка думать о составе

Words like processed, packaged and convenience food are useful, but the key idea is nutritional value. Reading the menu, comparing options and choosing more ordinary meals helps protect energy and concentration.



Полезные замены в повседневном рационе

Таблица показывает, как небольшие замены улучшают рацион без строгих запретов и помогают сохранить привычный режим питания.

Small swaps can improve the overall diet while keeping meals realistic and manageable.

Обычный выбор	Более полезная альтернатива	Вывод
soda	water / tea	меньше сахара
white bread	whole-grain bread	больше fiber
chips	nuts / fruit	лучше перекус

Школьная адаптация на основе общих рекомендаций по здоровому питанию.

Питание, концентрация и школьная успеваемость

Стабильная энергия

Когда уровень сахара в крови остаётся более ровным, ученикам легче сохранять concentration, быстрее реагировать на задания и дольше удерживать attention на уроке без резких спадов.

Тяжёлая еда мешает

Слишком плотный завтрак или обед перед занятиями может вызывать сонливость и снижать mental performance. В результате ученику труднее включаться в обсуждение и работать продуктивно.

Длинные перерывы вредят

Если между приёмами пищи проходит слишком много времени, появляется раздражительность, падает alertness и снижается интерес к работе. Regular meals помогают избежать таких скачков.

