

“蒙牛学生奶杯”中小學生有奖征文作品选登

运动让我健康

小记者:潘思婷 编号:192009 周口李庄小学六(2)班

从小我就体弱多病,动不动就感冒发烧,还对很多东西过敏。医生说我是因为免疫力太低才这样的,让我多运动。妈妈也苦口婆心地劝我。可我总是左耳朵进右耳朵出,把他们的话抛到九霄云外。

直到一个夏天的傍晚,我在街头散步,看见几位白发苍苍的老人在路边慢跑,他们在人群中并不显眼,可我仔细看了看他们的步伐,是那么轻盈,反而更像青年人。我不禁追上去问:“爷爷,你们年龄这么大,做这样剧烈的运动,不会伤身体吧?”其中一位老爷爷回答:“不会的,我们年龄是大了点儿,但做些运动还是没事儿的。况且,运动是好事啊,还能强身健体呢!”“像你这么大,就该多锻炼,才能有一个好身体。”一位奶奶语重心长地对我说,“要不你就和我们一起跑跑步吧!”我点点头,跟上他们的队伍。可没跑多久,我就累得气喘吁吁了,再看看他们,

就和没跑一样。我心想:我竟然连老年人都不如了,不行,我可不能示弱!于是我一咬牙,坚持了下去,又跑了一会儿,我汗流浹背,却发现没有之前那么难跑了。我又看了看老人们的额头,一点儿汗也没有,他们一定是经常锻炼!

回到家里,我认真思考了那些老人的话,下定决心要经常运动。以后每天早晨六点,我都会绕小区跑几圈。周末我会和家人一起放风筝、打羽毛球。闲暇时,我还会和的小伙伴们比赛跑步。虽然每次都累得大汗淋漓,但我却乐在其中。

经过坚持不懈的努力,我的体质越来越好,也更喜欢运动,更喜欢上体育课了。现在的我比以前更加强壮,更加健康,还在各种运动会上取得了好成绩。我再也不是以前那个体弱多病、弱不禁风的小孩子了!

(辅导老师:杜丽娜)

爱运动的快乐女孩

郭馨谣 周口七一路二小三(6)班

我是一个爱运动的快乐女孩,别看我身体很单薄,但我每天精神饱满,充满活力。奶奶说我有使不完的劲,每次与她掰手腕总是难分胜负。因为我有秘密武器。

想知道我的秘密武器吗?那就是“运动+营养”。我特别爱运动,每天晚上写完作业,我不是和奶奶一起散步,就是和弟弟比赛骑滑板车。

我喜欢的运动可多了,游泳、跑步、轮滑、跳绳……但我最喜欢的还是打篮球,一有时间我就会到小区的篮球场打篮球。

去年暑假,我参加了篮球训练。报名时奶奶有些犹豫,一再问我:“你吃得消吗?”我坚定地说:“奶奶,您放心吧!我一定会坚持到底的。”参加训练的除我之外,清一色的帅哥,但我巾帼不让须眉,无论是体能训练,还是学习球技,我从不认输。每天顶着烈日,冒着酷暑,我从没叫

过一声苦、喊过一声累。尽管每天训练结束衣服都能拧出水,但我心里乐滋滋的。整个暑假,我都是篮球场上一道亮丽的风景线。

我不仅爱打篮球,还是学校田径比赛的冠军。每次学校举行运动会,我都是短跑比赛的冠军,并且能把第二名甩得远远的。领奖台上,我是多么自豪啊!

我有强健的体魄,还要感谢我的爷爷、奶奶。爷爷、奶奶为了我和弟弟的健康做饭特别用心,五谷杂粮轮番上,蔬菜水果不重样,特别是煲的粥,那叫一绝。我们家一年四季纯奶、酸奶从没断过,我是在奶水中泡大的。

朋友,你想像我一样成为健康的快乐儿童吗?那赶快加入到运动的队伍中来吧!

(辅导老师:朱新瑞)

我运动 我健康 我快乐

杨燧康 周口七一路二小三(6)班

以前我是一个非常胆小的姑娘,不爱运动,老是生病。可就在一年级时,一次偶然的机会,我有幸被选入周口市游泳队,从此便喜欢上了游泳这项运动。这两年的游泳征途,虽然很辛苦,但一路走来,带给我的更多的是健康和快乐!

我清楚地记得第一次去游泳的时候,教练带着我们在水里走了一圈,然后就教我们学吸气、憋气等技巧。当时我心里非常恐惧,总害怕自己喝水。后来跟随教练学习各种技巧和方法,慢慢地我自己就可以在水里游动了。随着游泳动作的熟练,从小班到中班再升到大班,每一次进步都让我很开心。现在每逢妈妈送我去游泳,我都信心满满。在游泳班里我认识了许多新朋友,我们一起玩游戏,一起刻苦训练,真的很快

乐!

经过一段时间的训练,我也可以去报名参加游泳竞赛了。没想到的是,第一次参加比赛我就获得了蛙泳全省第三名的好成绩。在比赛回来的路上,教练表扬我的那一刻,我真的很激动,同时暗下决心继续努力。就在随后第二次参加全省竞赛时我又获得了第二名的好成绩,在开心的同时我警告自己不能骄傲,因为别人都在不断进步。就这样我一直在默默地坚持着自己的这个小小梦想!游泳带给我健康和快乐,我喜欢像鱼儿一样在水里自由自在的感觉,我喜欢和小朋友在水里戏水玩游戏!

我运动,我健康;我健康,我快乐!

