**Городское научное соревнование «Юниор»**

**Секция «Гуманитарные науки» (иностранные языки)**

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

**С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БРИТАНЦЕВ И РУССКИХ**

Работу выполнил:

Губарев Тимофей Михайлович,

ученик 5 «A» класса

МБОУ «Лицей № 62»

Руководитель:

Заболотникова Ксения Александровна,

учитель английского языка

МБОУ «Лицей № 62»

Кемерово 2023

**Содержание**

Введение………………………………………..........…………...………3

1. Понятие здорового питания и его значимость для организма…5
2. Здоровое питание с точки зрения британцев……………………6
3. Здоровое питание с точки зрения русских………………………8
4. Сравнение питания британцев и русских…………………….....9
5. Анализ проведенного опроса по здоровому питанию среди одноклассников………………………………………………………………..12
6. Составление русско-английского словаря по теме здорового питания……………………………………………………..………………….14

Заключение……………………………………………………………...15

Список использованной литературы………………………………..…16

Приложения

**Введение**

*One man's meat is another man's poison*

*Что для одного еда, то для другого яд*

Я ученик 5 «A» класса МБОУ № 62 Лицей г. Кемерово. Увлекаюсь изучением иностранных языков (английским и китайским), это очень повышает культурную осведомленность, a так же позволяет открывать новые возможности в путешествиях.

Путешествуя по миру с родителями, я обратил внимание на разные предпочтения в питании у русских и британцев. И тогда я задумался над тем, что такое здоровая еда с точки зрения разных культур (русских и британцев). Ведь полноценное и здоровое питание способствует обеспечению организма взрослого и ребенка всеми необходимыми важными компонентами.

Моя работа посвящена изучению значения здоровой еды для организма и мозга ученика, через сравнения питания разных культур- британской и русской. A также расширению кругозора в области знаний английского языка посредством изучения пословиц и новых слов о здоровом питании.

По мнению древнегреческого целителя, врача и философа Гиппократа: «Умный человек должен считать, что здоровье- это величайшее из человеческих благословений. Пусть еда будет твоим лекарством».

«An intelligent person should consider that health is the greatest of human blessings. Let food be your medicine».

**Гипотеза:** сравнение здорового питания с точки зрения разных культур (русских и британцев) позволяет узнать особенности национальных традиций и привычек в питании, a изучение новых иностранных слов дает свободу общения, улучшение концентрации внимания, a также это еще и отличный тренажер для мозга.

**Цель моей работы:** сравнить привычки в питании британцев и русских. Выяснить полезность здорового питания с точки зрения этих народов. Провести опрос по здоровому питанию и проанализировать. A также составить русско-английский словарь на тему здорового питания.

 **Актуальность:** питаниеявляется жизненной необходимостью человека, a изучение нового - это питание и тренажер для мозга.Правильное и здоровое питание улучшает остроту ума, память, настроение, способствует правильному росту и развитию организма. С помощью сбалансированного здорового рациона можно предотвратить развитие многих хронических заболеваний. А с помощью изучения новых иностранных слов можно улучшить концентрацию внимания, быстроту обучения и повысить уверенность в себе.

**Задачи:** изучить культуру питания британцев и русских. Выяснить, что является здоровым питание для британцев и для русских. Сравнить и проанализировать здоровое питание этих культур с точки зрения полезности. Подготовить опросный лист на тему здорового питания. Разработать русско-английский словарь о здоровом питании для школьника.

**Методы:** изучить соответствующую литературу, сравнение и обобщение, анализ и описание.

**Участники:** учитель английского языка, одноклассники, библиотекарь.

1. **Понятие здорового питания и его значимость для организма**

 Здоровое питание (анг.-healthy eating)- это важная составляющая здоровья человека.

С древних времен люди понимали огромное значения питания для здоровья. Мыслители древности Гиппократ, Цельс, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению.

Здоровым или рациональным (от лат. Rationalis- разумный) считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни [2].

Здоровое питание должно быть богатым фруктами, овощами, цельным зерном, бобовыми, орехами и рыбой, a также с низким уровнем потребления насыщенных жиров и сахара, ограниченным в потреблении соли.

Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на душевное состояние человека, его эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит физическая активность человека или его пассивность, жизнерадостность или подавленность.

