

# “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：“叫我要啥？”

“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，大喊道：“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：“你吃不吃晚饭？”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。“看老妈，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鼻子，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一杯热牛奶。

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，他们的陪伴给了我们前行的力量。

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我的面前，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。下面就来说说我的健康观。

### 1. 养成良好的饮食习惯。

早点要吃好，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)