

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 能也很重要。只有吃肉類食物並不能滿足全
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 |