

給爸媽的信——新年篇

親愛的爸爸媽媽：

恭喜發財！祝你們身體健康，新年愉快！

今天，班主任要我們跟父母一同訂立新年計劃。你知道我的新年大計嗎？就是從鼠年開始，我會用心讀書、孝順你們和令自己身體更健康。

上次學校身體檢查時，我聽到有位同學超重了10磅，自這位同學長胖後，就算跑快兩步，都會喘氣，還要常常看醫生呢！我記得護士姐姐曾告訴我們，肥胖會較易患上糖尿病、心臟病、大腸癌和中風這類的疾病。到我們長大後，這些疾病亦會為我們的生活帶來很多痛苦和不便。

當班主任鼓勵我們為健康著想，多採用蒸或焗的健康烹調方法時，我便立刻想起媽媽每逢新年都會為我們親手用冬菇和蝦米弄的蒸蘿蔔糕，真是回味無窮啊！

班主任還建議我們可以選擇一些比較健康的賀年食品，例如以炒米餅或米通代替煎炸的煎堆和油角，瓜籽和果仁可選擇非油炸及無添加鹽或糖的產品。平時一定要多吃生果、蔬菜及喝水，還不可以偏食呢！聽了老師的話，我決定不用你們常常替我買糖果和薯片了。

爸爸媽媽，今年你們會否多跟我一起做運動，一同愉快地享受一下運動帶來的樂趣嗎？

嘻嘻！不知道省下買零食和看醫生的錢是否可以給我換來一封大利是呢？

你的寶寶

敬上

