

SESIÓN N°: 15

HEALTHY FOOD*

Competences:

Read different types of texts written in English as a foreign language.
Write various types of texts written in English as a foreign language.



Good morning students, how are you?

Today, we are going to work with the platform "I learn at home".

(Hoy, vamos a trabajar con la plataforma "Aprendo en casa").

For this we will carry out the following activities:

Activity:1

Superfoods!!

LET'S SELF-ASSESS!

¿Qué tanto conoces sobre los alimentos que se producen en el Perú? ¿Puedes comunicar tus ideas y opiniones sobre estos alimentos en inglés? Expresa cuánto sabes en inglés con las frases en la parte superior de la tabla. Marca con una "X" donde creas conveniente. Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es que seas honesta/o contigo misma/o al responder.

¿Lo puedo hacerlo?	No, necesito ayuda	Un poco, pero necesito ayuda	Sí puedo	Sí puedo y muy bien
1. ¿Puedo identificar información específica sobre los superfoods del Perú al leer un texto simple en inglés?				
2. ¿Puedo reconocer alimentos considerados superfoods en inglés?				
3. ¿Puedo formular preguntas pidiendo información de los superfoods del Perú?				
4. ¿Puedo elaborar un folleto describiendo los superfoods del Perú en inglés usando vocabulario clave?				
5. ¿Puedo pronunciar correctamente las palabras y con una entonación adecuada un texto en inglés al leerlo en voz alta?				

LET'S OBSERVE AND READ!

OBSERVE – EXERCISE 1

Match each word in the box to the correct picture. Follow the example:



A _____



B _____



C _____

- 1. lake
- 2. coast
- 3. rainforest
- 4. highlands
- 5. all year round
- 6. jungle



 D _____

 E _____

 F _____

OBSERVE – **EXERCISE 2**

Match the title to the superfoods group it describes. Follow the example:

SUPERFOODS FROM PERU

A

Super Fruits

Peruvian native fruits are rich in vitamins and antioxidants.

B

Super Vegetables

They are rich in vitamins and minerals to keep us healthy.

C

Super Tubers - roots

They give you energy and they are a good source of protein, carbs and amino acids.



Native chilli pepper Sweet pepper

1 _____

D

Super Grains

Andean grains are rich in protein, fat, starch and amino acids.

4 _____



Asparagus Artichoke



Tangerine Pomegranate Cherimoya

2 _____

E

Super Herbs

Aromatic herbs are medicinal plants. They are rich in antioxidants.

5 _____



Chia Purple corn Quinoa



Muña Cat's claw

3 _____

F

Super Capsicum

Peru has a wide variety of these Andean superfoods. They are very rich in nutrients.

6 _____



Mesquite Maca Yacon

G

Super Fish

Fish is a good source of Omega.

7 _____






Chub mackarel Tuna Shrimp


READ

Read the brochures about “Superfoods from Peru”.




BROCHURE 1


Superfoods from Peru 🇵🇪	
Super Fruits Granadillas	Super Grains Quinoa
	
<ol style="list-style-type: none">Where are granadillas from? They are from the Peruvian Andes.What colour are granadillas? They're orange.What are their health benefits? They are a good source of vitamin C, vitamin B3 and antioxidants.When are granadillas in season? They are in season all year round.	<ol style="list-style-type: none">Where is quinoa from? It is from the shores of Titicaca Lake.What colour is quinoa? It can be red, white or black.What are its health benefits? It is rich in amino acids, protein and minerals.When is quinoa in season? It is in season from April to July.
	Super Roots Yacon
	
	<ol style="list-style-type: none">Where is yacon from? It is from the Peruvian Andes. What colour is yacon ? It is beige.What are its health benefits? It is rich in antioxidants, potassium and prebioticsWhen is yacon in season? It is in season all year round.
	<small>Information extracted from PROMPERU. https://peru.info/en-us/superfoods</small>




Peru: Land of Super Foods



Super Fish
Trout



Super Herbs
Cat's claw



Super Vegetables
Artichokes

1. **Where are artichokes from?**
They are native to Africa.
2. **What colour are artichokes?**
They are green.
3. **What are their health benefits?**
They are a good source of antioxidants, fibre, vitamin C and K.
4. **When are artichokes in season?**
They are in season all year round.

1. **Where is trout from?**
It is from lakes in the Andean highlands.
2. **What are its health benefits?**
It is a good source of omega 3, vitamin A, vitamin B and micro nutrients.
3. **When is trout in season?**
It is in season all year round.

Information extracted from PROMPERU.
<https://peru.info/en-us/superfoods>

1. **Where is cat's claw from?**
It is from the Amazon rainforest.
2. **What colour is cat's claw?**
It is red brown.
3. **What are its health benefits?**
It is rich in anti-inflammatory and antioxidants.
4. **When is cat's claw in season?**
It is in season from April to August.

¡NOTEMOS ALGO!

¿Recuerdas en qué casos usar **IT IS** o **THEY ARE**?

Claro que te acuerdas, usaste "they are" cuando aprendimos sobre los integrantes de familias en inglés. Ahora aprenderemos cómo usarlo cuando hablamos de alimentos.

Observa los siguientes ejemplos:

<p>SINGULAR</p>  <p>A: Where is <u>the granadilla</u> from? B: It is from the Peruvian Andes.</p>	<p>PLURAL</p>  <p>A: Where are <u>granadillas</u> from? B: They are from the Peruvian Andes</p>	<p>NO CONTABLES</p>  <p>A: When is <u>quinoa</u> in season? B: It is in season from April to July.</p>
---	---	--

¿Puedes identificar más ejemplos en los folletos? Encontrarás ejemplos para el **PLURAL** y para los **NO CONTABLES**. Escríbelos aquí:

PLURAL	NO CONTABLES
Pregunta: _____ ?	Pregunta: _____ ?
Respuesta: _____ ?	Respuesta: _____ ?

¿Qué podemos concluir?

Completa la conclusión con las siguientes palabras:

IS

ARE

IT IS

IT IS

THEY ARE

Oraciones afirmativas:

Para oraciones afirmativas y referirnos a un objeto o alimento en singular, utilizamos

"_____ " 1 y para referirnos a más de un objeto o alimento utilizamos

"_____ " 2 . Para referirnos a los alimentos no contables utilizamos "_____ " 3

Preguntas:

Cuando formulamos preguntas, los verbos " _____ " 4 o " _____ " 5 van **antes** del objeto o alimento.

OJO: En inglés hay algunos alimentos que no se pueden escribir en forma plural como por ejemplo 'trout', 'corn', 'purple corn', 'muña', 'cat's claw', 'cañihua', 'maca' y 'quinoa'. ¿Recuerdas en la semana 5 vimos otros como flour, salt, rice, milk, oil, and butter? Están en la página 7 de la semana 5.

LET'S UNDERSTAND!

UNDERSTAND – EXERCISE 1

A. Complete the chart with a check. Follow the example:

	Food	Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	May	Jun.	Jul.	Aug.	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.
1.	Trout	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Quinoa												
3.	Artichokes												
4.	Cat's claw												

B. Answer the questions using the information in **A**. Follow the example:

1. When is trout in season?

They're in season all year round.

2. When is quinoa in season?

It's in season from _____ to _____.

3. When are artichokes in season?

They're in season _____.

4. When is cat's claw in season?

It's in season from _____ to _____.

UNDERSTAND – EXERCISE 2

Match the questions with the correct answer. There is ONE extra answer. Follow the example:

1. Where is yacon from?
2. What are artichoke health benefits?
3. What colour is quinoa?
4. Where are cat's claw from?
5. When are granadillas in season?
6. What are trout health benefits?

- ___ a) They are a good source of omega 3, vitamin A, vitamin B and micro nutrients.
- ___ b) It is red, white or black.
- 1 c) It is from the Peruvian Andes.
- ___ d) It is from lakes in the Andean highlands
- ___ e) It is from the Amazon rainforest.
- ___ f) They are a good source of antioxidants, fibre, vitamin C and K.
- ___ g) They are in season all year round.

