



LEARNING EXPERIENCE 08



Let's Change Our Lifestyle

ACTIVITY 01: Eating healthy

Competencia:

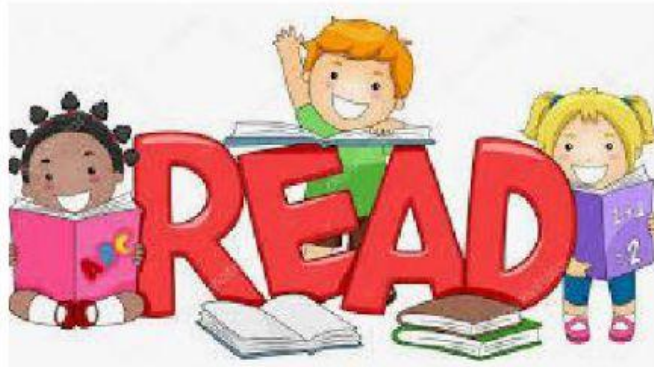
Lee diverso tipo de texto escrito en inglés como lengua extranjera.

Propósito:

Lee artículo sobre la importancia de comer de forma saludable y completa actividades de comprensión.

Capacidades:

Obtiene, infiere e interpreta texto escrito sobre comida saludable y sus beneficios.



Actividades:

Analiza CAN DO STATEMENTS Y CHALLENGE de la 8va experiencia de aprendizaje. Relaciona grupos de comida con imágenes. Lee y escucha artículo sobre (You are what you eat) y desarrolla actividades de comprensión: ejercicios 1 y 2. Observa video sobre sustantivos contable y no contables. Completa ejercicios de gramática sobre el uso de sustantivos contables y no contables.



Let's Change Our Lifestyle



LET'S SELF-ASSESS!

Expresa lo que hasta ahora puedes hacer en inglés marcando con un aspa "X" donde creas conveniente. Aquí no hay respuestas correctas. Responde con honestidad.

Al elaborar una receta saludable de un plato peruano en inglés:		No	Sí, pero necesito ayuda	Sí	Sí y muy bien
1	¿Adecúo el texto para describir cómo se prepara un plato saludable que los adolescentes podrían realizar en casa?				
2	¿Organizo mis ideas en una lista para elaborar una receta saludable con coherencia y cohesión (conectores de secuencia, uso de la coma y el "and")?				
3	¿Utilizo la estructura imperativa, vocabulario sobre alimentos, verbos para cocinar ("squeeze", "add", "cut", "heat", "put", "chop", "serve"...), la frase fija "boil for" y el pronombre indefinido "some" y los artículos "a- an"?				
4	¿Reflexiono y evalúo la secuencia, la estructura gramatical, la ortografía y el impacto de mi texto escrito?				

THE CHALLENGE

La página web *Healthy Eating Research* promueve el consumo de alimentos saludables para adolescentes en tiempos de pandemia mediante recetas saludables de diferentes países.

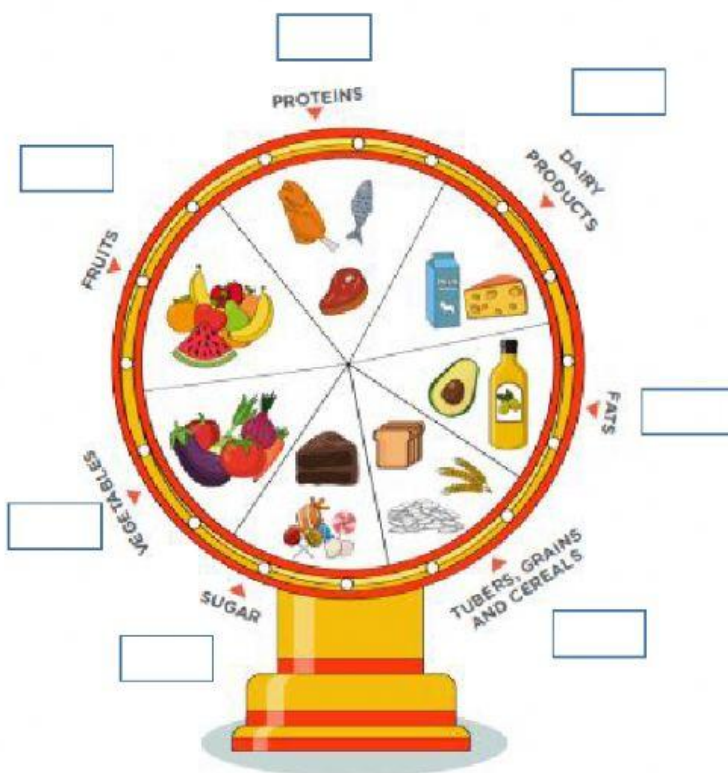
Tu reto: elabora una receta saludable de un plato peruano, para promover el cuidado de nuestra salud y una mejor condición física, que podría ser publicada en Healthy Eating Research.

Desarrolla las actividades 1, 2 y 3. Te ayudarán a enfrentar tu reto.



Activity 1: Eating healthy LET'S OBSERVE!

Match the food group with the correct picture.



LET'S LISTEN AND READ!

Listen and read.

You are what you eat



Over this past year, eating healthy is more important than ever. The food we eat affects how we feel and the way our body functions. Moreover, healthy foods help our immune system function effectively.

It is important to eat a variety of food groups because they provide the body with important nutrients. Fruits and vegetables offer a lot of vitamins, minerals and fiber. Grains, nuts, and healthy fats, like olive oil, can support our immune system and reduce inflammation. Beans and peas can reduce the risk of diseases like diabetes.

Obesity and overweight have been increasing in the past years. In addition to making healthy food choices, it is also important to exercise. Exercise is good for both our physical and mental health.

We are responsible for protecting ourselves. Eat healthy, exercise, and live better.

Adaptado de FAO. (2021). Eating healthy before, during and after COVID-19. Recuperado de <http://www.fao.org/fao-stories/article/en/c/1392499/>

LET'S UNDERSTAND!

UNDERSTAND-EXERCISE 1

Complete the chart.

	VITAMINS - MINERALS - FIBER	REDUCE INFLAMMATION
FRUIT		
GRAINS		
VEGETABLES		
FATS		Olive oil





Learning Experience 08

UNDERSTAND-EXERCISE 2

Read the table and complete the sentences with "a", "an" or "some".

COUNTABLE NOUNS		UNCOUNTABLE NOUNS
Singular	Plural	
a carrot	some carrots	quinoa
quinoa	quinoa	some quinoa

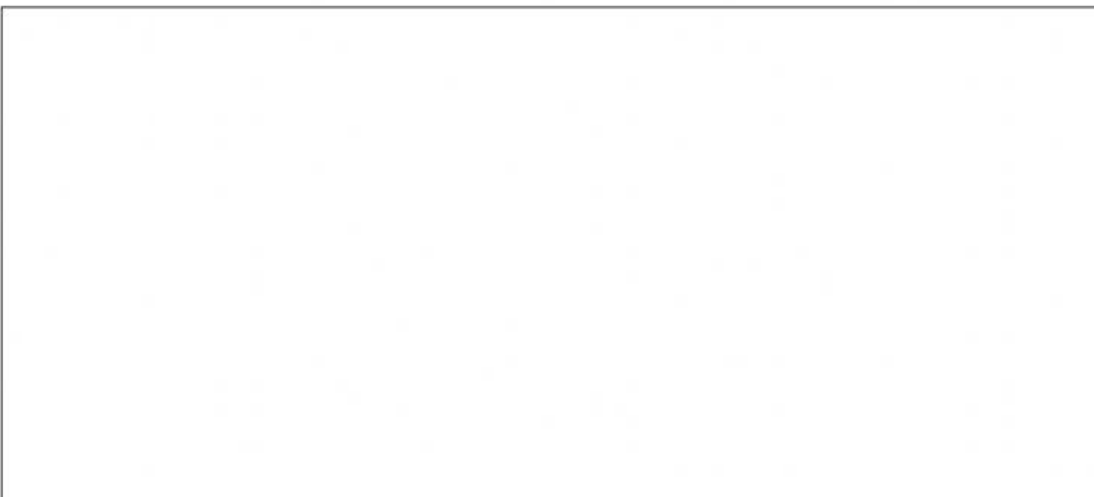
Countable nouns: possible to count
Singular: ONE
a(n) + singular countable noun
Plural: TWO or MORE
some + plural countable nouns

Uncountable nouns: Impossible to count
some + uncountable nouns

Example: I buy **an** orange and **some** milk for my breakfast. I need **some** eggs for lunch.

1. We have some lemons, _____ carrot, and _____ rice on the table.
2. I want _____ cheese and _____ fish, mum.
3. I'm hungry. I want to eat _____ bread and drink _____ glass of juice.
4. I have to buy _____ apple, _____ wheat flour, and _____ quinoa for lunch.

➤ NOW LET'S WATCH A VIDEO ABOUT COUNTABLE AND UNCOUNTABLE NOUNS





Countable and Uncountable Nouns

Write C (countable) or U (uncountable).

1 bananas	<u>C</u>	10 soup	_____	19 sandwich	_____
2 lemonade	_____	11 coffee	_____	20 cheese	_____
3 biscuits	_____	12 sweets	_____	21 cream	_____
4 meat	_____	13 crisps	_____	22 egg	_____
5 bottles	_____	14 tea	_____	23 sauce	_____
6 pasta	_____	15 flour	_____	24 chocolate	_____
7 bread	_____	16 water	_____	25 potatoes	_____
8 plate	_____	17 grapes	_____	26 cakes	_____
9 butter	_____	18 yoghurt	_____	27 apples	_____

Tick  the correct form.

☐ There are some child.

☒ There are some children.

☐ There's some cream.

☐ There are some cream.

☐ There's some meat.

☐ There's a meat.

☐ There's some pasta.

☐ There are some pasta.

☐ There is some potatoes.

☐ There are some potatoes.

☐ There's some coffee.

☐ There are some coffee.

☐ There's an house.

☐ There's a house.

☐ There's a bottle.

☐ There's some bottle.



Learning Experience 08

➤ *NOW LET'S REFLECT*

1. ¿Puedo reconocer el vocabulario relacionado con alimentos?
SÍ - NO

2. ¿Puedo comprender información específica al leer un artículo simple en inglés?
SÍ - NO

3. ¿Puedo diferenciar los sustantivos contables y no contables relacionados con alimentos?
SÍ - NO

