

# “蒙牛学生奶杯”中小·学生有奖征文作品选登

## 老爸“疯了”

王禹赫 周口六一路小学四(6)班

一天上午,爸爸吃完饭,摸着他那个大肚子站在电子秤上,不禁叫道:“王禹赫,快过来!”

正在看书的我听到急促的喊声,连忙放下书本,跑过去问:“叫我干啥?”

“我不敢直视电子秤上的读数,你帮我念。”老爸说。

“好吧,你可真够烦的。”我不耐烦地说:“嗯,63.4千克。”

“63.4千克?真的?”

“假的!哈哈!”

“别玩我,到底是多少?”

“83.8千克!”

老爸听后,差点没晕过去,大喊:“我……我要减肥!我发誓,晚上不吃饭了,出门运动!”我赶紧打开手机录像,对老爸说:“你吃不吃饭?”爸爸犹豫了一下,说:“做了就吃。”唉,我白给他录了!

一年后,老爸又“疯了”。他再次站到电子秤上,发现自己又胖了!历史重演,他又开始发誓了。没想到这次他挺有骨气,竟然做到了。但没过3天,又开始大吃大喝起来。再次站在电子秤上的他,发现自己不仅没有瘦,反而胖了几斤,就开始抱怨这个、抱怨那个。“看你妈,做的饭太多,都叫我吃,把我吃胖了!”老爸开始找理由。“谁喊你吃了?明明是你抢着吃!”老妈揭穿了他。两个人就这样你一句、我一句地吵起来。而我呢,搬来小板凳,拿块西瓜,当了一回真正的“吃瓜群众”。

一番唇枪舌剑之后,老爸认输了。他意识到了自己的错误,开始坚持运动,少吃高热量食物。

运动,是健康的;健康,是快乐的;而快乐,是幸福的。

(辅导老师:步中海)

## 幸福一家人

王诗霖 周口七一路二小三(6)班

周末早上,我和妈妈计划一起做一份既好吃又有营养的营养餐。

我们早早起床,开始准备食材,有大米、海苔、胡萝卜、鸡蛋、西红柿、青菜等,各种调料也准备好了。

我和妈妈分工明确,妈妈先把米蒸上,我负责洗菜,然后妈妈按照我想的样子把菜切好,并用开水煮熟。米饭熟了,该我上场了。我找来一个大盘子,开始摆盘:米饭做成人的形状,煎好的鸡蛋做小人的上衣,海苔做眉毛和眼睛,胡萝卜做嘴巴和一个大大的椅子,青菜做裤子和草地,西红柿做太阳,整个造型就是一家三口坐在草地的椅子上,晒着太阳聊天,我给这个造型起了个名字,叫“幸福一家人”。

营养餐做好了,妈妈看到我做的造型,满意地笑了。一家三口开始吃了,我觉得海苔口感不好,吃起来有点甜,又有点咸。都说鸡蛋有营养,但我觉得也不能吃太多。当然,我的营养餐里少不了杯热牛奶。

一道主题为“幸福一家人”的营养餐既让我吃出了幸福,又让我吃出了营养。

(辅导老师:朱新瑞)

## 登山

张森 周口六一路小学四(6)班

每到“五一”小长假,爸爸都会带我去登山,锻炼身体,磨练意志。今年也不例外,目的地是铜山。

我们驱车来到了铜山脚下,放眼望去,山是那么高,壁是那么陡,让人望而生畏。登山的人排成了一条长龙,老人精神矍铄,年轻人朝气蓬勃,小孩子活泼可爱,他们的陪伴给了我前行的力量。

到了半山腰,台阶窄得只容得下脚尖站立,把我吓得一动也不敢动。幸好有妈妈在后面给我打气,保护我,我才心惊肉跳地往上爬。眼看就快到山顶了,一段笔直的山路出现在了 my 面前,也挡住了我前行的勇气。妈妈见状,鼓励我说:“无限风光在险峰,再努力一把!”望着走在我前面的老人和小孩,一股暖流涌上心头,打了鸡血般的我大声告诉妈妈:“走,咱们一起往上爬!”我们一手抓着铁链,一手扶着台阶,小心翼翼地往上爬。

终于登上了山顶,一望无际的稻田尽收眼底,花草散发着浓浓的香味,让人陶醉,我不由得发出了这样的感慨:“不畏浮云遮望眼,只缘身在最高层。”

山虽然很陡,但是又一次被我们征服了,我们的内心无比快乐、无比自豪,我的眼界也放得更宽了。登山让我明白:只要不放弃,努力地去完成一件事,就一定会成功!

