

Bos días nenos e nenas de 1º de Educación Primaria:

Como estades? Espero que ben. Xa nos queda menos para rematar ese curso así que moito ánimo que o estades a facer moi ben!!! Grazas polas actividades que me mandades para ver o voso traballo.

Recórdovos que me podedes mandar fotos dos traballiños ao meu correo electrónico:

[fachalpuri@gmail.com](mailto:fachalpuri@gmail.com)

Esta semana imos a seguir traballando o tema das comidas.

Imos a empezar cun xogo, no seguinte vídeo vanvos a preguntar que comida é non saudable e que comida é saudable? Which one is unhealthy? Which one is healthy?

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

Espero que acertárades todas!!

Empezamos cunha canción sobre os cinco grupos de alimentos que necesitamos comer cada día:

Os cinco grupos son os seguintes: fats and oils, proteins, veggies and fruits, carbohydrates and dairy products.

grasas e aceites, proteínas, verduras e froitas, carbohidratos e lácteos.

<https://www.youtube.com/watch?v=vmzJfTIA8nU>

Véxamos o que nos aporta cada grupo.

<https://www.youtube.com/watch?v=H8ap2IbPo40>

Para estar san hai que tomar unha dieta variada, beber auga e facer exercicio.

Agora imos a ver ese vídeo sobre o que lle gusta comer a un neno chamado Sam. Fíxate que todo o que lle gusta é comida saudable menos 6 cousas. Que 6 cousas lle gustan que non son saudables?

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

Agora imos a ver un vídeo que ten tres partes. Primeiro vemos como se fai unha actividade que logo vades a facer vós, un delicioso sandwich con ingredientes moi ricos. A segunda parte é unha canción que se titula Let's make a sandwich (fagamos un sandwich). A última parte é unha historia pequena nun restaurante que se chama What do you want to eat? (Que queres comer?)

Preme neste enlace para ver as tres partes do vídeo e ver como tes que facer ti despois o sandwich.

<https://www.youtube.com/watch?v=0qVglsZC6bM>

Por último, preme neste enlace que se chama **How to create a healthy plate**. ( Como crear unha comida saudable)

[https://www.youtube.com/watch?v=Gmh\\_xMMJ2Pw](https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw)

Para que unha comida sea saudable debe de levar a metade do prato de verduras, un cuarto de cereais (pasta ou arroz) ou alimentos ricos en almidón como (patacas, maíz e fabas) e outro cuarto de proteína (peixe, carne, ovos. )

**Poderías debuxar ti na libreta un prato saudables. Inclúe as túas verduras favoritas, os cereais como arroz, pasta e as proteínas favoritas (carne, peixe). Delicious!!**

Mándovos un documento para debuxar ou imprimir, o sandwich.

Esta semana paseime un pouco, facede unha cousiña cada día. Para a semana xa cambiamos de tema e empezamos co tema dos sentimentos (feelings)

Boa semanaña.

