

PROPÓSITO:

Que el estudiante reconozca en inglés los alimentos saludables y perjudiciales, si se comen en exceso, así como las consecuencias negativas para su salud por medio de ejercicios prácticos que le permitan afianzar su comprensión sobre el efecto en su cuerpo del consumo en exceso de alimentos que contienen azúcar, sal, grasa y cafeína y la importancia de comer frutas y vegetales

MOTIVACIÓN:

Escuchar esta divertida canción sobre alimentos saludables y comida chatarra y luego comentar que entendió de la canción

Healthy Food Vs Junk Food Song!

<https://www.youtube.com/watch?v=fE8lezHs19s>

EXPLICACIÓN:

La comida chatarra tiene sabores incomparables para el paladar, haciéndola adictiva y que cada vez sea más constante su consumo. Sin embargo, estos alimentos son carentes de vitaminas y nutrientes necesarios para el cuerpo, favoreciendo al desarrollo de enfermedades, las cuales ponen en riesgo la vida de las personas que la consumen.

Llevar una dieta equilibrada es fundamental para combatir el sobrepeso y la obesidad así como otras patologías que cada vez tienen más incidencia en la sociedad actual. No se trata de seguir una dieta estricta y restrictiva, sino de aportar el organismo todos los nutrientes que necesita para ejercer sus funciones vitales.

EJERCICIOS:

ACTIVIDAD 1

HARMFUL FOOD

Con ayuda del diccionario o un traductor leer la siguiente información



Salt can cause high blood pressure.

Salt makes your body hold on to water. If you eat too much salt, the extra water stored in your body raises your blood pressure. So, the more salt you eat, the higher your blood pressure.

The higher your blood pressure, the greater the strain on your heart, arteries, kidneys and brain. This can lead to heart attacks, strokes, dementia and kidney disease.



Sugar is bad for your health.

Sugar can cause obesity.

Sugar can cause diabetes.

You must not drink too many sodas because they can cause diabetes.



Caffeine produces hyperactivity.

Caffeine can cause psychomotor agitation.



Eating too much fat is not good for your health.

Fat can cause high blood pressure and Obesity.

EVALUACIÓN:

Healthy food

1. Colour the foods that are healthy. (colorear los alimentos que son saludables)
2. Circle the foods that you like. (encerrar los alimentos que te gustan)
3. Put an x on the foods that are not healthy. (poner una x sobre los alimentos que no son saludables)
4. Write the food names. (escribir el nombre en inglés debajo de cada alimento)



BIBLIOGRAFÍA:

Balanced Diet | #aumsum#kids#science#education#children

<https://www.youtube.com/watch?v=YimuldeZSNY>

Balanced Diet || Best food for health

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtxCxtsMAI>