

## 口试练习

适合年级：华文（低年级）

新闻：健康食材推广计划见效 小贩改用低油盐食材食客倾向健康饮食

### 师生讨论（共3题）

问题 1：你身边有没有吃得很不健康的家人或朋友？（引申题）

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 参考答案 | <p>有的。我爸爸以前的饮食就很不健康。</p> <p>以前他在办公室上班，工作很忙，有时候连午餐都不吃，下午饿了就去楼下买炸鸡、薯条、拉面这种快餐。晚上回家也不太吃青菜，喜欢吃咸鱼、腊肠，还有很多白饭。他还每天喝好几杯奶茶，说这样才有精神工作。</p> <p>结果后来他去做健康检查，医生说他胆固醇太高，要注意饮食，还叫他少吃油炸的东西，多运动。那时候我们全家都很担心，妈妈还特地做了一份健康餐单，每天逼他吃蔬菜和燕麦。刚开始他很不习惯，还偷偷买泡面回来吃。后来我们全家一起陪他吃健康一点的饭菜，他慢慢就习惯了，现在身体也比较好，整个人看起来比较有精神。</p> <p>我觉得吃得健康真的很重要，不然等到身体出问题才改变，就太迟了。</p> |
| 答题指引 | <p>*能够分享自己身边的所见所闻。可以用时间、地点、人物、起因、经过、结果、感受的结构来组织内容。</p> <p>*能用适当的语速，语调，语气表达。</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |

问题 2：你觉得小贩可以做些什么来吸引更多想吃得健康的顾客？（创意题）

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 参考答案 | <p>第一，我觉得小贩可以提供不同咸度或油量的选择，让顾客根据自己的需要来选择要不要吃得健康一点。</p> <p>现在越来越多人开始注意饮食，比如有些人要控制血压、胆固醇，或者只是单纯想吃清淡一点。如果小贩能让顾客选择“正常”、“少盐”或“无盐”，还有“少油”或“无油炸”，就可以照顾到不同人的需要。</p> <p>就像我妈妈，她有高血压，平时会特别注意盐分的摄取。如果看到有摊位可以选择少盐的，她一定会愿意试试。我们家人也会因为她的关系一起支持那个摊位，久而久之就变成常客了。</p> <p>所以，有选择就有吸引力，也能让更多人觉得被尊重，吃得安心。</p> <p>第二，小贩也可以在摊位前贴出他们为了健康做了哪些努力，让顾客一目了然。例如，可以写“使用少盐酱青”、“选用植物油”、“不添加味精”、“有加蔬菜”，还可以</p> |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>加上一些简单的营养小贴士，像“多吃青菜有助于消化”之类的。这样做，不只是透明，也是在告诉顾客：“我们在为你的健康着想。”</p> <p>我曾经去过一个卖鱼汤的摊位，老板就在前面贴着“用无味精汤底”，结果吸引了很多人去购买。</p> |
| 答题指引 | <p>*能有针对性地提出切实可行的建议。</p> <p>*能够有条理地进行说明。</p>                                                                           |

问题 3：你去外面就餐时，你会选择吃健康的食物吗？为什么？（评价题）

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 参考答案 | <p>我会选择吃健康的食物。</p> <p>第一，我现在会比较注意健康，因为我不想年纪轻轻就生病。现在很多人吃太咸、太油，结果很年轻就有高血压或肚子太大。像我以前很喜欢吃炸鸡，但吃多了容易口渴、肚子也会不舒服。后来我改吃鱼汤面、经济饭多点蔬菜，身体感觉真的比较轻松，运动时也比较有力。</p> <p>第二，我也会考虑一下家人的习惯。有时候是和妈妈或奶奶一起出去吃，她们都会选比较健康的食物，比如少油、少盐的菜。因为我也不想让她们吃得太重口味，我就会跟着她们选清淡一点的。久而久之，我也习惯了，觉得有些健康的食物也很好吃，比如蒸鱼、汤面、拌饭这些。</p> <p><b>或</b></p> <p>我不会选择吃健康的食物。</p> <p>第一，有时候我出去吃饭，就是想犒赏自己一下，吃一点平时在家吃不到的。比如放学后很累，就会想吃炸鸡、薯条、奶茶这些。虽然知道不健康，可是吃的时候真的很开心、很满足，就觉得“偶尔一次应该没关系吧”。</p> <p>第二，我的很多朋友喜欢吃不健康的食物，我就会和他们一起吃。比如一起去麦当劳、肯德基等快餐店吃。如果我一定要吃健康的食物，就显得很不合群。我觉得和大家一起吃开心比较重要，所以我不会特别去选健康的。</p> |
| 答题指引 | <p>*能针对题目的观点，从两到三个方面发表自己的看法即可。</p> <p>*能够有条理地针对自己的看法进行论证。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |