

口试练习

【适合年级】高华（低年级）

【新闻】已有 120 家厂商和供应商 善用较健康食材开发计划津贴

口头报告（两分钟）

题目：我们如何通过饮食来保持身体健康？

参考答案	<p>要保持身体健康，我们在饮食方面应该注意以下几个策略：</p> <p>第一是均衡的饮食。我们需要确保日常饮食中包含各种食物，能让我们摄取各种营养，如蛋白质、维生素、矿物质等。这些食物就包括肉类、蔬菜、豆类及水果。我们也需要多喝水，让身体的水分保持平衡。有了均衡的饮食，身体的免疫力会增强，能更好地预防疾病。</p> <p>第二，我们也应该避免吃不健康的食物并注意烹煮方法。例如，我们应该避免吃过咸或过甜的食物，因为身体里有过多的盐和糖会导致高血压、心血管疾病、糖尿病等。我们也应该少吃油炸食品、快餐或其他加工食品。这些食品一般含有大量的饱和脂肪和反式脂肪，会增加患上心脏病和中风的风险。它们也含有高热量，会导致体重增加。</p> <p>第三是控制饮食量和进餐时间。所谓“定时定量，饮食有度”，有规律的进餐时间能帮助身体维持血糖水平的稳定。我们也要控制饮食量，吃得太少可能会造成我们在正餐以外吃一些零食，一天里进食的总量反而更大；吃得太多会增加肠胃的负担。暴饮暴食更是不可取的做法。</p> <p>最后，我们也应该尽可能确保食物的安全。在烹煮或食用前，我们需要把食材清洗干净。在储存食品时，我们需要注意方法是否妥善，以避免食物变质和交叉感染。</p> <p>总的来说，只要多注意并花一些功夫来确保食物安全与健康，我们就能通过饮食来保持身体健康。</p>
答题指引	<ul style="list-style-type: none">• 能仔细观看视频，听出和话题有关的内容• 能听懂受访者的谈话，从中推断出较深刻的含义• 能针对题目进行思考，查找出相关信息• 能将事实分点陈述• 在作报告时必须有条有理，语速、语调适当

师生讨论（共 3 题）

问题 1：你在报告中提到我们应该注意食物的烹煮方法。你可以说一说什么是比较健康的烹煮方法吗？（联系、补充）

参考答案	<p>比较健康的烹煮方法一般上使用较少的油，能避免油炸食物时会形成的有害物质，同时也能保持食材的营养价值。</p> <p>比较健康的烹煮方法就包括蒸、煮、炖、烤等。这些烹煮方法适合许多食材，例如蔬菜、鱼、海鲜、鸡肉等。在烹煮过程中，这些食材的营养比较不容易流失。不过，即使是比较健康的烹煮方法，我们也要注意不要用过多的盐或调味料，因为它们也会影响我们的健康。另外，因为这些烹煮方法还是有用到油，我们也要尽可能使用更健康的油，如橄榄油、菜籽油或亚麻籽油。</p>
答题指引	<ul style="list-style-type: none"> • 能清楚明确地解释观点 • 能举例说明 • 能组织内容，有条理地讲述

问题 2：在视频中有两家餐饮业者受访。他们对采用低钠盐有什么看法？（重整）

参考答案	<p>其中一家是小食店奇迹。他们有三大招牌菜——薄饼、叻沙及鸡翅膀。这些招牌菜都采用低钠盐。奇迹的高级经理表示，采用低钠盐的食品在味道上和采用普通的盐并没有明显的差异。在成本方面，虽然有稍微的差别，但考虑到一年里购买食材的总开支，盐占的比例很小，因此他们可以承受额外的金额。</p> <p>另外一家是同乐集团。他们从去年 2 月开始使用低钠盐来烹煮佳肴。他们的主厨说味道差别不大，顾客也没有察觉，而且他们的顾客有不少已经开始注重健康，低钠盐其实更符合他们的需求。</p>
答题指引	<ul style="list-style-type: none"> • 能摘录新闻要点 • 能组织内容，有条理地讲述

问题 3：你自己有不太健康的饮食习惯吗？（评价）

参考答案	<p>我自己确实有一些不太健康的饮食习惯。例如，我平时跟朋友出去时，通常会吃快餐。如果一星期出去三四次，就会吃三四次快餐。这么做确实不太健康。</p> <p>除了快餐，我平时也爱一边追剧，一边吃零食和冰淇淋、喝汽水。而且，我也比较少吃蔬菜和水果。还有，平时我也偏爱吃咸的东西，像吃寿司时，一个接一个蘸酱青，一顿吃完也进食了很多盐分吧。</p> <p>我知道这些都是不太健康的饮食习惯，所以也有尝试尽量少吃某些东西。或</p> <p>从小爸爸妈妈就十分注意我的饮食习惯，培养我的健康饮食，因此我的饮食习惯比较健康，例如每天我都会吃适量的水果和蔬菜，很少吃零食，甜品，加工食品，也很少吃快餐与油炸的小吃。妈妈在准备三餐时也尽量少盐少糖，我们一家人都已经习惯吃清淡的菜肴，在外面用餐时都尽量选择健康的食物，可见的健康的饮食习惯是必须从小就培养起来的。</p>
------	--

答题 指引	<ul style="list-style-type: none">• 能举例说明• 能组织内容，有条理地讲述
----------	--