LET'S PRACTISE!

PRACTISE – EXERCISE 1

Complete the questions with "IS" or "ARE" and the answers with "IT IS" or "THEY ARE". Follow the example:



Sweet peppers



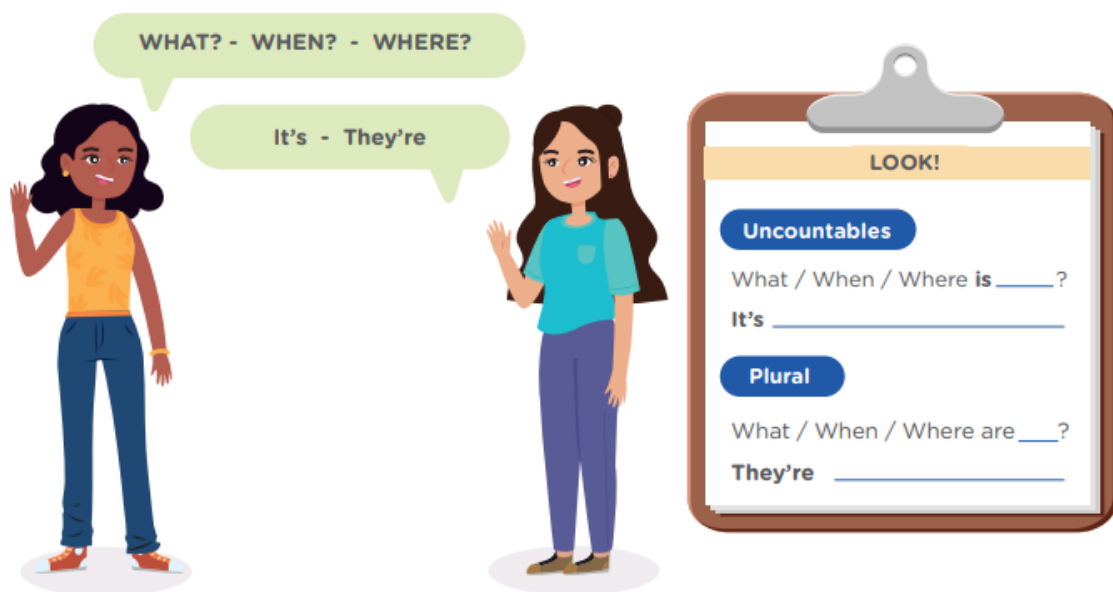
Purple corn



- 1 A: Where **are** sweet peppers from?
B: **They are** from the central coast of Peru.
- 2 A: When _____ purple corn in season?
B: _____ in season in April, November and December.
- 3 A: What colour _____ sweet peppers?
B: _____ red, yellow, orange or green.
- 4 A: When _____ sweet peppers in season?
B: _____ in season all year round.
- 5 A: Where _____ purple corn from?
B: _____ the Peruvian Andes.
- 6 A: What colour _____ purple corn?
B: _____ purple.

PRACTISE – EXERCISE 2

Complete the questions and answers with the words in the box. **Look** at the chart. Follow the example:



