

我国每五个中小學生中就有一人肥胖

新闻背景：北京大学人民医院临床营养科副主任医师围绕这个主题给大家提供建议



新闻链接：<https://haokan.baidu.com/v?vid=4104562019022865857>

单词：

zhǔ tí 主题	jiàn yì 建议	shū cài 蔬菜	hán táng yǐn liào 含糖饮料	shuì mián 睡眠
wǔ yán liù sè 五颜六色	líng shí 零食	shè rù 摄入	jiǎn zhòng 减重	xiāo shòu 消瘦

问题：

1，医生在饮食上给出了哪些建议？请提出三点。

2，以下哪种情况属于不健康的生活习惯？

- A 多采购五颜六色的果蔬
- B 选择膨化、油炸食品
- C 不喝碳酸、含糖饮料
- D 每天都坚持运动

2，另外，家长要（ ），自身也要选择健康（ ），如水果、（ ）、牛奶、蔬果干等，让选择健康零食成为习惯。

3，你的饮食习惯健康吗？