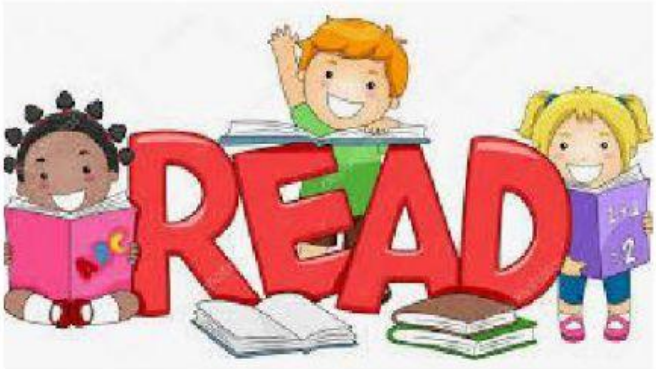
LEARNING EXPERIENCE 08

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.

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

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

LIVEWORKSHEETS

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?				

LIVEWORKSHEETS

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.

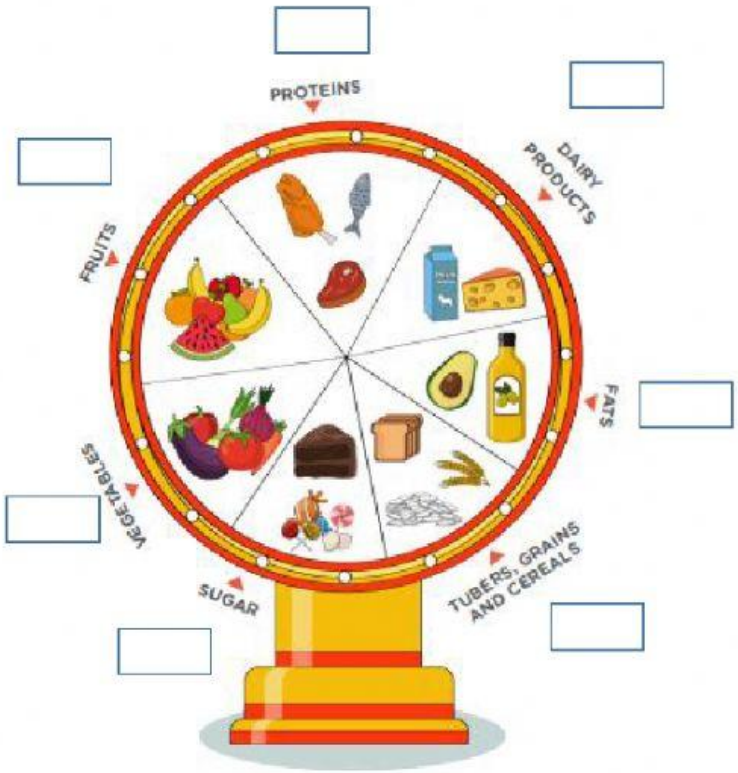
Tu reto: elabora una receta saludable de un plato peruano, para promover el cuidado de nuestra salud y una mejor condición física, que podría ser publicada en Healthy Eating Research.

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.



LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

Countable and Uncountable Nouns

Write C (countable) or U (uncountable).

1	bananas	C	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.

LIVEWORKSHEETS

➢ 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

LIVEWORKSHEETS