

# “蒙牛学生奶杯”中小學生有奖征文作品选登

## 我的最爱——牛奶

姓名:马婧雅  
周口快乐魔方作文学校三年级

我爱喝的饮品有很多,酸酸甜甜的果汁、清凉解渴的气泡水,但是我最爱的还是那营养丰富

的牛奶。你们可能不知道,牛奶的营养可丰富了!它含有钾、碘、锌、钙等许多利于我们生长发育的营养物质!

在学校里,我们班很多同学都订了牛奶。发牛奶的时间到了,我们都争先恐后地去领牛奶,像是鸟窝中一群嗷嗷待哺的小鸟。正是因为我们都喜欢喝牛奶,所以,同学们的身体都棒棒的,很少“光顾”医院。在体育课上,我们一个个生龙活虎;在课堂上,我们更是用饱满的精神状态迎接每一个挑战。

牛奶给我们带来了营养,带来了健康,带来了快乐。希望大家

都爱喝牛奶,身体棒棒的!  
(辅导老师:苑莹莹)

## “忆苦思甜”的营养餐

姓名:任友轩  
周口七一路二小三(6)班

早餐在一天中扮演了重要的角色。这天,和往常一样,我早晨六点半就起床了,洗脸、刷牙、运动。老爸说多运动吃饭会

更香。这不刚做完运动,“厨师”就喊“开饭”了。只见老爸像变魔术一样,所谓的营养早餐已经上桌了。有又大又圆的煎鸡蛋,有冒着热气的牛奶,有金黄的小米粥,还有面包和水果,真是太丰盛了!我吃着饭,爸爸则给我讲它们的营养价值。鸡蛋里的氨基酸很适合人体生理需要,容易吸收,利用率和营养价值很高;牛奶中含有丰富的矿物质,包括钙、钾、磷等,利于人体吸收,因此,牛奶是食物中钙的最佳来源;小米不仅营养丰富,而且对胃肠道特别好。说到小米,爸爸对我说:“在抗日战争时期,条件非常艰苦,那时候毛主席在陕北,虽说陕北生产小米,可毛主席有时候也一连几天吃不到小米饭呢!就在这样艰苦的条件下,是小米养育了千千万万的革命战士,先辈们用小米加步枪打败了敌人,建立了新中国。

今天的早餐,不仅让我获得了身体上的营养,还获得了思想上的营养。我知道爸爸的用心,想让我通过忆苦思甜,知道今天幸福生活的来之不易。放心吧,老爸!以后我一定好好学习,做一个有用的人,建设我们的国家。

(辅导老师:朱新瑞)

## 坚持运动的姥姥

小记者:刘丰硕 编号:193227  
周口快乐魔方作文学校五年级

每当看到“我运动,我健康”这6个字时,我就会想起我们家的微信运动“老冠军”——我的姥姥。

姥姥今年75岁,精神矍铄,心态阳光,头上几乎寻不见白发。我出生的那一年,姥姥得了糖尿病,一番痛苦挣扎之后,她决心彻底贯彻医生“管住嘴,迈开腿”的提醒。也是从那一年起,姥姥走上了她的“老冠军”之路,这一走,就是11年。

每年暑假,我都会和姥姥一起度过。暑假里的每一天,姥姥都会在早晨5点准时把我

叫醒,让我和她一起去跑步。由于日复一日的晨跑,不仅姥姥的血糖恢复正常了,还把我的“懒虫病”治好了。

姥姥不但坚持运动,也时常关注时尚,每每走在时尚前沿。手机刚推出微信运动的时候,姥姥就让舅舅给她买了一台智能手机。从此,她每天都是我们家微信运动排行榜上的第一名。

这不,今年体检的时候,医生说姥姥的身体各项指标都很正常。看着姥姥的体检报告,大家都说:“这哪像一个75岁老人的身体啊!”妈妈则半是感慨半是开玩笑地说了一句很经典的话:“我要向我的妈妈学习!我运动,我健康!”  
(辅导老师:王丹宏)

## 健康大于一切

姓名:康宇轩  
周口快乐魔方作文学校四年级

健康是生命的基础,拥有健康是人们生活的基本需要。

小时候,我特别挑食,又瘦又小,妈妈很发愁,带我去医院检查。医生对我说:“你挑食太厉害了,才会不长个。饮食要营养均衡,多吃蔬菜水果,多喝牛奶,你就会越来越强壮的。”妈妈听后,毫不犹豫给我买了3箱牛奶,并且监督我每天喝一瓶。我心想:医生太夸张了吧?喝牛奶就会让我长高?我不信!我就偷偷查阅了资料,原来牛奶中有好多营养呢!牛奶里除了水分,全是营养物质,蛋白质和脂肪就占6.9%。牛奶中的脂肪颗粒很小,很均匀,非

常利于人体吸收,还可以促进消化。看到这些,我开始坚持喝牛奶,现在我比起以前长高了许多,而且还强壮了呢!