(辅导老师:朱新瑞)

好吃的午餐

白雨欣 周口七一路二小三(6)班

还有几分钟就要放学了,我却已坐不住。“叮铃铃……”我觉得从未听过如此动听的铃声,一个箭步冲出教室。

如此迫不及待,是因为我要去午托班吃午饭了。午托班的赵老师为了让我们吃好、营养均衡,每天中午都会给我们准备色香味俱全的饭菜,比如我最喜欢的米线。我端着米线小心翼翼地回到座位,生怕洒出一点点汤来,拿起筷子,挑起米线,还没入口,先闻到香浓的鸡汤、鲜美的虾米味儿,哧溜一下,长长的米线被我吸进嘴里,哇,真是人间美味!

说到这里,我来问你们:什么饭是五

彩缤纷的?当然不是面条了!炸酱面?也不对!对了,是炒米饭!我们午托班的炒米饭就是五彩缤纷的,绿色的辣椒,黄色的鸡蛋,红色的胡萝卜和香肠,既营养又美味,让你垂涎三尺、口齿留香,配上赵老师独家秘方的胡辣汤,那真的是最佳组合。

我给你们说一个小秘密:我在家里很挑食,都不怎么吃饭,为此,爸爸妈妈伤透了脑筋,可是在午托班我却吃得津津有味。有一次回家称体重,居然重了五斤!午托班的饭菜这么营养美味,小伙伴们不想来尝一尝呢?

(辅导老师:朱新瑞)

一次难忘的运动会

小记者:袁佳祺 编号:190508 周口七一路二小三(6)班

一天,我和我的朋友在体育广场组织了一场运动会,我是主持人。

第一场比赛是拍手跺脚,要求拍手跺脚的声音整齐划一,哪一组的声音最整齐哪一组就获胜。先给四个组三分钟的讨论时间,让他们拿出最好的方案,然后开始比赛,比赛限时一分钟。讨论结束后,四个组按顺序进行比赛。第一场比赛很快就结束了,我正想宣布获胜组,就听有人喊:“快来呀,有人晕倒了!”我急忙跑过去,晕倒的人已经醒了。我关心地问:“你怎么了?需要看医生吗?”结果他说:“没事,第四组发出的声音不但整齐而且美妙,我听得太入迷了,所以就晕倒

了。”“你怎么和我观点一样呢?我正想宣布第四组赢了呢!”我笑嘻嘻地说道。第四组的人听到,都欢呼起来了。我就认真地对他们说:“谦虚使人进步,而骄傲呢,会让人落后的。”可是他们装作没听见,结果,谦虚的第三组在接下来的第二场比赛中获胜……

比赛结束后,我统计了分数,然后宣布了获胜组。作为奖励,我给获胜的第二组的每个小朋友发了一瓶酸奶。

这是我们自己组织的运动会,这次运动会既锻炼了我们的组织能力,又增强了我们的团结意识,确实令人难忘。

(辅导老师:朱新瑞)

一顿美味的营养餐

刘艺戈 周口七一路二小三(6)班

妈妈是我们家的营养大师,每天都为我做出一道道美食。

每天清晨,妈妈总是天还未亮就起床做早餐,我每天都会被浓浓的饭香唤醒,然后怀着期待的心情连跑带跳地奔向餐厅。由于我是一只挑剔的小馋猫,所以妈妈每天都会变魔法般搭配出各种有营养的早餐:牛奶、蛋羹、豆浆、糕点不重样,每天都吃得肚子暖乎乎的去上学。

有一天晚上,我看到电视美食栏目中在做洋葱鸡蛋饼,就随口说了一句我也想吃,没想到第二天早晨餐桌上就出现了洋葱鸡蛋饼,我兴奋地抱着妈妈直呼

“妈妈棒极了”。我好奇地询问这是怎么做的,妈妈告诉我,先将鸡蛋打入容器里,把洋葱、火腿切碎倒入,然后放入盐、调味料搅拌均匀。在平底锅中刷一点油,倒入鸡蛋液用木铲将蛋饼铺平,用小火慢煎就可以了。听完介绍,我迫不及待地咬了一口,外层金黄酥脆,内层柔软白嫩,一股浓浓的蛋香在口腔间回旋,再配上妈妈亲手做的豆浆,真是美味无比。为了让我营养均衡,妈妈煞费苦心,每天换着花样做各种蔬菜,我也在这一道道美食的陪伴下茁壮成长起来了。

(辅导老师:朱新瑞)

健康饮食之我见

龚泽涛 周口七一路二小三(6)班

一天中午,妈妈带着我去买东西,路过一家肯德基店,我对妈妈说我想吃汉堡,妈妈说:“肯德基的食物虽然好吃,但是好多都没有营养,无益于健康,属于垃圾食品,不建议你多吃哦。”之后我就在想,为什么大人们都说肯德基麦当劳这些快餐店里的食品是垃圾食品呢?

垃圾食品在大人眼中就是那些吃了对身体有害的食物,但是青菜、肉类、面包、沙拉酱、土豆、油类都是生活中常见的食材,都含有丰富的营养物质,为什么用它们做成的汉堡、薯条就成了垃圾食品呢?

我们课本里介绍过,营养物质有七种:糖类、蛋白质、脂肪、维生素、盐、水、食物纤维,这些营养物质都是人体所必需的,缺一不可。汉堡这类食物里确实含有这些东西,但是它们所含的糖类、蛋白质、脂肪较多,而维生素等其他营养物质占比较少。归根结底,它们不是没有营养,而是营养不均衡,所以我想说,世界上没有真正的垃圾食品,有的只是不均衡、不健康的饮食习惯而已。

饮食是生活中很重要的一部分,小朋友正处于生长发育阶段,所以更要注意饮食均衡。

(辅导老师:朱新瑞)