

Bos días nenos e nenas de 3º de Educación Primaria.

Que tal? Xa queda menos para rematar o curso e quero felicitarvos a vós e aos vosos pais e nais polo tremendo esforzo que estades a facer. Moito ánimo!! e Seguid así!!!

Esta semana seguimos co tema da comida e ímos a falar da pirámide nutricional e do que ten que levar un prato saudable.

Comezaremos vendo este vídeo sobre a pirámide nutricional. **The Food Pyramid**

<https://www.youtube.com/watch?v=0KbA8pFW3tg>

Despois de ver o vídeo copia estas etiquetas e pon exemplos dos cinco grupos:

Sweets:

Proteins:

Diary:

Fruits and Vegetables:

Carbohydrates:

Recorda que o grupo de arriba, aínda que nos guste moito é o que menos temos que comer.

O vídeo tamén nos da os seguintes consellos:

Try to eat at the same time every day. (trata de comer a mesma hora tódolos días)

Drink plenty of water (Bebe moita auga)

Do some kind of exercise every day. (Fai algún tipo de exercicio tódolos días)

Mando un documento adxunto coa pirámide nutricional, podes debuxala e poñer as etiquetas na túa libreta ou imprimila e recortar as etiquetas e pegar todo na libreta. A ver se sabes nomear toda a comida que aparece. O mércores contádesme como vos foi coa pirámide.

Mira agora este vídeo sobre comida saudable ou comida non saudable, en inglés, **healthy or unhealthy food**. O vídeo fai 8 preguntas que tes que responder. Mira o vídeo e completa as 8 frases que tes máis abaixo na túa libreta.

Healthy or unhealthy food quiz:

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

- 1- are healthy.
- 2- are healthy.
- 3- are unhealthy.
- 4- is healthy.
- 5- are unhealthy.
- 6- is healthy.
- 7- is unhealthy.
- 8- is healthy.

Xa por último imos ver o que ten que levar un prato saudable:

https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw

Debuxa ti dúas comidas saudables, unha para a comida do medio día e outra para a cea.

For Lunch

For Dinner

Cando nos vexamos o mércores vasmе enseñar os teus dous pratos saudables e vasmе dicir en inglés o que levan. Mira este exemplo:

In my plate I have for lunch:

Green beans, brown rice and chicken. I also have a glass of water.

I have for dinner:

Salad with tomato, lettuce, cucumber and carrots, maccaronni and fish. I also have some bread and a glass of water.

No meu prato de comida teño:

Xudías verdes, arroz integral e polo. Tamén un vaso de auga

De cea teño:

Ensalada con tomate, leituga, pepino e zanahorias, macarróns e peixe. Tamén un vaso de auga e pan.

Boa semanaña, coidádevos moito.