

La vida sana

Sophia vivía con sus padres, cuando su madre dijo “Necesitas comer más saludable porque no es bueno para tu cuerpo comer mucha comida basura y también debes hacer más ejercicio.” El día siguiente , ella desayunó el yogur y la fruta con el zumo de naranja y fue un correr. Tomó solo treinta minutos.

Los médicos dicen que debe evitar los dulces, el chocolate y cualquier otra comida basura. También tienes que tener cuidado porque se esconde azúcar en todos los diferentes tipos de alimentos. Además no hay que beber demasiado alcohol porque no es bueno para la salud y tiene un efecto negativo sobre el comportamiento. No se debe fumar porque el tabaco es muy caro, es perjudicial para los pulmones y hay un riesgo de dependencia.

Se debe intentar comer comidas más equilibradas que incluyen todos los grupos de alimentos y nutrientes. Productos lácteos contienen mucho calcio es bueno para los dientes y los huesos. Proteína y los cereales dan mucha energía al cuerpo y son buenos para desarrollar músculos. La fruta provee al cuerpo de vitaminas y contiene azúcar natural. Necesitamos cinco porciones de verduras cada día.

Hay tantos beneficios del ejercicio. Te mantiene en forma, despeja tu mente y te ayuda a dormir mejor. Si haces ejercicio, eleva tus niveles de energía y te hace sentir bien. Hay que encontrar equilibrio entre el trabajo y el tiempo libre. Puede ayudar la salud mental y física.

Questions

1. What did her mum say she needs to do? (3)
2. What do doctors say we should avoid? (3)
3. What do we need to take care over/be aware of? (1)
4. What does she say about smoking? Mention any 2 (2)
5. What kind of meals should you eat? (2)
6. What are the benefits of exercise? Mention any 5 (5)

Total: 16 marks

The Answer Scheme is on the following page.

Answer Scheme

<u>Question</u>	<u>Answer</u>	<u>Mark</u>
1	She has to eat healthier // because it is not good to eat a lot of junk food // and she should do more exercise.	3
2	Sweets // chocolate and all other junk foods people // and to meet new friends	3
3	You have to be careful because sugar is hidden in all different types of food.	1
4	Tobacco is very expensive // It's damaging for lungs // There is a risk of becoming dependent/addicted	2
5	Balanced meals // which include all of the food groups and nutrients.	2
6	You can keep fit/in shape // It clears your mind // It helps you sleep better // It raises your energy levels // It makes you feel good // It can help your physical and mental health	5
	Total	16

COPYRIGHT NOTICE

This document and its contents are copyright of Lynch York Ltd

©2020 Language Learning Scotland

All rights reserved.

The logo for Lynch York, featuring the words "LYNCH YORK" in white, uppercase, sans-serif font, centered within a solid dark blue rectangular background.

LYNCH YORK