

Diet

13

dì shí sān kè yǐn shí 第十三课 饮食

hǎode yǐnshí xí guàn duìyú yí gè rén de shēn tǐ jiànkāng hěnzhòngyào
好的饮食习惯对于一个人的身体健康很重要。

zài zhōngguó yǒu jù sùhuà shuō zǎofàn yào chīhǎo wǔfàn yào chībǎo
在中国有句俗话说，“早饭要吃好，午饭要吃饱，

wǎnfàn yào chīshǎo zǎoshang qǐ chuáng zhīhòu xiān hē yī bēi bái kāishuǐ
晚饭要吃少”。早上起床之后先喝一杯白开水

huì ràng nǐ gǎnjué hěn shūfu zǎofàn kě yǐ chī miànbāo hē niú nǎi kā
会让你感觉很舒服，早饭可以吃面包，喝牛奶、咖

fēi hé chá wǔfàn kě yǐ chī mǐfàn miàntiáo zuìhǎo duōchī yì diǎn wǎn
啡和茶；午饭可以吃米饭、面条，最好多吃一点；晚

fàn bùnéng chīdé tài duō yě búyào chīdé tài wǎn zhèyàng wǎnshang shuì
饭不能吃得太多，也不要吃得太晚，这样晚上睡

jiàode shíhou kěnéng huì wèiténg duì shēn tǐ bùhǎo měitiān dōu yào chī
觉的时候可能会胃疼，对身体不好，每天都要吃

yì diǎn er shuǐguǒ měitiān yī gè píngguǒ ràng yī shēng yuǎn lí nǐ dàn
一点儿水果，“每天一个苹果让医生远离你”，但

shì gāng chī wánfàn búyào zháo jí chī
是刚吃完饭不要着急吃。

zhōngguóde nánfāng hé běifāng yǐnshí xí guàn bù xiāngtóng zài měi
中国的南方和北方饮食习惯不相同，在每

gè jì jié chī shénme dōu yǒu zì jǐ de xí guàn shēn tǐ jiànkāng le xīn
个季节吃什么都有自己的习惯。身体健康了，心

qíng cái néng hǎo xué xí hé gōngzuòde shíhou cái néng gèng yǒuxiào
情才能好，学习和工作的时候才能更有效。



èr xuǎn cí tiánkòng

二、选词填空 (Select the correct word and fill in the blank)

- niúnǎi zǎofàn miàntiáo wǎnfàn chá
A. 牛奶 B. 早饭 C. 面条 D. 晚饭 E. 茶

hěnduō zhōngguó rén xǐ huan hē chuántǒng

1. 很多中国人喜欢喝传统 ()。

měitiān chī shì ràng shēn tǐ jiànkāngde hǎo xí guàn

2. 每天吃 () 是让身体健康的好习惯。

zài zhōngguó běifāng rén gèng xǐ huan chī

3. 在中国, 北方人更喜欢吃 ()。

duō hē kě yǐ bāngzhù zhǎnggāo

4. 多喝 () 可以帮助长高。

māma wǎnshàng bù huíjiā wǒ zì jǐ zuò

5. 妈妈晚上不回家, 我自己做 ()。

sān yǔ yì pànduàn

三、语义判断

(According to the passage, judge the meaning is TRUE or FALSE)

zǎoshàng qǐ lái yí dìng yào hē bái kāishuǐ

1. 早上起来一定要喝白开水。 ()

suǒyǒu zhōngguó rén wǎnshàng dōu chīde hěnnǎo

2. 所有中国人晚上都吃的很少。 ()

měitiān chī yí gè píngguǒ kě yǐ ràng shēn tǐ gèng jiànkāng

3. 每天吃一个苹果可以让身体更健康。 ()

zhōngguó de nánfāng hé běifāng yǐnshí xí guàn yí yàng

4. 中国的南方和北方饮食习惯一样。 ()

gāng chīwán fàn búyào mǎshàng chī shuǐguǒ

5. 刚吃完饭不要马上吃水果。 ()

sì duìhuà pǐ pèi

四、对话匹配 (Matching)

nǐ xǐ huan chī píngguǒ ma
A. 你喜欢吃苹果吗?

wǒ xí guàn zǎofàn chī miàntiáo
B. 我习惯早饭吃面条。

nǐ chīguò chuāncài ma
C. 你吃过川菜吗?

nǐ bà ba hēchá ma
D. 你爸爸喝茶吗?

nǐ kàn qǐ lái bú tài hǎo nǐ zěnmē le
E. 你看起来不太好, 你怎么了?

wǒ gāng chīwán fàn jiù chī le hěnduō píngguǒ yǒu diǎn er wèitēng
1. 我刚吃完饭就吃了很多苹果, 有点儿胃疼。
()

wǒ hěn xǐ huan zhōngguó yǒu hěnduō cài xì wǒ hái zhīdào xiāngcài
2. 我很喜欢, 中国有很多菜系, 我还知道湘菜
hé yuècài
和粤菜。
()

tā gèng xǐ huan hē yīngguó hóngchá
3. 他更喜欢喝英国红茶。
()

nǐ shì nánfāngrén ma běifāngrén zǎoshang hěnnǎo chī miàntiáo
4. 你是南方人吗? 北方人早上很少吃面条
()

shìde měitiān yī gè píngguǒ ràng yī shēng yuǎn lí nǐ
5. 是的, “每天一个苹果让医生远离你”。
()

