

1. Listen to the recording, choose the correct answer.

1. 妈妈今天在市场买了什么菜? 

☐☐☐☐☐

2. 他们去超级市场买了什么水果? 

☐☐☐☐☐

3. 他们在餐厅点了什么菜? 

☐☐☐☐☐☐

2. Listen to the recording, put a "V" if true, a "X" if false.

1.  橘子汁儿、可乐，他都想喝。 ☐

2.  他很有可能会吃不完西兰花炒胡萝卜。 ☐

3.  他们打算叫一个家常豆腐。 ☐

4.  他想吃葡萄，因为葡萄很甜。 ☐

5.  桃子两块五一个。 ☐

6.  他从小就不喜欢吃菠菜。 ☐

Text 1

1 Categorize the words/phrases in the box.

青椒	草莓	菠萝	冬瓜	李子	菜花儿	卷心菜
西瓜	青菜	蓝莓	芹菜	桃子	菠菜	西兰花
橙子	南瓜	苹果	黄瓜	橘子	白萝卜	西红柿
梨	生菜	木瓜	香蕉	葡萄	胡萝卜	大白菜
水果				蔬菜		

8 Fill in the blanks with words/phrases in the box.

鸡汤 甜品 胡萝卜 橙汁儿 饭店
草莓 主食 算 麻婆豆腐

端午节那天晚上，我们全家人去 _____ 吃饭了。我们点了四菜一汤：____、炸带鱼、青椒丝炒牛肉、芹菜肉片和一个____。____ 我们吃了米饭。____ 我们要了一个水果拼盘，里面有____、葡萄、桃子和李子。我跟妈妈都喝了____，爸爸要了一瓶啤酒。这家饭店的饭菜还____ 做得不错。

10 Reading comprehension.

现在很多人都说，每天的饮食中要有红、橙、绿、黄、白和黑。这是什么意思？其实，红就是你应该吃西红柿、草莓、苹果等蔬果；橙是指橘子、胡萝卜、红薯等；绿指的是绿色的蔬菜，比如西蓝花、芹菜等；黄指的是玉米、柿子椒等；白是指白米、白面、白萝卜等；黑是指黑米、黑豆、黑木耳、香菇等。总的来说，如果你每天多吃蔬菜、水果，少吃肉，不挑食，多运动，你的身体一定会更好。

Tick if true and cross if false.

- ☐ 1. 草莓算红色食品。
- ☐ 2. 胡萝卜是黄色食品。
- ☐ 3. 柿子椒是一种水果。
- ☐ 4. 要有健康的身体，吃得健康就行了。
- ☐ 5. 每天吃不同颜色的食品，身体会比较健康。

11 Extended reading.

每天八杯水 喝出健康美丽

水占人体的75%，占大脑的85%，与阳光、空气一起成为生命三要素。水为人体消化饮食、输送营养、调节体温、循环体液、排泄废物等。

你知道每天喝多少水才合理吗？专家们认为成人每天喝的水应不少于6次，大约7~8杯水（2公升左右）。少年儿童每天喝水要保证在1公升左右。专家们还强调大家应养成定时饮水的习惯，千万不要等渴了再喝水。而且，喝水要讲究时间和方法。一般来说，每天早、中、晚都应喝上1~2杯水。饮水时最好慢慢地喝。

Choose the right answers.

1. 生命的三要素是 ☐ 。
a) 住房、水和空气
b) 水、食物和空气
c) 空气、阳光和水
2. 一个成人每天应喝 ☐ 水。
a) 一公升 b) 六杯
c) 大约两公升
3. 儿童一天差不多喝 ☐ 水就够了。
a) 四杯 b) 两杯 c) 两公升
4. a) 早上应该喝八杯水。 ☐
b) 中午多喝水对身体不好。
c) 晚上应该喝一至两杯水。
5. a) 喝水太快不好。 ☐
b) 慢慢喝水不好。
c) 渴了不应该马上喝水。