

CÁC CHỦ ĐỀ NÓI TIẾNG ANH CƠ BẢN 2

IV. FOOD AND HEALTH

(Thực phẩm và sức khỏe)

Task 1:

Health is one of the most important factors which many people concern. So, everybody often says "Health is gold". To have a good health, we need to have a proper diet and take enough exercise.

I usually have 3 meals a day. Lunch and dinner are considered as 2 main meals. Breakfast is also really necessary. It helps us to recover energy after the long night.

In my opinion, we should have a lot of vegetable, fruits, rice and bread. We also should eat more fish or seafood, poultry and eggs because they provide vitamin D for our body and they are good for brain and bone. We should eat as fat, salt, and sugar as possible. This food is not good for heart and veins.

About the drinks, we should drink a lot of milk, fruit juice and avoid drinking beer and wine. Alcoholic drinks are harmful to our health.

Eating healthy food is not enough. We should do morning exercise and play sports in the late afternoon to keep fit and strengthen our body.

With a careful diet and regular exercises, we can gain more energy and have a good health to work and enjoy the life.

BÀI DỊCH THAM KHẢO

Sức khỏe là một trong những yếu tố quan trọng nhất mà nhiều người quan tâm. Vì vậy, mọi người thường nói: "Sức khỏe là vàng". Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần phải có một chế độ ăn uống thích hợp và tập thể dục đều đặn.

Tôi thường có 3 bữa một ngày. Ăn trưa và bữa tối được coi là 2 bữa ăn chính. Ăn sáng cũng là thực sự cần thiết. Nó giúp chúng ta phục hồi năng lượng sau một đêm dài.

Trong quan điểm của tôi, chúng ta nên ăn nhiều rau, trái cây, gạo và bánh mì. Chúng ta cũng nên ăn nhiều cá hơn hoặc hải sản, gia cầm và trứng bởi vì chúng cung cấp vitamin D cho cơ thể của chúng ta và tốt cho não và xương. Chúng ta nên ăn ít chất béo, muối và đường càng tốt. Thực phẩm này không tốt cho tim mạch và tĩnh mạch.

Về đồ uống, chúng ta nên uống nhiều sữa, nước ép trái cây và tránh uống bia và rượu vang. Đồ uống có cồn rất có hại cho sức khỏe của chúng ta.

Ăn thực phẩm lành mạnh là không đủ. Chúng ta nên tập thể dục buổi sáng và chơi thể thao vào cuối buổi chiều để giữ cho phù hợp và tăng cường cơ thể của chúng ta.

Với một chế độ ăn uống cân thận và bài tập thường xuyên, chúng ta có thể có được nhiều năng lượng hơn và có một sức khỏe tốt để làm việc và tận hưởng cuộc sống.

CÁC CHỦ ĐỀ NÓI TIẾNG ANH CƠ BẢN 2

IV. FOOD AND HEALTH

(Thực phẩm và sức khỏe)

Task 2:

Food and health play a very important part of our lives. I think food and health always have a good relationship with each other.

To have a good health food is considered very important, we must have a good that provides us the nutritional but it's not harmful, for our health. To have a good health, we must have a reasonable diet.

We always have to test our bodies to find out what we are taking off and fill. Besides eating and drinking in a moderation, we should do the physical exercise to make our bodies fit teen and health.

If we have a good health, we can do what we like. Besides that we should have a reasonable tim of working.

It means that we shouldn't work too hard. For me I have 3 meals day. I'm always pay attention to eating and break. Because it provides us the new energy working.

I never eat raw food. I don't eat too much meat and fat. I never eat much before going to bed. I shouldn't eat something which isn't clear. Its ingredient or out of date. Most of the food must be labeled truth faithfully from its factory.

After lunch, I always have a few minute rest after eating. Then I continue working. I think it's the rest way to keep my health.

BÀI DỊCH THAM KHẢO

Thực phẩm và sức khỏe đóng một phần rất quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Tôi nghĩ rằng thực phẩm và sức khỏe luôn có một mối quan hệ tốt đẹp với nhau.

Để có một thực phẩm sức khỏe tốt được xem là rất quan trọng, chúng ta phải có một tốt mà cung cấp cho chúng ta những chất dinh dưỡng nhưng nó không độc hại đối với sức khỏe của chúng ta. Để có một sức khỏe tốt, chúng tôi phải có một chế độ ăn uống hợp lý.

Chúng ta luôn luôn phải kiểm tra các cơ quan của mình để tìm hiểu những gì chúng ta đang thiếu hụt và bổ sung. Bên cạnh ăn uống trong một chừng mực, chúng ta nên làm những bài tập thể dục để làm cho cơ thể chúng ta phù hợp với tuổi teen và sức khỏe.

Nếu chúng ta có một sức khỏe tốt, chúng ta có thể làm những gì chúng ta muốn. Bên cạnh đó chúng ta cần phải có một trái tim làm việc hợp lí.

Nó có nghĩa là chúng ta không nên làm việc quá sức. Đối với tôi, tôi có 3 bữa ăn mỗi ngày. Tôi luôn luôn chú ý đến việc ăn uống và nghỉ ngơi. Bởi vì nó cung cấp cho tôi năng lượng mới để làm việc.

Tôi không bao giờ ăn thức ăn thô. Tôi không ăn quá nhiều thịt và chất béo. Tôi không bao giờ ăn nhiều trước khi đi ngủ. Tôi không nên ăn cái gì đó không rõ ràng. Hoặc thành phần của

nó đã quá hạn. Hầu hết các thực phẩm phải được dán nhãn thật trung thực từ các nhà máy sản xuất của mình.

Sau khi ăn trưa, tôi luôn luôn có một vài phút nghỉ ngơi sau khi ăn. Sau đó, tôi tiếp tục làm việc. Tôi nghĩ đó là cách nghỉ ngơi để giữ sức khỏe của tôi.

CÂU HỎI THAM KHẢO DÀNH CHO CHỦ ĐỀ

1. How many meals do you have a day ?

→

2. What kind of food do you choose to buy ?

→

3. What do you often have for breakfast/ lunch dinner ?

→

4. Do you drink something with your meal ? What ?

→

5. Can you cook ?

→

6. Who cooks dishes for you ?

→

7. Can you tell me what kinds of food we should avoid ?

→

8. How can we supplement vitamins to our body ?

→

9. Do you often eat out ? Where When ? With whom ?

→

10. What kind of sports do you play to strengthen your body ?

→

--- THE END ---