



# 6<sup>TH</sup> GRADE UNIT 1- FOOD AND HEALTH

Bastían González  
teacherbastiangonzalez@gmail.com

# Good Morning/Evening/Afternoon my lovely monsters!

- Espero que se encuentren muy bien en sus casas y que se estén protegiendo muy bien del virus. Esta es nuestra segunda clase de la unidad y vamos a expandir la ahondar en la temática de la alimentación saludable.
- El contenido que trabajaremos el día de hoy será: Food Pyramid – Should and shouldn't.
- Antes de empezar la clase, recordemos que estamos rodeados de herramientas que nos sirven para desarrollar las actividades y tienen que sacarles el mayor provecho. Usen sus cuadernos y libros. Busquen en el diccionario o en internet. Usen traductores y pregunten a otras personas. Cualquier esfuerzo que hagan los va a ayudar a entender un poco más, pero no se queden estancados en las actividades. Su iniciativa y esfuerzo será lo único que los va a proteger del “No sé” y el “No puedo”.
- Por otra parte, si tienen cualquier duda o consulta, dejé mi mail en la primera diapositiva, el cuál revisaré todas las tardes y trataré de responder todo lo que pueda. Pueden también mandarme sus trabajos ya hechos para poder retroalimentarlos.
- Objectives: To know the food pyramid and how to keep a healthy diet.

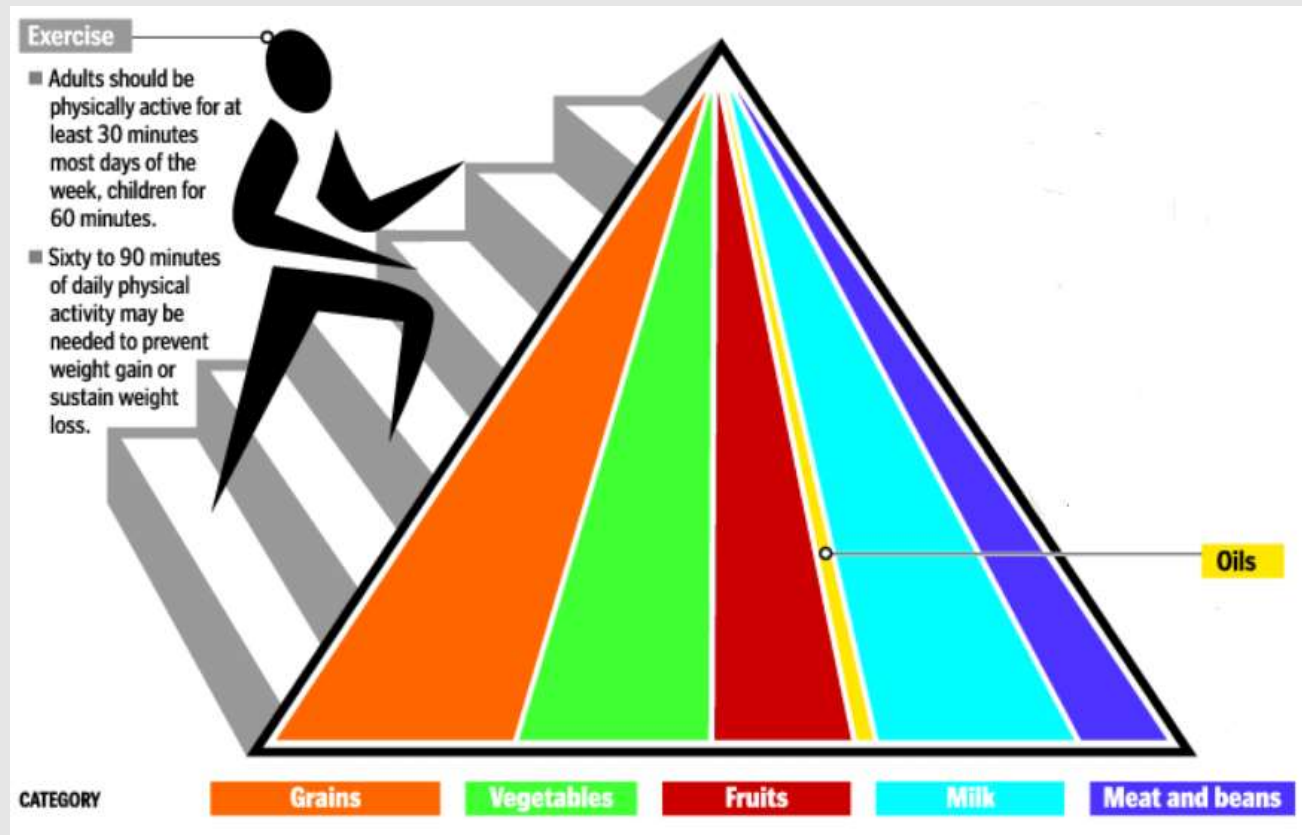
# Healthy food.

