

BE HEALTHY

WHERE DOES OUR FOOD COME FROM?

PLANT ORIGIN

These foods come from plants.



ANIMAL ORIGIN

These foods come from animals.



MINERALS

We can find minerals in salt and water.



A HEALTHY DIET

To be healthy and strong we need to:

1. Eat a variety of different foods in the right amounts.

2. Drink lots of water .

3. Eat five times a day: breakfast, a morning snack, lunch, an afternoon snack and dinner.

DAIRY PRODUCTS 

Dairy products give us strong bones and teeth.

MEAT , FISH  AND EGGS 

Meat, fish and eggs give us protein. They help us grow and make our bones and muscles strong.

FRUIT AND VEGETABLES 

Fruit and vegetables give us vitamins. They help us fight illnesses.

CEREALS , BEANS  AND LENTILS 

Cereals, beans and lentils give us energy.

TAKING CARE OF OUR HEALTH.

To keep healthy we need to:

1. Eat a healthy diet.

2. Wash every day.

3. Do exercise every day.

4. Get enough rest (8-10 hours a day)

5. Have a good posture.

6. Avoid accidents.

FOOD

FOOD FROM PLANTS		fruit	
banana		pasta	
apple		cereals	
pear		biscuits	
vegetables		FOOD FROM MINERALS	
tomato		water	
lettuce		salt	
carrot		FOOD FROM ANIMALS	
potato		milk	
peas		butter	
bread		sausages	
chips		cheese	
oil		eggs	
juice		chicken	
flour		yoghurt	
vinegar		beef	
sweets		hamburger	
rice		tin of tuna	
spinach		fish	
peach		meat	
salad		pork	

ESTAR SANO

¿DE DÓNDE SALEN NUESTROS ALIMENTOS?

ORIGEN VEGETAL

Proceden de las plantas.



ORIGEN ANIMAL

Proceden de los animales.



MINERALES

El agua y la sal son alimentos minerales.



UNA DIETA SANA

Para estar sano y fuerte tenemos:

1. Comer distintos tipos alimentos en la proporción adecuada.

2. Beber mucha agua. 

3. Comer cinco veces al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Los productos lácteos nos ayudan a tener huesos y dientes fuertes.

COMIDA , PESCADO Y HUEVOS

La carne, el pescado y los huevos nos proporcionan proteínas para crecer y tener músculos y huesos fuertes.

FRUTAS Y HORTALIZAS

La fruta y las hortalizas nos dan las vitaminas para luchar contra las enfermedades.

CEREALES , ALUBIAS Y LENTEJAS

Cereales, alubias y lentejas nos proporcionan energía.

CUIDANDO DE NUESTRA SALUD

Para mantenernos sanos tenemos que:

1. Mantener una dieta saludable.
2. Lavarnos todos los días.
3. Hacer ejercicio cada día.
4. Dormir lo suficiente (8-10 horas diarias)
5. Mantener una buena postura.
6. Evitar accidentes.

ALIMENTOS

DE LAS PLANTAS		fruta	
plátano		pasta	
manzana		cereales	
pera		galletas	
hortalizas		ORIGEN MINERAL	
tomate		agua	
lechuga		sal	
zanahoria		ORIGEN ANIMAL	
patata		leche	
quisantes		mantequilla	
pan		salchichas	
patatas fritas		queso	
aceite		huevos	
zumos		pollo	
harina		yogur	
vinagre		carne de vacuno	
dulces		hamburguesa	
arroz		lata de atún	
espinacas		pescado	
melocotón		carne	
ensalada		carne de cerdo	

PODÉIS HACER LOS EJERCICIOS EN UN CUADERNO, PONIENDO LA FECHA EN INGLÉS O IMPRIMIENDO LA PÁGINA

Thursday, 16th April 2020

1. Write a menu and draw your own healthy lunch.

MENU



2. Complete.

- Dairy products give us....
- Meat, fish and eggs give us....
- Fruit and vegetables give us....
- Cereals, beans and lentils give us...

2. VIDEOS

- Para repasar vocabulario de alimentos en inglés.



<https://www.youtube.com/watch?v=NCLfnH3ekRI>

- Una canción: Do you like...?



<https://www.youtube.com/watch?v=KC-8AvunL8Y>

- Una canción: Ocho vasos de agua.



<https://www.youtube.com/watch?v=f11b3UUgYhY>