

七. 健康新一族



(一) 健康祕訣

(辨別近義詞)

來京京奪美 (二)

卓南看了一個名為「健康新一族」的教育電視節目。選出適當的詞語，把它圈起來，看看如何能成為健康新一族。

- 我們要養成均衡的飲食習慣，每天做適應 適量 分量的運動。
- 節目主持人介紹了飲食金字塔，並講話 講課 講解甚麼是均衡的飲食。
- 我們要 依靠 依照 依賴 金字塔建議的比例，進食不同種類的食物。
- 我們每天要喝六至八杯清水，確保體內有 充滿 滿足 充足 的水分。
- 另外，我們在晚上有足夠的睡眠是十分 重要 重點 重視 的。



通識一分鐘

飲食金字塔是把各種不同的食物歸類，其中穀類，如麩包、飯、麩等是人們應該多吃的食物，其次是要多吃蔬果類食物，並要吃適量的奶類食品及肉類，而油、鹽等應該少吃。如果以這個原則飲食，再配合睡眠和做運動，就能保持身體健康。



日期：_____

分數：_____

(二) 營養早餐

(運用量詞)

補充資料：

量詞是表示單位的詞語，經常跟數詞一起使用。

卓南決定要成為「健康新一族」的成員。下列是卓南的早餐餐單，選出適當的詞語，填在_____上。

個

枝

片

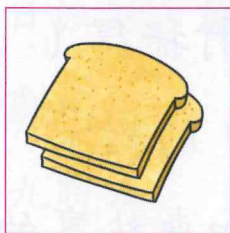
杯

碗

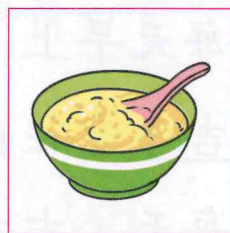
把

營養早餐

1. 兩 _____ 麥包



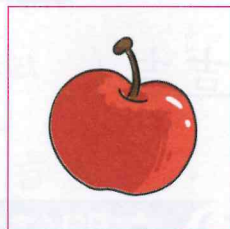
2. 一 _____ 麥片



3. 一 _____ 橙汁



4. 一 _____ 蘋果



(三) 食物要挑選

(運用形容詞擴寫句子)

卓南學會挑選健康的食物。把 () 內的詞語加插在句子中適當的位置，擴寫句子。

1. 卓南選吃蔬果。(新鮮的)

卓南選吃新鮮的蔬果。

2. 他少喝汽水。(太甜的)

他少喝太甜的汽水。

3. 他不喜歡吃糖果。(顏色鮮豔的)

他不喜歡吃顏色鮮豔的糖果。