

PRACTICAL ENGLISH GUIDE 7th GRADE		Teacher: Miss Deby
STUDENT'S NAME: (Nombre del estudiante)		SEMANA N° 12/B
DATE (fecha)	June, 23 th and 25 th , 2020	Del 22 al 26 de junio, 2020
Objectives: OA9, OA15 	OA 09: Demostrar comprensión de ideas generales e información explícita en textos adaptados y auténticos simples, en formato impreso o digital, acerca de temas variados	OA 15: Escribir para informar, expresar opiniones y narrar, usando: Palabras, oraciones y estructuras aprendidas

Good morning/afternoon students. Nuevamente estoy de vuelta y hoy, te he traído un nuevo desafío para que puedas potenciar tu aprendizaje.

Trabajaremos los **hábitos de vida saludables**, así que espero poder contar con tu apoyo para que juntos y juntas, realicemos un trabajo genial. 😊 **Let's start!!**



Do you remember...

¿Te recuerdas cómo se clasificaban los alimentos, según la pirámide alimenticia y ahora el nuevo plato saludable o de nutrición? Observa y responde en inglés:

HEALTHY NUTRITION PLATE

Bread, grains and potatoes

Pan, granos y papas

Meat, fish and alternatives

Carne, pescados y derivados

Foods and drinks high in fat and sugar

Alimentos y bebestibles que sean altos en grasas y azúcar.

Fruit and vegetables

Frutas y vegetales

Milk and dairy products

Leche y sus productos diarios

Staying healthy does not mean people have to give up their favorite foods.

It is sufficient to eat less of these foods, or eat them less often.

! Aquí se advierte a comer menos de esos alimentos que no son saludables

SABRI ÜLKER FOOD RESEARCH FOUNDATION

The "Healthy Nutrition Plate," developed as part of the "Balanced Health" initiative, aims to develop an awareness of nutrition and to encourage people to eat healthy food.



Este plato es parte de tener “una dieta saludable balanceada” tiene como objetivo desarrollar una conciencia de nutrición y alentar a las personas a comer alimentos saludables.

Si te fijas que es un círculo, o sea un **ciclo** de alimentación sana, rica en alimentos que le harán bien a tu salud.

Activity #1: Now, write in your notebook and answer in english. Ahora, escribe en tu cuaderno y responde en inglés!: observa bien la distribución alimenticia en el plato.

- 1. What foods should we eat in greater quantity?** (¿Qué alimentos debemos comer en mayor cantidad?)
- 2. What foods should we eat in less quantity?** (¿Qué alimentos debemos comer en menor grado?)
- 3. Why do you think it's important to have a healthy diet?. Base your answer.** (¿por qué crees

que es importante tener una alimentación (dieta) saludable?) Fundamenta tu respuesta)

- 4. What are your favorite foods?, tell me 4 examples.** (¿cuáles son tus alimentos favoritos? Dime 4 ejemplos.) Escríbalos y dibújelos.

-My favorite foods are:

Puede apoyarse en el vocabulario, de lo contrario, escríbalos en español y búsquelos en inglés.

Activity # 2: Read and write in your notebook the following list of foods and classify in HEALTHY AND UNHEALTHY FOOD.

LEE Y ESCRIBE EN TU CUADERNO LA SIGUIENTE LISTA DE ALIMENTOS, Y CLASIFÍCALOS EN ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES.

Siga el ejemplo.

Puedes hacer un cuadro para ir clasificando a medida que lo lees, así no lo copias dos veces.

COPIA LOS TÉRMINOS SÓLO EN INGLÉS



Alimentos saludables

Alimentos no saludables.

HEALTHY FOODS 😊	UNHEALTHY FOODS ☹️

Vocabulary

Ice-creams: helados: **Unhealthy**

Fried chicken: pollo frito

ham: jamón

Cookies: galletas

Candies: caramelos

Bread: pan

Soft drinks: bebidas

Meat: carne (en general)

Mineral Water: agua mineral

Fruits: frutas

Vegetables: verduras, vegetales

Tea cup: taza de té

Coffee cup: taza de café

Natural juice: jugo natural

French fries: papas fritas

Hamburguer: hamburguesa

Pizza: pizza

Rice: arroz

Cakes: pasteles

cookies: galletas

cheese: queso

lentils: lentejas

beans: porotos

chickpeas: garbanzos

fish: carne de pescado

pork: carne de cerdo

beef: carne de vacuno

eggs: huevos

fried eggs: huevos fritos

avocado: palta

Lasagna: lasaña

Milk: leche

Yogurth: yogurt

sushi: sushi



HEALTHY HABITS



ACTIVITY # 3.

Read and write in your notebook. Decide what are a HEALTHY HABITS” Mark with a X.

Lea y escriba en su cuaderno. Decida cuáles son hábitos saludables. Marque con una X.

WHAT ARE HEALTHY HABITS: It’s a behavior that we have assumed as our own in our daily life and that positively affect our physical, mental and social well-being.

¿Qué es un hábito saludable? Un comportamiento que adoptamos como propio en nuestra vida diaria y afecta positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

1. _____ EVERY DAY DRINK WATER (Beber agua todos los días)
2. _____ DO PHISICAL EXERCISES (Hacer ejercicios físicos)
3. _____ DRINK ALCOHOL (Beber alcohol)
4. _____ WALK 10 MINUTES DAILY (Caminar 10 minutos diariamente)
5. _____ EAT FRUITS AND VEGETABLES (Comer frutas y verduras/vegetales)
6. _____ EAT JUNK FOOD ONE TIME A WEEK
(Comer comida chatarra 1 vez por semana)
7. _____ SMOKE (Fumar)
8. _____ SPEND A LOT OF TIME IN FRONT OF THE CELL PHONE
(Gastar mucho tiempo frente al celular)
9. _____ LISTEN TO MUSIC, DANCE OR SING (Escuchar música, bailar, cantar)
10. _____ DISCUSS, FIGHT OR SAY OFFENSIVE WORDS (Discutir, pelear o insultar)