Древние говорили, что «человек-есть то, что он есть» (анг. поговорка «Wealth is nothing without health» / «Богатство — ничто без здоровья»).

Правильное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность внутренних органов и соответственно является непременным условием хорошего здоровья, гармоничного развития, высокой работоспособности [5].

Исходя из национальных культур и традиций питания, рекомендации по здоровому питанию между странами по отдельным продуктам могут отличаться.

**2. Здоровое питание с точки зрения британцев**

В культуре питания британцев присущи свои уникальные обычаи, даже несмотря на приближенность к гастрономическим традициям Европы в целом. Часть традиций исходит из Средневековья, a часть возникла совсем недавно. И многие их них серьезно затрагивают то, как в Великобритании проходят главные приемы пищи за день [5].

**Завтрак**

Любопытно, что по мере продвижения на север страны, завтраки становятся все более ранними и плотными. Этому есть легкое объяснение- ведь именно здесь вплоть до середины XX века большая часть населения жила в деревнях и на фермах, где трудовой день начинался ещё до восхода солнца и требовал массы сил. Отсюда в современный английский завтрак пришли колбаски с картофельными котлетами, овсянка на молоке, но не всегда сладкая- к ней также могут подавать и бекон с сыром, a также всевозможные яичницы и тосты, щедро намазанные сливочным маслом и джемом. Эта особенность приема пищи у британцев перешла даже на завтраки, которые можно найти в кафе и ресторанах по всему миру. Такой English Breakfast включает: бекон или колбаски, причем то и другое принято зажаривать вовсе не до румяного цвета; яйца в предпочитаемом виде; запеченные на гриле грибы или сезонные овощи, например-томаты, баклажаны, кабачки; хрустящие тосты; запеченные либо консервированные бобы; крепкий черный чай с молоком или кофе.

**Ланч**

Теоретически он считается перекусом до обеда. Уже в начале XX века ланч стал заменять «five o’clock» (с анг. чаепитие), устраиваемое высшим и зажиточным среднем классом около 5 часов вечера.

Ланч—перекус для тех, у кого хороший аппетит и решение для тех, кто не успевает полноценно пообедать. Главная британская особенность полуденного приема пищи – sandwich (с анг. помещать посередине). Из ржаного хлеба с холодным мясом и сыром или же с картофельным салатом и рыбными консервами, с ветчиной и вареными яйцами. Конечно, существуют и много других вариантов.

В кафе Англии существует специальный раздел меню для ланчей. Там можно найти, бисквиты, подаваемые со сливочным маслом и джемом.

К ланчу относят fish and chips- жареную рыбу с картофелем фри.

На фоне развития стиля здорового образа жизни сегодня в Великобритании на ланч часто выбирают какой-либо салат.

**Ужин**

Еще каких-то 50 лет назад в Англии ужин напоминал хорошо известный нам обед. Объяснялось же это тем, что большая часть населения страны в середине дня из-за интенсивной работы не могла хорошо пообедать, довольствуясь уже названным перекусом в середине дня. Так что суп и второе блюдо перенеслись на часы, когда люди возвращались домой.

Сегодня ситуация в стране изменилась. Но в семьях, где привычные устои до сих пор сильны, традиционное британское меню ужина может все еще выглядеть примерно следующим образом: суп из морепродуктов-для побережья страны, либо из баранины, мяса птицы с большим количеством овощей; запеченный ростбиф либо шницели из свинины, отбивные из мяса птицы; закуски из картофеля- гратены, запеченные дольки, картошка фри; мучные десерты-кокосовый торт, кекс с сухофруктами.

Подводя итоги, можно сказать, что кое-что из особенностей приема пищи в Великобритании универсально — то есть применимо практически в любой части света. Например, питательный завтрак. Ведь научно доказано, что его состав во многом определяет то, насколько хорошо и энергично будет чувствовать себя человек далее на протяжении дня.

**3. Здоровое питание с точки зрения русских**

Традиции русской кухни складывались веками и огромное влияние на их формирование оказывали климатические условия нашей страны. Долгие зимы и обширные леса обусловили многие характерные особенности традиционной русской кухни: разнообразие горячих супов и каш, квашений, мочений и солений, грибных блюд и дичи на русском столе [5]. В настоящее время, для экономии времени, все чаще русские стали посещать рестораны быстрого питания (Fast food).

