

## 學華語向前走第六冊第七課 B

\* 聽一聽，再重組句子。

Listen and reassemble the corresponding sentence.

-  1. 運動 天天 對 有好處。 健康

 \_\_\_\_\_。
-  2. 一到， 就想 大家 游泳。去海邊 夏天

 \_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_。
-  3. 他最 華中說 討厭 青菜了。 吃

 \_\_\_\_\_。
-  4. 水果有 吃的 我喜歡 蘋果、 香蕉 水梨、 等等。

 \_\_\_\_\_、 \_\_\_\_\_、 \_\_\_\_\_。
-  5. 不夠？ 會不會 營養 吃素， 外婆

 \_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_？
-  6. 不應該 都要吃， 食物 偏食。 每一類

 \_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_。

※聽聽看，再把詞語放進相應空格裡。  
Listen and drag the corresponding vocabulary into the blank.

## 【偏食】與【營養】



在日常生活中，我們經常會遇到

【】的問題，尤其是對【】等  
特定食物的【】。許多人認為只要吃  
肉類，例如美味的【】等，就足夠提  
供身體所需的【】，【】對  
【】的人常吃的豆腐或【】也  
興趣缺缺，更別說像菠菜、青花菜等深色蔬  
菜了。



然而，健康飲食的原則應該強調均  
衡。人體需要從各種食物中獲取不同的維生  
素、礦物質及膳食纖維。即使是【】  
和豆類這些植物性蛋白質，對於維持身體機

營養  
素食  
偏食  
雞腿  
青菜  
討厭  
而且  
豆類  
豆腐

néng yě hěn zhòng yào 。 zhǐ yǒu chī ròu lèi shí wù bìng bù néng mǎn zú quán  
能 也 很 重 要 。 只 有 吃 肉 類 食 物 並 不 能 滿 足 全  
miàn de yíng yǎng xū qiú 。  
面 的 營 養 需 求 。



因此，克服「偏食、討厭青菜」的習  
慣是建立健康飲食的第一步。嘗試多樣化的  
食材，例如將【           】【           】蔬菜巧  
妙地融入日常烹飪中，是確保營養均衡的關  
鍵。不論是葷食者還是選擇素食的朋友，充  
分了解【           】食物的價值，才能維持  
長期的【           】。

健康  
菠菜  
每一類  
等等

根據故事回答問題。 Check the correct answer according to the story above.

- |                  |      |      |
|------------------|------|------|
| 1. 下面什麼是深色蔬菜?    | 菠菜   | 大白菜  |
| 2. 只吃特定食物我們稱為什麼? | 偏食   | 營養豐富 |
| 3. 要健康我們要怎樣?     | 只吃肉類 | 每類都吃 |
| 4. 豆類裡面的蛋白質是……   | 植物性的 | 動物性的 |
| 5. 健康飲食的原則強調什麼?  | 好吃   | 均衡   |