

口试练习

【适合年级】 华文（高年级）

【新闻】 现泡饮料将须列营养等级 餐饮业者同当局合作试行推既定少糖热饮

师生讨论（共 3 题）

问题 1: 饮料贴上营养等级标签，会影响你购买饮料时的选择吗？请你说一说。（叙述+伸展题）

参考答案	<p>饮料贴上营养等级标签，在一定的程度上会影响我购买饮料时的选择。</p> <p>我向来不会留意自己喝的饮料糖分有多高，想喝就喝。自从包装饮料和通过自动贩卖机出售的饮料，根据糖分和饱和脂肪含量，贴上营养等级标签后，我才开始提高意识。如果发现我想喝的饮料属于 D 级的不健康等级，我会控制自己尽量少喝。可以的话，我会选择低糖或无糖的 A 或 B 级饮料。</p> <p>我觉得饮料贴上营养等级标签，提醒了我要更注意自己的糖分摄取量，因为糖分是导致肥胖和糖尿病的主要原因，我要懂得照顾自己的健康。<u>或</u></p> <p>老实说，饮料贴上营养等级标签，并不会影响我购买饮料时的选择。</p> <p>我向来很少喝糖分高的饮料。我通常会自备白开水出门。当需要购买饮料时，我会选择矿泉水或无糖茶。这类饮料正好是属于较健康等级的饮料。</p> <p>自从包装饮料贴上营养等级标签后，我会好奇自己喜欢喝的饮料的营养等级，令我感到惊讶的是，纯牛奶和益生菌饮料竟然是属于 C 级的糖分高饮料。虽然如此，我不会因此而避免喝牛奶和益生菌饮料，我相信这些饮料有人体所需的营养成分，适量饮用是没问题的。</p>
答题指引	<ul style="list-style-type: none">• 能从录像中获得启发以拓展内容。• 能有条理地讲述自己的想法。

参考资料：饮料都要“贴标签” 营养等级会影响你的选择吗？

<https://www.8world.com/singapore/freshly-made-beverages-nutrigade-vox-2174201>

问题 2: 大型食阁和咖啡店的饮料档，可以怎样鼓励食客选择健康的饮料呢？（伸展题）

参考答案	<p>大型食阁和咖啡店的饮料档，可以在价目表/菜单上注明饮料的营养等级，让食客知道哪一种饮料的糖分比较少，方便食客做出更好的选择，对食客来说也算是一种提醒。</p> <p>另外，业者可以根据食客点的饮料，一律将糖分减半，也就是推出既定少糖饮料，算是小小的强制性。或许刚开始时，食客会不习惯不太甜的饮料口感，但毕竟这是为食客的健康着想，相信过了一段时日，大家就会习惯喝较健康的少糖饮料了。</p>
------	---

	大型食阁和咖啡店的饮料档，也可以在食阁和咖啡店张贴宣传海报，播放公益广告，鼓励食客选择低糖或无糖饮料。有些食客可能更在乎饮料的价格，那么，业者不妨试一试，以较便宜的价格吸引食客购买较健康的饮料。
答题指引	<ul style="list-style-type: none"> • 能从录像中获得启发以拓展内容。 • 能有条理地讲述自己的想法。

问题 3：政府积极鼓励国人减少喝含糖饮料，谈谈你的看法。（评价题）

参考答案	<p>政府正在积极地鼓励国人减少喝含糖饮料。</p> <p>首先，政府逐步推出一系列措施鼓励国人减少喝含糖饮料。早在 2022 年年底，所有本地销售的包装饮料和通过自动售卖机出售的饮料，都根据糖分和饱和脂肪含量，贴上营养等级标签，以 A、B、C、D 四种等级让消费者比较，鼓励我们选择比较健康的饮料。其中，比较不健康的 D 等级饮料也禁止打广告做宣传。这可以促使商家努力改良产品，减少糖分，以获得更好的评级，也降低了消费者对 D 等级饮料的购买欲。</p> <p>经过一年多时间，国人对饮料的营养等级有了一定的了解了，政府在 2023 年年底，把这项措施进一步扩大到现泡饮料，并且与大型食阁和咖啡店的饮料档紧密合作，帮助业者有效地推出较健康的饮料，以鼓励食客减少喝含糖饮料。</p> <p>其次，政府也积极地进行公众宣导和教育。我们经常在电视上或者在公共场所的大荧幕上，看到保健促进局推出的广告，提醒国人减少糖分的摄取，提高我们饮食健康意识，让我们知道糖分是导致肥胖和糖尿病等疾病的主要原因。</p>
答题指引	<ul style="list-style-type: none"> • 能清楚地表明自己的立场。 • 能从录像中得到启发，提出适当的、合理的证据来支持自己的看法。 • 能有条理地讲述自己的想法。 • 能联系自己的生活经验，就相关话题与人交流。

参考资料：本地包装饮料将贴养分等级标签 方便消费者选择健康饮品

<https://www.8world.com/singapore/beverages-nutri-grade-rating-1966351>