(辅导老师:步中海)

## “疯狂”的电子秤

李昕蔓 周口六一路小学四(6)班

早上,一声尖叫把我从睡梦中惊醒。我连忙跑到客厅,只见老妈两腿发抖地站在电子秤上,我瞄了一眼上面的数字,不禁大声喊道:“妈呀!真是惨不忍睹啊!”老妈一脸严肃地说:“从明天开始,我要减肥!”

洗漱完毕,我准备去上学。平时爱睡懒觉的老妈竟然在跑步机上跑步,边跑边说:“加油!加油!减肥第一!”看到老妈浑身上下抖动的肉肉,我心里不禁乐开了花,哈哈大笑道:“看你能坚持多久!”

晚上,可是我老妈的撸串时间啊!你能早早起床运动,难道还能抵挡住美食的诱惑吗?我捂着“咕噜噜”乱叫的肚子问道:“亲爱的段小姐,今晚我们要到哪里逍遥快活啊?”“快活什么呀,粥都煮好了,你还想咋样啊?”妈妈快言快语地说。

不知不觉间,一个月过去了,电子秤上的数字发生了翻天覆地的变化。老妈体重轻了,人勤快了,生活也有规律了。在老妈的带动下,我也渐渐养成了在家吃饭的习惯。

只要我们作息规律,健康饮食,身体就会越来越棒,生活就会越来越精彩!

(辅导老师:步中海)

## 惊险的户外活动

段易非 周口七一路二小三(6)班

上个周末,我参加了一个户外活动,非常惊险刺激。我先不告诉大家它的名字。

那天虽然下着小雨,我的心情却十分激动。

经过3个多小时的车程,终于到达了目的地。我们跟随教练到了活动基地,首先看到的是高大的洋槐树,树木之间有绳索和攀网,我更加期待了。教练根据年龄大小为我们选择了难度为4颗星的蓝线关卡,我们穿戴好安全装备,听教练讲解过安全细则后,便开始了我们期待已久的“惊险之旅”。

第一关是绳网攀爬,难度不高,轻松过关。第二关是横渡钢丝,由于下着小雨,钢丝显得有些湿滑,看着前面摇摇晃晃的男生,我的心仿佛跳到了嗓子眼儿。老师在下面一直为我们鼓劲儿:“别害怕,保持好平衡,你们是最棒的……”我小心翼翼地走上了钢丝,两手死死地握着两侧的钢丝。脚下的钢丝开始摇晃起来,我稍微停了一会儿,等钢丝停止摇摆后,我又开始慢慢地移动。我沉住气,尽量保持平衡,这一关终于安全通过,我的手心里不知是汗水还是雨水。我又小心地通过了“泰山跳”“空中跷跷板”“转动的软木棒”等关卡,终于到了最后一关——“滑索”。当我在安全绳的保护下快速地滑到终点时,开心极了。

说了那么多,你们一定很期待它的名字吧。它就是惊险刺激的“飞跃丛林”户外运动,你们想不想去尝试一下呢?

(辅导老师:朱新瑞)

## 减肥风波

李政宇 周口六一路小学四(6)班

“全体集合!”一天下午,妈妈喊到。我把书往旁边一扔,老爸把手机往桌子上一放,以最快的速度去集合。集合完毕,妈妈郑重其事地说:“我要减肥!”“唉,还以为什么事呢?不就是减肥吗?”我嘟囔道。“我这次是认真的。”妈妈说。“好!那就看你的了。”

星期一早上,平常起得很晚的老妈早早起床了,她走进我的卧室,轻声说:“赶紧起来吧。”“干吗呀?还早着呢。”“和我一起散步,你看你,整天有气无力的,都不愿意动,还有……”我打断老妈的话,说:“好,我去还不行吗?”

妈妈说要在附近跑两圈,于是我们便开始了第一天的跑步计划。才跑了一会儿,妈妈就气喘吁吁地跑不动了。“看看,还说我呢,你的体力还不如我呢。妈妈,瘦下来最重要,加油!”好不容易跑完一圈,妈妈就想放弃第二圈了。“妈妈,再跑一圈吧,既然说到就要做到。”妈妈在我的监督下跑完了第二圈。

以后,我们每天都坚持早起,坚持散步,不光我觉得能轻轻松松地跑完两圈,连妈妈都觉得很轻松,而且妈妈真的瘦了几斤呢。通过跑步,我感觉我和妈妈都有精神了,浑身都很轻松。

接下来,我要让爸爸也加入我们的队伍中,全家总动员,一起运动。

我运动!我快乐!我健康!

(辅导老师:步中海)

## 我的健康观

李顺义 周口六一路小学四(6)班

俗话说:“民以食为天。”随着社会的进步和人们物质生活水平的提高,家长们越来越重视让孩子吃出营养、吃出健康。下面就来说说我健康观。

1.养成良好的饮食习惯。

早要吃好,绝不吃小摊上的“三无”食品,少吃油炸食品。夏天宜吃些清淡爽口、易于消化的食物,但是每天要保证足够的主食,还应该注意蛋、奶、肉的摄入量。有的小朋友爱挑食,不吃蔬菜,这可不太好,因为蔬菜里含有丰富的维生素,其中维生素A还有助于保护我们的视力,记得多吃蔬菜水果呀。

2.加强体育锻炼。

哈哈!说起体育锻炼,我可得加油啦!之前,我和妈妈商定每到周末要进行晨练,但真正到了周末时,无论妈妈怎么提醒我,我都会以各种理由拒绝晨练。等妈妈神清气爽地晨练回来时,我还依然沉浸在美梦中。妈妈为我准备好了营养早餐,当我坐在餐桌前馋涎欲滴时,妈妈总忍不住提醒我一句:“顺义,少吃点。”看着妈妈的笑容,我不觉有些惭愧。

从现在开始,我要积极参与运动,不当“小胖子”。合理膳食,积极参加体育锻炼,是维护身体健康的重要因素。

(辅导老师:步中海)

## 神奇的营养餐

王梓山 周口七一路二小三(6)班

我每天都会吃一顿营养餐,不过,今天这一餐却大有不同。当我正在诧异时,妈妈悄悄地在我耳边说:“这可是一顿神奇的营养餐呢。”

怀着好奇又期待的心情,我吃了一口鱼。一番细嚼慢咽之后,我觉得自己像小侦探一样,能够准确辨识出每一根试图躲藏的鱼刺。我又吃了一片青菜,渐渐地,我的身体变得绿意盎然、苍翠欲滴了,仿佛想钻进土里,和茁壮生长的青菜一起欢呼雀跃,感受阳光、雨露。接下来,我又吃了一块肉,突然间,我感觉自己的拳头开始变得更有力量了,全身就像注入了活力,神采奕奕的。紧接着,在水果家族的召唤下,我又吃了一些苹果、山竹、香蕉、葡萄和丑橘。慢慢地,我看到自己皮肤的颜色神奇地发生了变化,有些地方红彤彤的、有些地方绿油油的、有些地方紫莹莹的、有些地方黄澄澄的。五彩缤纷的我,像是把春天穿在了身上。

我突然意识到,原来这就是妈妈所说的营养餐的神奇之处啊。它不仅帮我补充了营养,使我的身体变得更加健康和强壮,还激发了我的想像力,让我拥有了与自然沟通的神奇力量,也更能体会到妈妈对我的辛苦付出。

(辅导老师:朱新瑞)