

DEPARTAMENTO DE LENGUA INGLESA

“ERES LO QUE COMES”

Al diseñar la actividad, tuvimos **dos objetivos** siempre presentes:

- En primer lugar, trabajar sobre la comida saludable y no saludable, al mismo tiempo que, intentamos desterrar hábitos alimenticios no saludables de la dieta de nuestros alumnos.
- En segundo lugar, hacer que los alumnos sean conscientes de los beneficios y los efectos positivos de la dieta sana.

Para ello, un grupo de alumnos de **1º ESO**, pertenecientes a los grupos D y E desarrollaron la actividad.

La **actividad** tuvo lugar en dos sesiones:

- En una primera sesión, se trató el vocabulario relacionado con la comida y que se clasificó en dos grupos. En este punto, las verduras y frutas se convirtieron en las abanderadas de la actividad.
- En segundo lugar, los estudiantes diseñaron una dieta sana y equilibrada que contemplaba las tres principales comidas del día: desayuno, almuerzo y cena.

Como **conclusión**, debemos citar la alta participación de los alumnos en torno a preguntas y respuestas que iba suscitando el tema y que generaban las más diversas opiniones de los alumnos.

Estudiantes de sólo doce o trece años y que, en teoría conocen los beneficios de hábitos alimenticios saludables y que además, también coinciden en que la comida menos saludable es la más atractiva para los sentidos de la vista y el gusto.