

Let's Change Our Lifestyle

FULLNAME: _____

GRADE: _____

SECTION: _____

Upside Down World



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?				

* Material elaborado en colaboración con RELO Andes de la Embajada de Estados Unidos.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



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.

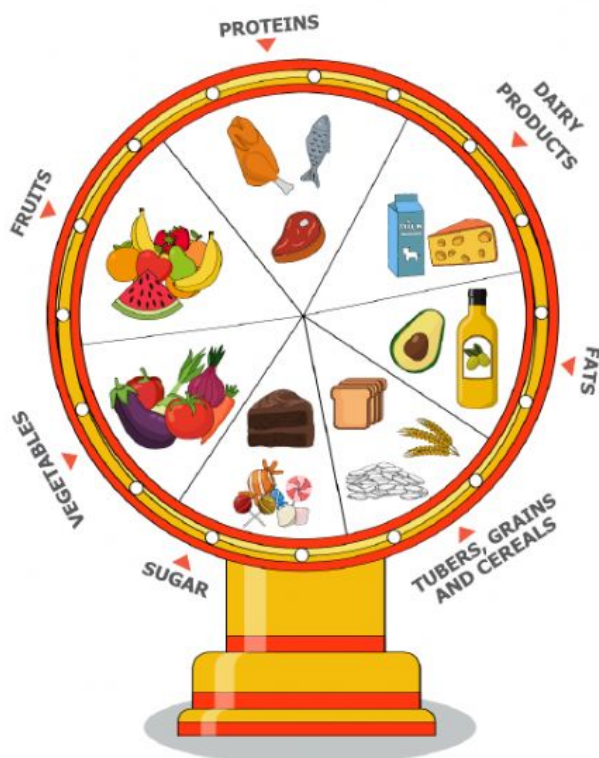
Tu reto: elabora una receta saludable de un plato peruano, para promover el cuidado de nuestra salud y una mejor condición física, que podría ser publicada en Healthy Eating Research.

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.



A		B	
	OLIVE OIL		TOMATOES AND CARROTS
C		D	
	BUTTER AND YOGURT		CHICKEN AND EGGS
E		F	
	PEAR AND APPLES		LOLLIPOPS
G			
	CORN AND POTATOES		

**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



**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.

¿Sabías que existen estándares internacionales sobre lo que puedes hacer con el inglés? Aquí hay algunas preguntas relacionadas con estos estándares. ¿Lo puedes hacer?



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

**This is the end
of Activity 1.
Bye-bye!**

Continue with Activity 2.



El presente documento tiene fines exclusivamente pedagógicos y forma parte de la estrategia de educación a distancia gratuita que imparte el Ministerio de Educación.