

## 口试练习

【适合年级】高华（低年级）

【新闻】：卫生部将为包装调味料和快熟面推出营养等级标签

### 口头报告（两分钟）

题目：怎样的饮食习惯才是健康的？

参考 答案	<p>健康的饮食习惯应该包括：能均衡摄取不同种类的食物和适量的营养。</p> <p>要怎样吃得健康呢？我在这里提出一些建议。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.多吃蔬菜水果。众所周知，蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质及膳食纤维。它们能帮助我们增强免疫力并维持肠道健康。一般上，我们每天应该摄入至少五份蔬菜和水果。</li><li>2.选择全谷物食品。我们的身体需要能量，而全谷物食品含有丰富的膳食纤维和复杂碳水化合物，能提供持续的能量。这些食品包括糙米、全麦面包及燕麦。</li><li>3.摄取适量的蛋白质。蛋白质对身体的修复和免疫功能十分重要，所以我们应该尽可能多地摄取。蛋白质来源有鱼、鸡肉、鸡蛋、豆腐等。</li><li>4.少糖少盐少油。这组“三少”能帮助我们降低患上慢性疾病与心血管疾病的风险。不是不能吃，而是要有节制地食用。</li><li>5.摄取充分水分。我们的身体有 50%至 70%是水分，而且每天都会流失一部分。因此，我们需要定时补充水分。一般上，中学生每天需要摄取 1.5 至 2 公升的水，成人则是至少 2.5 公升。不过，具体的量也得看个人的活动量和天气情况。</li><li>6.用餐定时定量。无论是学生或成人，很多人每天的生活都很忙碌，这有时会导致他们没有定时进餐，甚至会有点“饿过头”。长远来说，这对身体是不好的。另外，吃饭时也要注意适量，避免吃过多或过少。</li></ol> <p>希望以上建议对大家培养健康的饮食习惯有帮助。</p>
答题 指引	<ul style="list-style-type: none"><li>• 能仔细观看视频，听出和话题有关的内容</li><li>• 能听懂受访者的谈话，从中推断出较深刻的含义</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>能针对题目进行思考，查找出相关信息</li> <li>能将事实分点陈述</li> <li>在作报告时必须有条有理，语速、语调适当</li> </ul>
--	--

### 师生讨论 (共 3 题)

问题 1: 你在第六点提到用餐必须定时定量。你可以补充说明原因吗? (补充)

参考 答案	<p>原因有好几个，我认为比较重要的是帮助维持血糖稳定、促进消化功能及防止暴饮暴食。</p> <p>长时间不吃饭或暴饮暴食会导致血糖剧烈变化。这会进而造成我们感到疲劳、头晕。定时进食能帮助保持血糖稳定，提供持续的能量。</p> <p>我们身体的运作按照一定的规律，饮食不定时会打乱这个规律。定时进餐可以让消化系统有规律地工作，促进食物的消化和吸收。定时进餐还可以避免消化系统的负担过重或空腹过长，防止出现胃炎等问题。</p> <p>如果我们不定时进餐，两顿饭间隔太久的话，到了吃第二餐时，我们可能已经非常饥饿，有可能因此吃得过多。这个突然的暴食会使胃部过度膨胀，影响消化功能。</p>
答题 指引	<ul style="list-style-type: none"> <li>能清楚明确地解释观点</li> <li>能组织内容，有条理地讲述</li> </ul>

问题 2: 营养等级标签是一个怎样的计划? (复述、重整)

参考 答案	<p>营养等级标签首先是针对饮料推出的，保健促进局接下来会把它扩展到食品上。那些含有钠和饱和脂肪的食品都会推出营养等级标签。这些食品包括盐、酱料、调味料、快熟面及食用油。</p> <p>钠和饱和脂肪的标签预计将会有 ABCD 等级。C 和 D 等级产品必须贴上标签，D 级产品也不可以打广告。当局也鼓励提供较健康食物选择的食肆给店面贴上标签，方便顾客识别。</p> <p>当局推出这项计划的目的是为了提倡少盐少油的健康饮食，并帮助消费者做出更健康的选择。</p>
----------	---

答题 指引	<ul style="list-style-type: none"> <li>能说明事物的特点与细节 ( 中一学习点 )</li> <li>能组织内容，有条理地讲述</li> </ul>
----------	---

问题 3: 你认为你自己的饮食习惯健康吗? ( 评价 )

参考 答案	<p>我认为自己的饮食习惯还算健康。</p> <p>在家里，爸爸妈妈都相当注重我们的饮食，会强调三餐要尽可能做到定时定量、营养均衡。所以，我们在家里的午餐或晚餐都会有肉类、蔬菜和水果。还有，我们每天都会喝足够的开水，因为保持身体内的水分平衡也是健康饮食的一部分。</p> <p>他们也会要求我们少吃油炸食物或快餐、少吃零食、少喝汽水。他们说这些都是比较不健康的食物和饮料，有很多“高”——高热量、高脂肪含量、高盐含量、高糖含量。这些“高”都是不好的。所以，这些食物吃多了对身体不好，我们也都习惯了少吃。</p> <p>或</p> <p>我认为自己的饮食习惯不是很健康。</p> <p>我觉得最大的问题应该是我太爱吃零食和喝甜的饮料了。我有时候可以一天吃两三包马铃薯片、喝至少一杯泡泡茶。我知道是相当不健康的，但就是戒不了口。还有，我每天喝的水可能是不够的，大概不到六杯吧。</p> <p>另外，每次和朋友出门，我们通常都是吃快餐的。我们都知道快餐还是少吃为妙，因为快餐食品含有很多“高”——高热量、高脂肪含量、高盐含量、高糖含量。这些“高”都是不好的。不过，我们也有尝试提醒自己尽量少吃。</p> <p>最后，我也想改掉吃不定时的坏习惯。我有时候可以下午四点才吃午餐，然后七点就吃晚餐，间隔时间很短，这应该是很不健康的吧。</p>
答题 指引	<ul style="list-style-type: none"> <li>能运用适当的语调、语速表达不同的情感 ( 中一学习点 )</li> <li>能举例说明</li> <li>能组织内容，有条理地讲述</li> </ul>