Сейчас чаще всего у русских присутствует трехразовое питание: завтрак, обед и ужин.

**Завтрак**

Завтрак представляет собой еду на «скорую руку», так как большинство людей спешат на работу или в школу.

Завтрак может выглядеть как: пара бутербродов; омлет; каша или хлопья; блины или пироги; чай или кофе; фрукты.

**Обед**

Обед- более сытный прием пищи. Он, как правило, во второй половине дня и может состоять из: свежего салата (Оливье, винегрет); супа (щи, солянка, рассольник, уха, борщ, летом-окрошка); основного блюда (гарнир, мясо или рыба); хлеб; стакан компота.

**Ужин**

Ужин подается в вечернее время, когда все приходят домой после работы или учебы. Это второй по величине прием пищи после обеда, и он как правило состоит из: основного блюда (гарнир, мясо или рыба); закуски (соленья из грибов или овощей); пироги или хлеб; десерта.

**Чаепитие**

Чай заваривают в специальном чайнике, дают ему настояться и потом разливают заварку в чашки и доливают кипятком. К чаю подают сладкое: варенье, конфеты, пирожные, булочки, печенье. Чаепитием обычно заканчивают день, обмениваются новостями, за чаем собирается вся семья.

Подводя итоги, об особенности приема пищи в России можно сделать вывод о том, что каждый народ имеет свой неповторимый уклад жизни и свою кулинарию. Русский национальный стол немыслим без хлеба, блинов, пирогов, каш, без первых жидких холодных или горячих блюд, без разнообразия рыбных и грибных блюд, солений из овощей и грибов; дичи и жареной домашней птицы, без варенья, пряников и куличей.

**4. Сравнение питания британцев и русских**

С точки зрения полезности для организма, a именно для работы мозга завтрак- это один из самых важных приемов пищи. Завтрак 21 века должен готовиться и съедаться быстро, действовать долго и благотворно. Кроме того, правильный завтрак улучшит работу мозга и обеспечит ясность мысли, сосредоточенность и собранность [1].

Завтрак можно считать основным приемом пищи. На этот счет существует русская пословица «Завтрак съешь сам. Обедом поделись с другом, a ужин отдай врагу». Английская пословица звучит как: «Breakfast like a king, lunch like a queen and dinner like a pauper»- завтракай, как король, обедай, как королева, a ужинай, как нищий.

Изучив кухню двух стран России и Великобритании, я выделил основные блюда, которые люди чаще всего употребляют на завтрак:

Таблица 1- Завтрак британцев и русских

|  |  |
| --- | --- |
| **Британцы** | **Русские** |
| Жаренный бекон или колбаски | Бутерброды |
| Яйца разного приготовления | Омлет |
| Запеченные на гриле грибы или сезонные овощи | Каша или хлопья |
| Тосты | Блины или пироги |
| Запеченные либо консервированные бобы | Чай или кофе, молоко |
| Крепкий черный чай с молоком или кофе | Фрукты |

Анализируя приведенную таблицу сравнений завтрака британцев и русских, можно сделать вывод, что набор продуктов в двух странах очень разнообразный. Но с точки зрения полезности для организма, a именно для мозга человека завтрак русского народа более полезный, т.к. в нем присутствуют больше полезных продуктов (фрукты, молочные продукты, зерновые). Британский завтрак является болеет плотным и содержит продукты, которые менее активны для умственной деятельности человека.

В качестве основной ежедневной еды почти у всех стран мира обед/ланч занимает место первостепенной культурной важности. Здоровый обед может окупиться как умственно, так и физически.

Питание в середине дня, через несколько часов после завтрака, вновь возобновляет энергию, умственную активность и помогает почувствовать себя отдохнувшим. Для школьников обед имеет важное значение, т.к. он помогает преуспеть детям в школе, a также расти и развиваться успешно [4].

В идеале обед должен состоять из нескольких блюд. Первое блюдо запустит рабочие процессы организма. Второе- наполнит энергией.

