

Giải Unit 2 lớp 10 Listening - Task 1 trang 21 mới

What do you usually have for lunch or dinner? Do you care about the nutritional value of the things you eat? (Bạn thường ăn gì vào bữa trưa hoặc bữa tối? Bạn có quan tâm đến giá trị dinh dưỡng của thức ăn bạn ăn không?)

Giải Unit 2 lớp 10 Listening - Task 2 trang 21 mới

Look at the picture below. What do you think the listening is about? (Nhìn vào bức ảnh sau. Bạn nghĩ bài nghe nói về điều gì?)



- I think the listening is about The Healthy Eating Pyramid.

Nội dung bài nghe:

The Healthy Eating Pyramid is a simple, reliable guide to choosing a healthy diet. Its foundation is daily exercise and weight control, since these two related elements strongly influence your chances of staying healthy. The Healthy Eating Pyramid builds from there, showing that you should eat more foods from the bottom part of the pyramid (vegetables, whole grains) and fewer from the top (red meat, refined grains, potatoes, sugary drinks, and salt).

When it's dining time, fill half your plate with vegetables, the more varied the better, and fruits. Save a quarter of your plate for whole grains. Fish, poultry, beans, or nuts, can make up the rest. Healthy oils like olive and canola are advised in cooking, on salad, and at the table. Complete your meal with a cup of water, or if you like, tea or coffee with little or no sugar. Staying active is half of the secret to weight control, the other half is a healthy diet that meets your calorie needs - so be sure you choose a plate that is not too large.

Hướng dẫn dịch:

Tháp dinh dưỡng lành mạnh là một hướng dẫn đơn giản, đáng tin cậy để chọn chế độ ăn uống lành mạnh. Nền tảng của nó là tập thể dục hàng ngày và kiểm soát cân nặng, vì hai yếu tố liên quan này mạnh mẽ ảnh hưởng đến cơ hội của bạn để được khỏe mạnh. Tháp dinh dưỡng lành mạnh được xây dựng từ đó, cho thấy bạn nên ăn nhiều thức ăn từ phần dưới cùng của tháp (rau, ngũ cốc nguyên hạt) và ít hơn từ trên cùng (thịt đỏ, ngũ cốc tinh chế, khoai tây, đồ uống có đường và muối).

Khi đó là thời gian ăn uống, hãy rau chiếm nửa đĩa của bạn thì càng tốt và trái cây. Tiết kiệm một phần tư đĩa của bạn cho ngũ cốc nguyên hạt. Cá, gia cầm, đậu, hoặc hạt, có thể chiếm phần còn lại. Những loại dầu lành mạnh như ô liu và canola được khuyên dùng trong nấu ăn, rau trộn, và ở bàn ăn. Hoàn thành bữa ăn của bạn với một cốc nước, hoặc nếu bạn thích, trà hoặc cà phê với ít hoặc không có đường. Duy trì hoạt động là một nửa bí mật để kiểm soát cân nặng, một nửa còn lại là một chế độ ăn uống lành mạnh đáp ứng được nhu cầu calorie của bạn - vì vậy hãy đảm bảo bạn chọn một cái đĩa không quá lớn.

Giải Unit 2 lớp 10 Listening - Task 3 trang 21 mới

Listen to the recording and decide if the following statements are true (T) or false (F).(Lắng nghe đoạn ghi âm và quyết định xem những nhận định này là đúng hay sai.)

Bài nghe:

1. F 2. T 3. F 4. T 5. F

Hướng dẫn dịch:

1. Tháp ăn uống dinh dưỡng là một hướng dẫn phức tạp cho sự lựa chọn chế độ ăn của bạn.
2. Tập thể dục hằng ngày và kiểm soát cân nặng là chìa khóa để duy trì dinh dưỡng theo Tháp.
3. Bạn được khuyên nên ăn nhiều thứ trên đỉnh Tháp.
4. Người ta đề nghị rằng phân nửa khẩu phần ăn của bạn nên bao gồm rau củ và trái cây.
5. Cá, gia cầm, đậu hoặc hạt tạo nên nửa còn lại của khẩu phần ăn của bạn.

Giải Unit 2 lớp 10 Listening - Task 4 trang 21 mới

Listen again, divide the plate into sections and label which food should be in each section. (Lắng nghe lại, chia cái đĩa thành các phần và dán nhãn thức ăn nào nên ở trong phần nào.)

Bài nghe:

