

口试练习

适合年级：高华（低年级）

年终欢庆活动结束 因消化问题求诊病人增加

口头报告（两分钟）

题目：怎样才是良好的饮食习惯？

| | |
|----------|--|
| 参考 答案 | <p>良好的饮食习惯包含以下几方面。</p> <p>首先，我们不应该偏食，而是要确保饮食均衡，每天尽可能吃多种食物，包括谷物、蔬菜、肉类、乳制品及水果。从不同种类的食物，我们可以摄取蛋白质、膳食纤维及各种维生素，提供身体所需的营养。</p> <p>第二，我们要注意控制盐分、糖分及油的用量。如果是自己做饭，可以用少一点油和盐。如果在外用餐，也可以尽量选较健康的食物。在糖分方面，我们可以少吃甜食，如巧克力，或少喝含糖饮料。我们在外购买饮料时，可以查看它的营养等级标签。</p> <p>我们也应该尽量少吃腌制或油炸的食品，并且避免食用加工食品，例如罐头午餐肉。这些食品会增加我们患上心脏病、糖尿病等慢性疾病的风险。</p> <p>除了食物的选择和烹煮方式，怎么吃也很重要。</p> <p>我们应该尽可能按时吃饭，避免正餐之间间隔太长时间，造成自己过度饥饿而吃得过量。另外，在间隔中，我们也可能会吃零食来“垫”肚子，直到吃下一顿正餐的时间。经常这么做可能使我们发胖。我们在吃饭时也应该细嚼慢咽，因为这可以帮助消化、控制食量。最后，每一餐吃到七八分饱即可，以避免用餐后过度饱胀。</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• 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: 那是不是说油炸食品最好都别吃了? (解释)

| | |
|----------|--|
| 参考 答案 | <p>我觉得不是的。我们不需要完全避免，但是一定要注意适量食用。油炸食品通常有比较多的脂肪和热量，吃多了一定会影响健康，特别是引起消化不良和胃酸倒流等问题。</p> <p>我觉得偶尔吃油炸食品是没什么问题的，但是也应该注意进食的时间。例如，我们在晚餐时可以避免吃油炸食品，因为它们会比较难消化，可能会使我们比较难入睡。</p> <p>另外，油炸食品吃多了也会让我们的体重增加，长期的影响则是增加我们患上心血管疾病的风险，所以还是少吃比较好。</p> |
| 答题 指引 | <ul style="list-style-type: none">• 能清楚明确地解释观点• 能组织内容，有条理地讲述 |

问题 2: 根据视频里医生的说法，年轻人在年终假期后容易出现哪些健康问题？为什么？(复述、重整)

| | |
|----------|---|
| 参考 答案 | <p>根据医生的说法，年轻人在年终假期后容易出现消化不良和胃酸倒流等健康问题。这是因为在年终假期会有不少聚会，他们可能是在聚会中吃了太过油腻或太过辣的东西而消化不良。在这个季节里，他们也有可能是因为吃了麻辣火锅而有胃酸倒流的问题。另外的原因还有他们过度饮食，而且还喝酒。也有一些人是因为吃下不干净的食物而感到不适，而且因为是佳节期间，他们没有及时就医，造成症状恶化。</p> |
| 答题 指引 | <ul style="list-style-type: none">• 能说明事物的特点与细节 (中一学习点)• 能组织内容，有条理地讲述 |

问题 3: 吃下不干净的食物也会造成身体不适。你知道哪些正确处理食物的方法呢？(延伸)

| | |
|----------|---|
| 参考 答案 | <p>像视频提到的，煮好的食物搁置在外一段时间，可能会受到污染。因此，煮好后的食物最好能尽快吃掉。</p> |
|----------|---|

| | |
|----------|--|
| | <p>我们在准备食物的时候，也应该把食材清洗干净，最好能用蔬菜或水果专用的清洁剂浸泡或清洗，以去掉残留在上面的农药。还有，像砧板和刀具等厨房用具也应该经常用消毒液清洗，避免细菌在它们上面滋生而传播到食材上。</p> <p>我们也应该注意食物和食材的储存方法。不同食材在冷藏时需要不同的温度，我们需要确保它们是保存在安全的温度范围里的，通常是四度以下。冷冻食品在解冻后应该避免再冻回，避免细菌繁殖。</p> <p>还有，我们也要注意食物的保质期，避免食用已经过期的食物。如果发现食物或食材有腐坏、变色或异味，则应该丢弃，以免吃坏肚子。</p> <p>最后，我们在处理食物或食材时，当然也要勤洗手，防止细菌传播。</p> |
| 答题 指引 | <ul style="list-style-type: none"> 能确定说明的重点，说出事物的相关知识（中二学习点） 能组织内容，有条理地讲述 |