Выделим основные блюда в обед и проанализируем:

Таблица 2- Обед британцев и русских

|  |  |
| --- | --- |
| **Русские** | **Британцы** |
| Салат (Оливье, винегрет) | Ражаной хлеб с холодным мясом и сыром или же с картофельным салатом и рыбными консервами, с ветчиной и вареными яйцами |
| Суп (щи, солянка, рассольник, уха, борщ, летом-окрошка) | fish and chips- жареную рыбу с картофелем фри. |
| Основное блюдо (гарнир, мясо или рыба) | салат |
| хлеб | Fast food -быстрое питание |
| компот | чай |

На основании приведенной таблицы сравнений обеда британцев и русских, сделаем вывод, что более полезным выглядит обед у русского народа, т.к. в нем присутствуют несколько блюд: салат, суп (жидкая пища) и основное блюдо. Британцы же любят быстрые перекусы, что является менее полезным и их ланч содержит продукты, которые плохо усваиваются и создают чувство тяжести в желудке.

Ученые всего мира в один голос утверждают: семейные ужины-это больше, чем еда за общим столом. Это своего рода ритуал, который делает его участников более сильными, уверенными в себе, спокойными и счастливыми людьми. Те дети, для которых абсолютно естественная атмосфера семейных трапез, растут на порядок здоровее сверстников и преуспевают в учебе [3].

Ужин, наверное, более, чем другие приемы пищи, окружен огромным числом мифов и стереотипов. Нам предлагают не есть после 18:00, отдавать еду врагу, ограничиваться вечером стаканом обезжиренного кефира и т.д. Но все это не имеет отношения к здоровому питанию. Диетологи считают, что правильный ужин не только полезен, но и необходим. Голодный человек плохо засыпает и с трудом встает.

Для вечерних трапез лучше выбирать легкоусвояемые продукты, способствующие пищеварению.

Рассмотрим и сравним ужин британцев и русских:

Таблица 3- Ужин британцев и русских

|  |  |
| --- | --- |
| **Русские** | **Британцы** |
| основное блюдо (гарнир, мясо или рыба) | суп из морепродуктов-для побережья страны, либо из баранины, мяса птицы с большим количеством овощей |
| закуски (соленья из грибов или овощей) | запеченный ростбиф либо шницели из свинины, отбивные из мяса птицы |
| Пироги или хлеб | закуски из картофеля- гратены, запеченные дольки, картошка фри |
| десерт | мучные десерты-кокосовый торт, кекс с сухофруктами |
| чай | чай |

Согласно данных из приведенной таблицы ужина британцев и русских, можно сделать вывод- традиционные пищевые привычки с точки зрения здорового питания у этих двух культур не являются полезной пищей.

Проведенный анализ и сравнение двух культур питания помог выявить основные различия и сходства российской и британской культуры питания.

Общие черты:

* и русские, и британцы любят рестораны быстрой еды (fast food), т.к. это экономист время и силы;
* и русская, и британская кухня имеет большое разнообразие блюд, но в повседневной жизни предпочитают не готовить сложных блюд;
* и русские, и британцы большие сладкоежки. Однако, если верить статистике британцы лидируют по количеству употребляемого сахара в год.

Различия:

* хлеб является неотъемлемой частью русского стола, любой прием пищи обязательно с хлебом. Британцы же, как правило, свои блюда не едят с хлебом, они используют его для приготовления сэндвичей;
* чай-британская традиция. Британцы подходят с большей ответственностью к приготовлению этого напитка. Русские тоже любят чай, но не настолько как британцы. Британцы не очень любят кофе и мало кто из них знает, какой настоящий вкус кофе. Русские же наоборот любят кофе.

Ключ к здоровому рациону-разнообразие, что мы и наблюдаем у этих культур.

**5. Анализ проведенного опроса по здоровому питанию среди одноклассников**

Сейчас для каждого из нас важно следить за своим здоровьем и питанием, так как правильное питание улучшает внимательность (как в учебе, так и в работе), придает силу и выносливость для занятия спортом.

Здоровье напрямую зависит от наших привычек питания!

Почти все здоровые рационы основаны на том, чтобы не переедать и отдавать предпочтение растительной пище и меньше есть fast food.

На основании разработанного мной анкетирования (приложение №1) был проведен опрос среди учеников 5 «A» класса МБОУ Лицей № 62. В исследовании приняли участие 25 учеников нашего класса. Я выяснил, как питаются мои одноклассники (приложение № 2).