**Disclaimer:** El tema a trabajar hoy será la alimentación saludable y la pirámide alimenticia, precisamente la nueva versión, la cual puede ser distinta a la pirámide con la que crecieron sus padres y nosotros, los profesores. Antes de trabajar en esto, quiero dejar claros algunos puntos:

- Toda la información usada acá está extraída del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y está basada en una alimentación DIARIA.
- Recuerden mantener siempre una alimentación equilibrada, lo cual no siempre significa privarse totalmente de comida no saludable, pero debemos estar conscientes de que la comida chatarra es solamente un gustito que nos podemos dar de vez en cuando y nuestra dieta NUNCA se debe basar en este tipo de productos.
- En estos tiempos de estar en la casa, no olviden la importancia de la actividad física y el ejercicio. Busquen una forma de mantenerse activos por lo menos 30 minutos al día. Pueden buscar alguna rutina divertida de ejercicios para niños en Youtube.

**No soy experto en nutrición, pero si les puedo hablar de la importancia que tiene la alimentación y el ejercicio en su desarrollo cerebral. Si quieren buenas notas, nada más efectivo que tener un equilibrio entre su alimentación, el ejercicio y buenos hábitos de sueño, sobre todo ahora que nuestros ritmos de vida se han visto afectados.**

# Food pyramid



The food pyramid is a way to organize our nutrition in a balanced way.

It has 6 different groups.

**Grains**

**Vegetables**

**Fruits**

**Milk**

**Meat and beans**

**Oils**

# Activity I – Match the groups and their definition

Group	Definition
A Milk	__ Sweet-tasting <b>parts of a plant</b> that contain <b>seeds</b> . They contain <b>natural sugar, vitamins and fiber</b> .
B Meat and beans	__ They contain a lot of <b>protein, zinc, iron and B12</b> . They are usually the <b>muscles of an animal</b> and can be replaced by <b>beans, nuts, eggs and tofu</b> .
C Grains	__ <b>Sweets and candy</b> are also part of this group. Food with lots of <b>fats and sugar</b> . It should represent the smallest percentage of the diet.
D Oils	__ Also called <b>Dairy products</b> . They are made from <b>milk</b> . They contain lots of <b>calcium, protein and vitamins</b> .
E Fruit	__ The <b>fruit or seed of a cereal</b> . They are a high source of <b>Carbohydrates</b> .
F Vegetables	__ A part of a <b>plant</b> consumed by humans. They are generally <b>NOT sweet</b> . They contain <b>vitamins and minerals</b> .

# Activity II- Create a list of 4 examples for each group.

Fruits	Vegetables	Grains	Meat and beans	Dairy products	Oils and sweets
1.-	1.-	1.-	1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-	2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-	3.-	3.-	3.-
4.-	4.-	4.-	4.-	4.-	4.-

Very Good!

Ahora, que ya tenemos una idea más clara de la alimentación, aplicaremos una estructura gramatical que nos sirve para hablar de las cosas que se deben y no se deben hacer: **Should** and **Shouldn't**

# Modal verbs: Should

- ¿Qué son los verbos modales? Son verbos que nos indican modalidad, habilidad, posibilidad, necesidad y otra condición. Los verbos modales necesitan otro verbo para poder funcionar.
- En el caso de Should, nos indica **DEBER**.  
**You should brush your teeth everyday – Tú debes cepillar tus dientes todos los días**

- La forma negativa de Should es **Should not** o **Shouldn't**.  
**You shouldn't go to sleep too late if you want to have a lot of energy – Tú no debes irte a dormir muy tarde si quieres tener un montón de energía.**

- **Para utilizar el verbo should, debemos aplicarlo en la estructura del presente simple.**

Sujeto + Verbo + Complemento pasa a ser Sujeto + **SHOULD/SHOULDN'T** + Verbo + Complemento

You eat a lot of chocolate – You **shouldn't** eat a lot of chocolate

# Activity III – Complete the sentences using should and shouldn't

- 1.- If you want to loose weight, you \_\_\_\_\_ eat sweets and oils
- 2.- You \_\_\_\_\_ eat fruits and vegetables everyday
- 3.- If you don't eat meat, you \_\_\_\_\_ replace it with beans, tofu or lentils.
- 4.- To be healthy, you \_\_\_\_\_ eat a lot of chocolate
- 5.- You \_\_\_\_\_ eat dairy products to have strong bones
- 6.- You \_\_\_\_\_ eat dairy products if you are lactose intolerant
- 7.- You \_\_\_\_\_ eat meat if you are vegetarian
- 8.- You \_\_\_\_\_ have a healthy diet
- 9.- You \_\_\_\_\_ eat fish if you want a healthy brain
- 10.- You \_\_\_\_\_ forget about exersice



# Activity IV- Create a list of food that you should eat and shouldn't eat

- Ahora nos toca investigar un poco. Diferentes dietas nos sirven para cumplir distintos propósitos, por lo que les dejaré 3 conceptos y ustedes deben crear un banco de vocabulario con los alimentos que deben o no comer para ayudar a ciertas partes del cuerpo a estar más saludables.

For a healthy...	You should eat	You shouldn't eat
Brain 		
Hair 		
Lungs 		

# VERY GOOD, NICE JOB!

- You are awesome!

Excelente trabajo, mis queridas bestias. Espero que estén muy bien y que se mantengan en sus casas. Recuerden alimentarse de manera saludable para cuidarse del coronavirus y tener un cerebro saludable.

Quédense en sus casas y recuerden no abusar de la tecnología en sus ratos libres. Los celulares, tablets, computadores y consolas pueden ser herramientas maravillosas de aprendizaje.

Ojalá que nos veamos pronto. Los extraño un montón.

Bastían González.