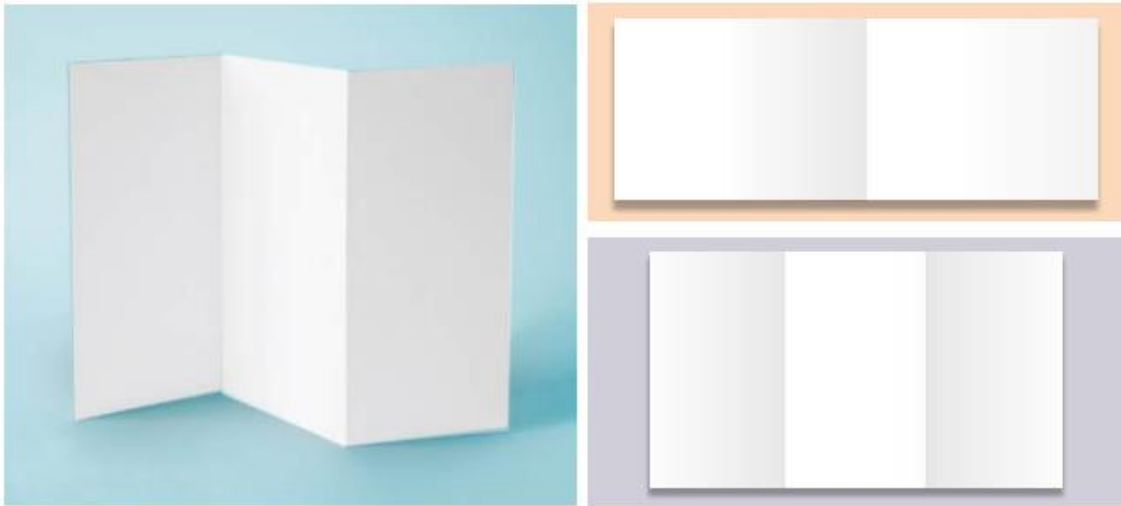
- 1 A: **What** colour is maca?
B: **It's** black, red or yellow.
- 2 A: _____ are cherimoyas in season?
B: _____ in season from April to August.
- 3 A: _____ food group are olives in?
B: _____ in super fruits.
- 4 A: _____ is sacha inchi from?
B: _____ from the Peruvian Amazon.
- 5 A: _____ food groups is quinoa in?
B: _____ in super grain.
- 6 A: _____ colour are granadillas?
B: _____ orange.
- 7 A: _____ are yuccas in season?
B: _____ in season all year round.
- 8 A: _____ are golden berries from?
B: _____ from the Peruvian Andes.

Activity: 2

DO IT YOURSELF! – D.I.Y.

LET'S CREATE!

Make a brochure with three superfoods from Peru. Use your own pictures. You can draw, take photos, cut from magazines, download images or edit pictures. Have a look at the two brochures in this resource; you can use them as examples. A. You can do it on paper or any material. B. You can also use Power Point. Remember to use the Internet with the help of a responsible adult. Look at the example:



¿Qué debo tomar en cuenta al hacer mi desafío?

Mientras elaboras tu folleto es importante que tomes en cuenta estas características ✓

FOLLETO DE SUPERFOODS DEL PERÚ	SÍ	NO
1. Tiene título general en inglés.		
2. Tiene los nombres de tres superfoods en inglés.		
3. Los superfoods son diferentes al recurso y tienen imágenes.		
4. Cada superfood tiene su descripción en inglés.		
5. La descripción tiene las preguntas y respuestas sobre el color, origen, beneficios para la salud y la temporada en que se encuentra el superfood en inglés.		
6. El contenido del folleto está organizado en un díptico o tríptico.		

*Recommendation:

Escribe un borrador de tu folleto y revisa si cumple con estas características.

LET'S SHARE!

Muéstrale lo que hiciste a tus padres, hermanas o hermanos, a quienes tengas en casa o a tu profesora o profesor, si están en contacto, y explícales las seis características que tu folleto debe tener. Toma nota de los aportes y mejora tu idea para hacer tu texto en inglés.



YOU CAN!!!

LET'S REFLECT!

Selecciona la opción que mejor exprese lo que puedes hacer ahora que culminaste las dos actividades de la semana.

¿Lo puedo hacerlo?	No, necesito ayuda	Un poco, pero necesito ayuda	Sí puedo	Sí puedo y muy bien
1. ¿Puedo identificar información específica sobre los superfoods del Perú al leer un texto simple en inglés?				
2. ¿Puedo reconocer alimentos considerados superfoods en inglés?				
3. ¿Puedo formular preguntas pidiendo información de los superfoods del Perú?				
4. ¿Puedo elaborar un folleto describiendo los superfoods del Perú en inglés usando vocabulario clave?				
5. ¿Puedo pronunciar correctamente las palabras y con una entonación adecuada un texto en inglés al leerlo en voz alta?				

ORGANIZE YOUR ENGLISH PORTFOLIO OR YOUR ENGLISH NOTEBOOK.