人都是在生病的时候,才知道健康的重要性,体会到身体健康是多么的幸福。而健康呢,也跟平时良好的生活习惯有关。

良好的生活习惯可不是抽象的概念,而是表现为一点一滴的生活小事。比如:要保持个人卫生,衣服要勤换洗、勤洗澡、勤剪指甲;饭前便后要洗手;适当参加体育锻炼,增强身体免疫力。

拥有一个健康的体魄非常重要,不要等到生病住院了,才明白健康是多么的重要。健康大于一切!

(辅导老师:陈思)

## 付出就有回报

小记者:王馨悦 编号:193225  
周口快乐魔方作文学校五年级

一天上午,班主任王老师突然告诉我们,学校要举行运动会。同学们听后顿时着急起来,因为我们班每年都是体育最差班。

为了应对将要举行的运动会,听到消息的当天我们就去操场训练了跑步。可没跑几步,我们这群女生便气喘吁吁。接着,我们训练了跳绳。对我们女生来说,跳绳还行,可是男生不是被绳子绊倒,就是不会跳。我身边的田晓静不禁嘟囔道:“这次我们男生组跳绳比赛铁定要失分了。”

一个上午过去了,大家都没有什么进展,这时,体育代表发话了:“鉴于大家的水平不是太好,我给大家制定一个训练表,大家在这几天里抓紧时间训练,尽量都能有所提升吧。”

“再过两个星期运动会就要开始了,这么短的时间够吗?”同学们议论纷纷,交头接耳。这时,王老师走了进来,只见她拍了拍手,对我们说道:“在学校的两个星期肯定不够,不过你们放假期间可以组织一块去练习呀。上学期间大家在学校里训练,放假期间组织在一起练习。我相信,付出就会有回报!经过大家的努力,我们班一定会取得优异成绩的!”

运动会那天,我们班大部分人都拿了一个好名次,我们付出的努力没有白费!这正应了王老师说的那句话:付出就有回报!

(辅导老师:王丹宏)

## 我的营养早餐

姓名:包雨瑄  
周口七一路二小三(6)班

“丁零零,丁零零……”闹钟响了,我伸了个懒腰,懒洋洋地起床了。我穿上衣服打开门,就闻到了一阵饭香。

刷牙洗脸后,我迫不及待地来到餐桌前,映入眼帘的是妈妈为我准备的营养早餐。妈妈说早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少,所以,早餐是一天中最重要的一顿。妈妈给我准备的是面包、牛奶和香蕉。我太开心了,大口大口地吃起了面包,不好,吃得太快呛着了,就赶紧喝起了牛奶,“咕噜,咕噜”一口气就把牛奶喝完了。剥开香蕉,呵呵,这香蕉也太小了吧,看我两口不把你吃掉!饭是吃完了,可我还是饿,一看离上学还有不少时间,我就想自己再做一些早餐。打开冰箱发现有许多鸡蛋,我就拿了一个准备做煎鸡蛋。不一会儿,我就把鸡蛋煎好了。吃着自己做的美食,我的心里美滋滋的。

今天的早餐真是一顿丰盛的营养餐啊!  
(辅导老师:朱新瑞)

## 远离手机 预防近视

小记者:王琰婷 编号:190509  
周口七一路二小三(6)班

大街上、商店里、公园里……使用手机的现象随处可见。手机已成为人们必不可少的工具。是呀,手机给我们的日常生活带来了很多便利,也是我们学习的好帮手,但是毫无节制地玩手机,会给我们的身体带来很大的伤害。很多同学小小年纪就戴上了近视镜。

几个月前,我非常喜欢玩的一个游戏叫“钢琴块”,游戏界面跳动很快,玩半个小时我就感觉眼睛不适,又干又涩,还刺痛。妈妈告诫我不要玩了,可是我沉迷于游戏,根本不听妈妈的话。我总是趁妈妈忙时,偷拿她的手机玩,结果就为自己的任性付出了代价。到医院检查,医生说我的眼睛近视了。我心里难过极了,后悔没有早听妈妈的话不玩手机。

小朋友们,你们想不想拥有一双健康、明亮的眼睛呢?通过眼睛我们可以看到身边的大千世界,像鲜花、蓝天、白云、大海、高山等,可见眼睛对我们是多么重要呀!所以,大家要从自身做起,远离手机,保护眼睛,不要让手机损害了我们的健康!  
(辅导老师:朱新瑞)