

均衡饮食

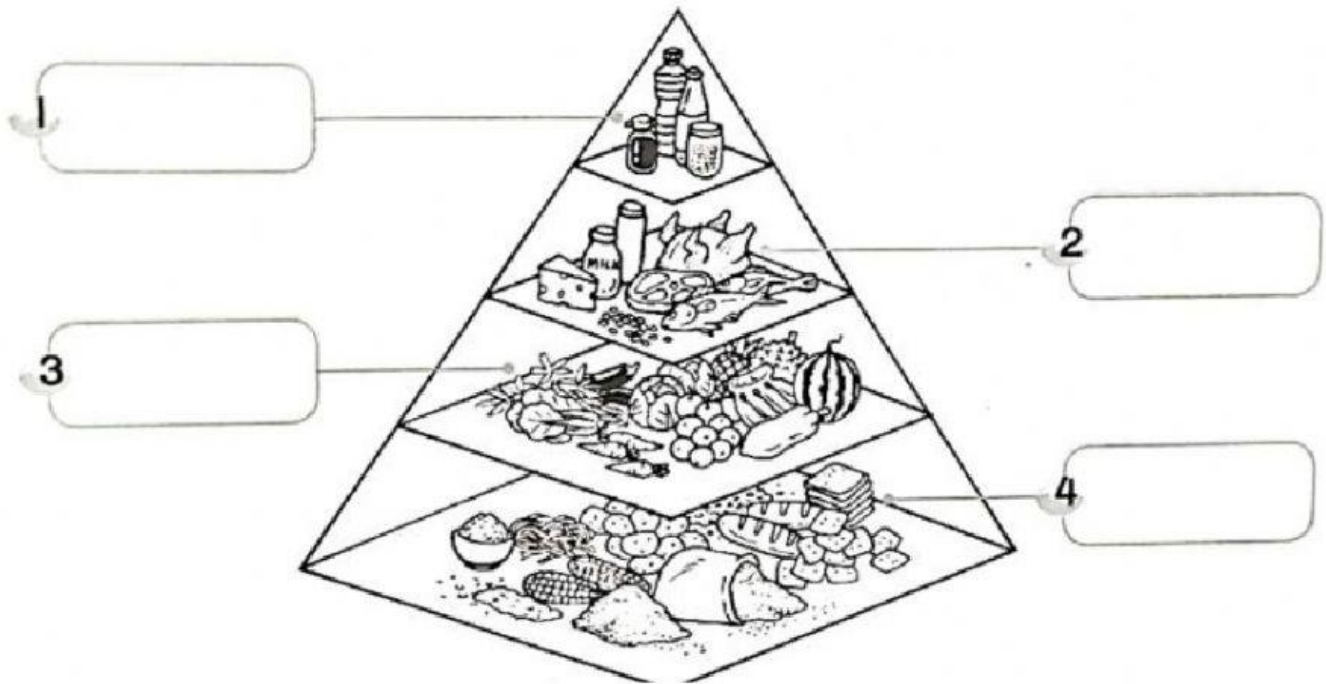
A 为食物金字塔中选出各类食物应吃的分量。

多吃

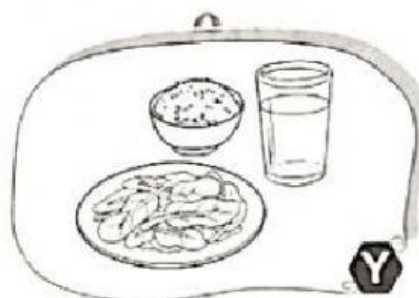
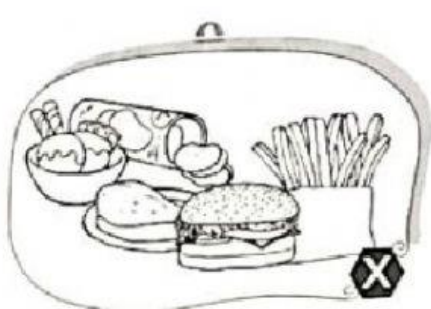
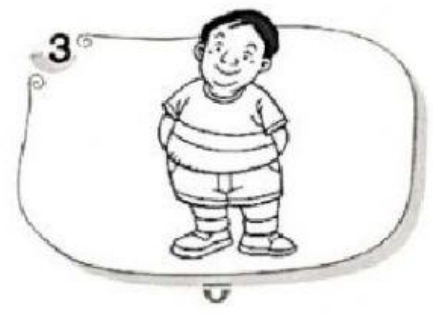
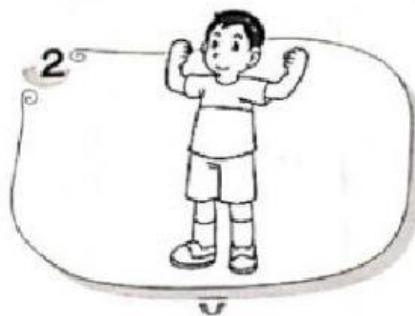
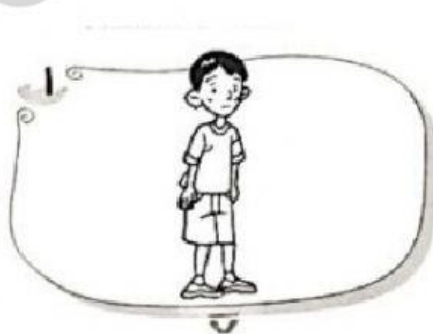
少吃

适量吃

吃足够的分量



B 根据小孩的身体状况，推测他们常摄取的餐饮。画线连一连。



C 回答以下的问题。

下图显示丽萍的午餐。

回答以下的问题。



1. 这一餐均衡吗？在空格里画✓。

☐

均衡

☐

不均衡

2. 饮食不均衡会导致各种健康问题。如果丽萍经常吃以上的午餐，这将会造成什么后果？

☐

肥胖

☐

身体健康

3. 如果丽萍想要把这一餐变得均衡，她该怎么做？在空格里画✓。

☐	加入一些马铃薯、蔬菜和水果。
☐	把饮料换成牛奶。
☐	减少鸡肉的数量，增加一大碗的米饭。