Моё исследование показало, что большинство школьников питаются не совсем правильно. 10 человек из 25 питаются только 3 раза в день, a согласно правилам здорового питания, необходимо есть понемногу 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

Также опрос показал, что завтракают не все школьники, a согласно научным исследованиям именно завтрак помогает успешно справляться с учебными задачами. Учителя хорошо знают о преимуществе завтрака, подтверждая, что на голодный желудок дети плохо усваивают материал.

Предпочитаемые на завтрак продукты среди опрошенных школьников богаты углеводами, которые снабжают организм глюкозой-лучшем источником энергии мозга.

Врачи сошлись во мнении о важности супа в рационе, т.к. он помогает поддерживать водно-электролитный баланс, легко усваивается и запускает процесс пищеварения. По результатам опроса, выяснилось, что большая часть школьников едят супы на обед.

Сейчас во всем мире очень популярны рестораны быстрого питания (анг. Fast food) они не обошли стороной меня и моих одноклассников. Fast food неимоверно популярны и в тоже время причиняют огромный вред организму. Все мои одноклассники хотя бы раз в неделю едят Fast food.

О пользе молока споры среди врачей и ученых не утихают много лет, но прочитав научную литературу о пользе молока, я пришел к выводу, что молоко не всем необходимо. Я и большинство моих одноклассников очень любят молоко, оно помогает быстро и легко восполнить недостаток белка.

На вопрос про сладости одноклассники ответили по-разному: 3 человека вообще их не едят, 10 человек едят 1 раз в день, по 5 человек едят 2-3 раза в день, a 2 человека даже 5 раз в день. За счет сладкого у ребенка активизируется мозговая деятельности, полноценно функционирует сердечно-сосудистая и нервная система. Поэтому тот факт, что сладости полезны для детского организма является бесспорным, но при этом не нужно допускать их переизбыток (чаще, чем раз в день), иначе это может серьезно подорвать здоровье.

Овощи очень богаты клетчаткой, которая улучшает пищеварение. По результатам опроса большинство моих одноклассников вовсе их не любят и не едят.

В конце анкетирования я решил выяснить, как чувствуют себя мои одноклассники в течении дня, в связи с таким питанием. Уставшими себя чувствуют уже во второй половине дня больше половины опрошенных, a желудок у 20 человек не беспокоит.

Подводя итоги анкетирования, можно сделать вывод о том, что большая часть моих одноклассников знает о здоровом питании и применяет эти знания в повседневной жизни.

   **6. Составление русско-английского словаря по теме здорового питания**

Для формирования ответственного отношения к здоровью и повышения мотивации школьников в изучении английского языка, a также для развития умения творчески использовать усвоенный материал в новых ситуациях общения я составил русско-английский словарь по теме здорового питания (приложение № 3).

Данный словарь поможет учителю и ученикам на уроках английского языка.

**Resolution**

In my research I considered the nutrition of two nations: the Russian and the British in terms of their usefulness for the body and brain functions. Based on the results of my research, I found out that the nutrition of the Russian people is more useful than the British one, it contains more useful products for digestion.

The hypothesis I put forward was confirmed: comparing healthy eating from the point of view of different cultures (Russian and British) allows you to learn the particularities of national traditions and eating habits. Learning new foreign words gives you freedom of communication, makes better improving concentration. It is also an excellent brain trainer.

I interviewed my classmates and found out the most of them know about healthy eating and successfully apply it.

Working on this research helped to expand my knowledge of Russian and British food culture traditions, to identify the main differences and similarities, and to learn new foreign words.

Perhaps, after my work, someone will think and understand the importance of a healthy diet, as this is the best investment for our body and intellect!

**Список использованной литературы**

1. Кисляковская В.Г., Питание детей раннего и дошкольного возраста. [Текст]/ [Текст]/ В.Г.Кисляковская, Л.П. Васильева, Д.Б.Гурвич// М: Просвещение, 2010. –с.59, с.207.

2. Малахов Г.П. Золотые правила питания. [Текст]/ Г.П. Малахов. Санкт-Петербург: Крылов, 2009. – с.173, с.318

3. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. [Текст]/ С.М. Мартынов.М: Просвещение,2011.-с.72-75, с.223

4. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. [Текст]/ М.Я. Студеникин. Москва: Медицина, 2012. – с.142-144, с.240

5. Советская национальная и зарубежная кухня. Учебное пособие / А.И. Титюнник, Ю.М. Новоженов. - М., "Высшая школа", 1977. - 383 с.