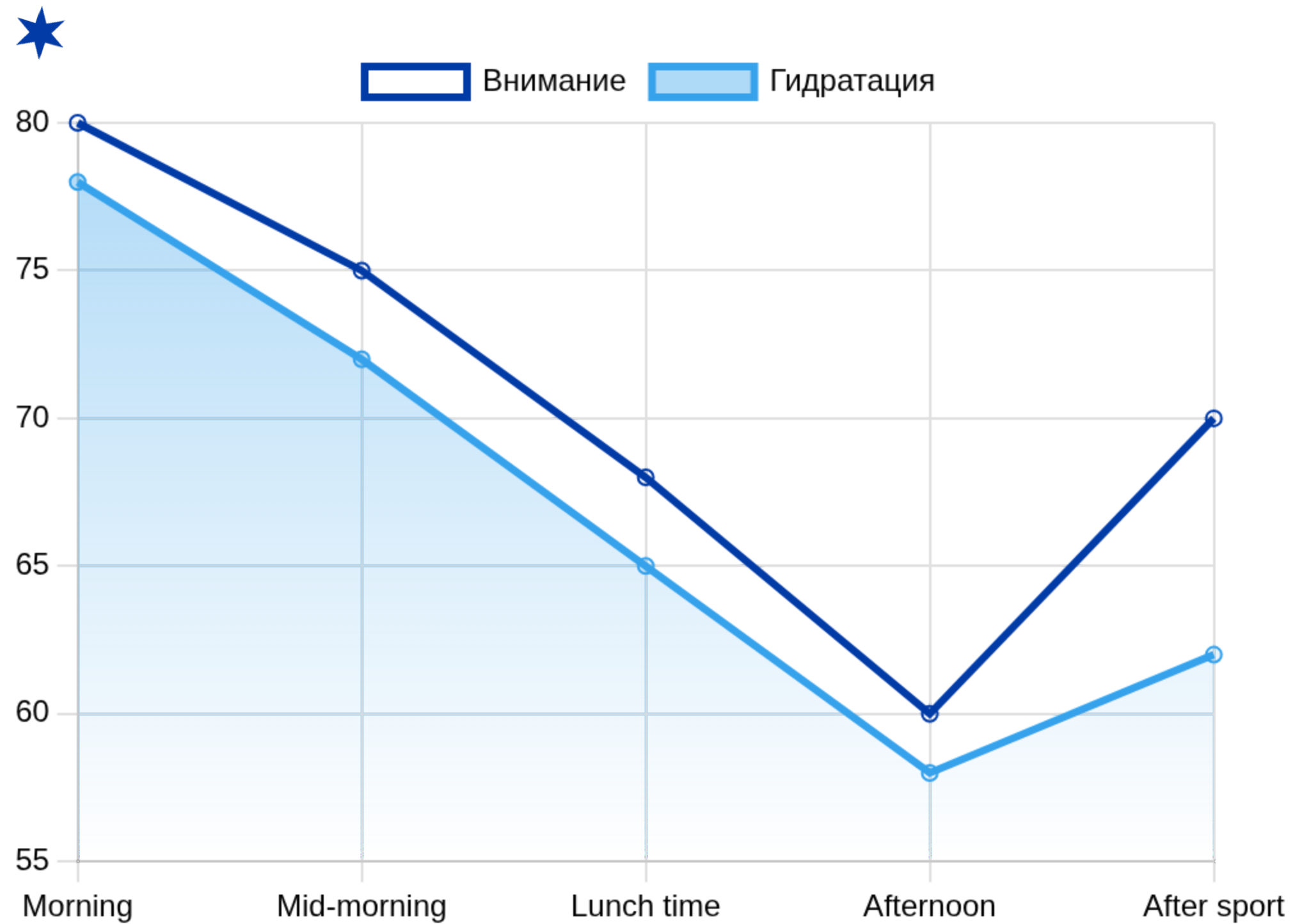
Полезный перекус

Yogurt without added sugar, a banana, nuts, apple slices, a whole-grain sandwich and water are practical options. They give steady energy without перегружать организм сахаром.

Лексика для ответа

Для обсуждения темы полезны слова concentration, mental performance, steady energy, alertness и productivity. Они помогают описывать не только еду, но и её влияние на учёбу.

Hydration and daily performance



Показатели особенно снижаются к середине дня, если вода поступает нерегулярно. После физической нагрузки восстановление зависит не только от отдыха, но и от своевременного питья.

Чем стабильнее гидратация, тем выше внимание и самочувствие в течение дня.

Учебная схема на основе общих рекомендаций по поддержанию водного баланса.

Nutrition and physical activity



Энергия до тренировки

Перед workout организму нужны carbohydrates, чтобы поддерживать endurance и избежать слабости в начале нагрузки. Лёгкий приём пищи заранее помогает работать увереннее и дольше сохранять темп.



Восстановление после нагрузки

После exercise особенно важны protein и спокойный приём пищи. Они помогают muscle repair, уменьшают усталость и поддерживают recovery, если тренировки проходят регулярно.



Вода в течение дня

Hydration нужна не только во время спорта, но и между уроками, на прогулке и после активности. Регулярное питьё поддерживает самочувствие и помогает телу сохранять работоспособность.



Практичные продукты

Yogurt, eggs, fish, beans, milk and bananas подходят как простые варианты для pre-workout или post-workout питания. Они легко сочетаются с обычным школьным режимом.



Полезные перекусы для школы и после занятий

Сытно и удобно

Перекус должен быть portable и quick, чтобы его можно было взять с собой в школу. Хорошо работают продукты, которые не требуют сложной подготовки и при этом дают устойчивую сытость.

Меньше сахара

Лучше выбирать snacks с меньшим количеством сахара, чтобы не получать резкий подъём и последующий спад энергии. Такой вариант помогает дольше сохранять работоспособность и внимание.

Белок и клетчатка

Орехи, йогурт, сыр, цельнозерновой хлеб и фрукты дают protein и fiber. Благодаря этому перекус становится более filling и помогает дожить до следующего полноценного приёма пищи.

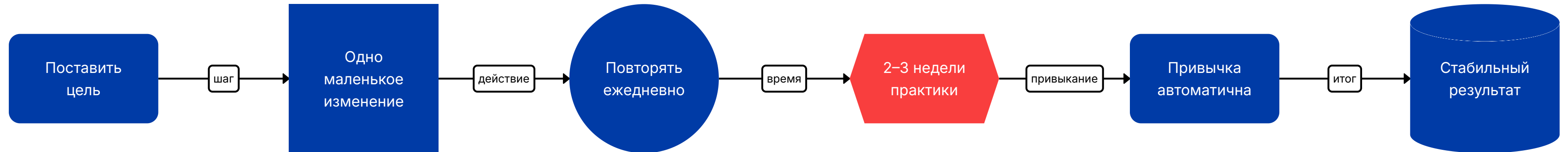
Примеры для ланч-бокса

Apple with nuts, yogurt with berries, cheese with vegetables, whole-grain sandwich и banana with peanut butter — удобные варианты для lunch box или короткого перерыва после уроков.



Формирование полезной привычки

Схема показывает, как небольшое действие при регулярном повторении превращается в устойчивый результат.



Myths and facts about diet in English



Таблица помогает отличать распространённые мифы от доказательных представлений о питании и формулировать balanced view.

Evidence shows that balance and quality matter more than extreme rules or popular misconceptions.

myth	fact	practical conclusion
carbs bad	energy source	choose better types
all fats bad	some fats needed	use moderation
detox diets clean	body detoxes itself	trust evidence



School-level adaptation based on general nutritional guidance.

Итог: здоровье, питание и английский язык в реальной жизни

Тема здоровья и питания объединяет повседневные решения, грамотный выбор продуктов и активную английскую лексику. Balance, moderation and regular habits помогают сохранять энергию, концентрацию и долгосрочное благополучие.

