

Learning Experience 8. Let's Change Our Lifestyle!

WEEK 30-5th grade/ 1st English Activity: Eating healthy!

IE: Fe y Alegría 32 Surname and names: _____

Date: **October 25th, 2021.** Teacher: **Luz Araujo B.** Grade and Section: **5th " "**

Competence: **Read and write diverse texts in English like foreign language.**

Purpose: **Identify diverse texts about Healthy food.**

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 escribir un texto en inglés:		No	Si, pero necesito ayuda	Si	Si 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.

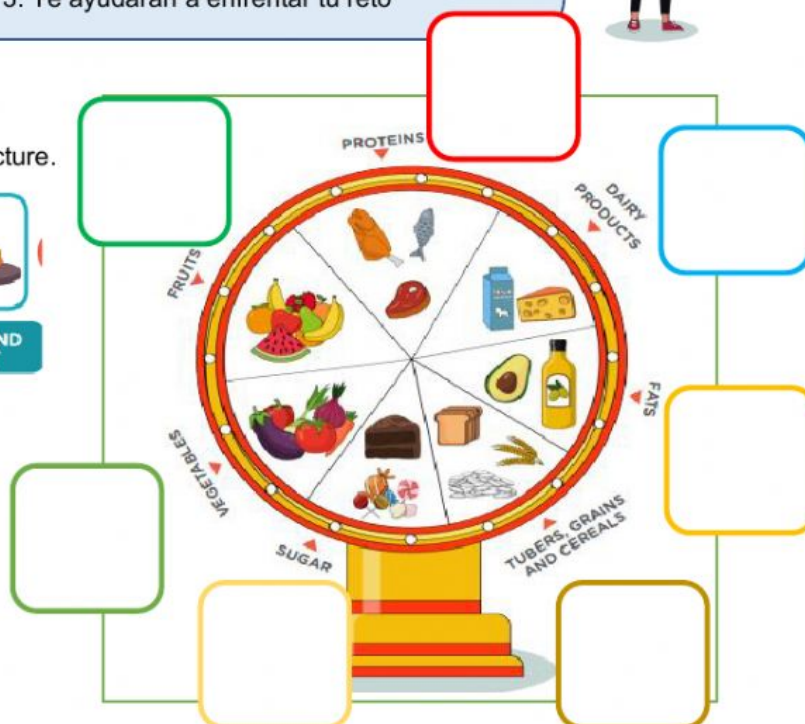
Tu reto: elabora una receta saludable de un plato peruano, para promover el cuidado de nuestra salud y una mejor condición física, que podría ser publicada en Healthy Eating Research. Desarrolla las actividades 1, 2 y 3. Te ayudarán a enfrentar tu reto



Activity 1: Eating healthy!

LET'S OBSERVE!

1. 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

			
OLIVE OIL	BANANAS	LETTUCE	QUINOA
			
WHEAT FLOUR	AVOCADO	CARROT	PAPAYA

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.

Nº	¿Sabías que hay estándares internacionales sobre lo que puedes hacer con el inglés? Aquí algunas preguntas relacionadas a estos estándares. ¿Lo puedes hacer?	Respuestas	
		Si	No
1	¿Puedo reconocer el vocabulario relacionado con alimentos?		
2	¿Puedo comprender información específica al leer un artículo simple en inglés?		
3	¿Puedo diferenciar los sustantivos contables y no contables relacionados con alimentos?		