6. Электронный словарь ABBYY Lingvo-Online.- [Электронный ресурс] - / URL: <http://www.lingvo-online.ru> (Дата обращения 09.01.2023).

7. Электронный словарь Мультитран.- [Электронный ресурс] - / URL: <http://www.multitran.ru> (Дата обращения 09.01.2023).

Приложение № 1

Анкетирование

на тему: «Здоровое питание»

*прошу Вас ответить на вопросы:*

1. Сколько раз в день вы едите?

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Завтракаете ли вы?

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.1. Что на завтрак Вы предпочитаете есть?

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Едите ли на обед суп?

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Как часто употребляете Fast food (сколько раз в неделю/ в день)?

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5. Как часто употребляете молоко (сколько раз в неделю/в день)?

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Сколько раз в день едите сладости?

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Едите ли Вы каждый день овощи?

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.1. Сколько раз в день едите овощи?

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Болит ли у Вас желудок?

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Чувствуете ли Вы себя уставшим во второй половине дня?

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение № 2

Сводная таблица опроса учеников 5 «A» класса:

|  |  |
| --- | --- |
| **вопрос** |  **кол-во чел.** |
| 1. Сколько раз в день вы едите? |   |
| 3 раза | 10 |
| 4 раза | 9 |
| 5 раз | 4 |
| 6 раз | 2 |
| 2. Завтракаете ли вы? |   |
| да | 20 |
| редко | 5 |
| 2.1. Что на завтрак Вы предпочитаете есть? |   |
| каша | 6 |
| творог | 3 |
| блинчики | 3 |
| омлет, яичница, яйца | 7 |
| хлопья с молоком | 3 |
| бутерброды | 3 |
| 3. Едите ли на обед суп? |   |
| да | 15 |
| иногда | 8 |
| нет | 2 |
| 4. Как часто употребляете Fast food (сколько раз в неделю/ в день)? |   |
| 1 раз в неделю | 7 |
| 2-3 раза в месяц | 4 |
| 1 раз в месяц | 14 |
| 5. Как часто употребляете молоко (сколько раз в неделю/в день)? |   |
| никогда | 5 |
| редко | 11 |
| 1 раз в день | 9 |
| 6. Сколько раз в день едите сладости? |   |
| не ем | 3 |
| 1 раз в день | 10 |
| 2 раз в день | 5 |
| 3 раз в день | 5 |
| 5 раз в день | 2 |
| 7. Едите ли Вы каждый день овощи? |   |
| да | 9 |
| нет | 16 |
| 7.1. Сколько раз в день едите овощи? |   |
| нет | 5 |
| 1 | 10 |
| 2 | 4 |
| 3 | 6 |
| 8. Болит ли у Вас желудок? |   |
| да | 3 |
| иногда | 2 |
| нет | 20 |
| 9. Чувствуете ли Вы себя уставшим во второй половине дня? |   |
| да | 4 |
| иногда | 10 |
| нет | 11 |

Приложение № 3

Русско-английский словарь по теме здорового питания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Английское слово** | **перевод** |
| Proper nutrition | правильное питание |
| Carbohydrates | углеводы |
| Fat | жир |
| Fiber | клетчатка |
| Minerals | минералы |
| Proteins | белки |
| Gluten | глютен |
| Daily values | суточная норма |
| Individual needs | индивидуальные потребности |
| Nutrition facts | пищевая ценность |
| Expiration date | срок годности |
| To aim for | стремиться к |
| Fat-free | обезжиренный |
| Lean | постный |
| Raw | сырой |
| Fortified  | обогащенный, насыщенный питательными веществами |
| Dairy products | молочные продукты |
| Easy of digestion | легко усваиваемый |
| To cut down on sugar / fat | ограничить употребление сахара/жирной пищи |
| To give up smoking / junk food | бросить курить\отказаться от вредной пищи |
| To go for a run / for a swim / for a walk | бегать/плавать/гулять |
| To take vitamins | принимать витамины |
| Watching What You Eat | следить за своим питанием |