



与学生一起践行健康生活方式

——2025年“吃动平衡 健康体重 全民行动”主题征文选登

食堂餐盘与操场跑道的秘密对话

□韦嘉婕

清晨的食堂飘着豆浆油条的香气,傍晚的操场扬起少年的衣角。看似毫无关联的食堂餐盘与操场跑道,却在某个闷热的午后,用一场意外让我读懂了它们的秘密对话。

那天体育课后,我头晕目眩地瘫坐在树荫下。好友递来的巧克力没能缓解不适,医务室老师指着我空空的餐盘说:“今早你是不是又只啃了个肉松面包?”我这才想起,连续一周为了多睡会儿,我都跳过蔬菜和鸡蛋,用甜腻的糕点匆匆应付

早餐。餐盘里少掉的营养,最终在跑道上以虚弱的方式“讨债”。

从那以后,我开始留意餐盘里的色彩。当紫甘蓝的脆爽遇上煎蛋的焦香,当玉米的清甜混着糙米饭的嚼劲,这些曾被我嫌弃的“清淡”食物,竟比油腻的炸鸡更能给身体“续航”。而操场的塑胶跑道,也成了检验这些营养的试金石——曾经跑两圈就气喘吁吁的我,在坚持均衡饮食后,渐渐能跟上班级长跑队伍的节奏。

一天我整理书包时发现,食堂小票和运动手环记录的步数竟悄悄形成了某种呼应:蛋白质充足的日子,跑步时呼吸更平稳;膳食纤维丰富的午餐后,体能训练也更轻松。原来餐盘与跑道早就在用身体的反馈进行对话,它们共同书写着健康成长的密码。现在的我,会认真搭配每一餐,也会期待每天的运动时光,因为我知道,这场关于营养与健康的“对话”,会陪伴我跑向更远的未来。

(作者单位:中山市神湾神湾学校)



舌尖上的岭南 秤盘上的智慧

□吴芷涵

爸做鬼脸,诱惑他说:“怎么样,吃不到我啊。”刺挠着爸爸的心,让正在减肥的爸爸馋得不得了。他贪婪地闻着空气中的香味,还凑到桌前想偷拿一块,“不行!你正在减肥呢!”妈妈打了一下爸爸的手,大声呵斥道。“能忍住不吃才是真男人。”我赶紧补充道。不说还好,一说就把爸爸的意志力引出来了。“不吃就不吃,谁稀罕!”他气鼓鼓地走到餐桌的另一端,夹起盘子里的清蒸鲈鱼,把眼睛瞪得老大:“嗯,原来广东的清蒸鱼做得如此美味”,顿时鲜美的红烧肉也被他抛到脑后了。

除了饮食上的改变,运动上

也不能少。这不!一向不喜欢动的爸爸现在要完成“每日餐后一小时运动一小时”的打卡,小区内常可以看到他把荔枝木当宝剑比划咏春拳的身影,家里也少不了他学打太极的身姿,周末我们还去公园参加社区举办的体重管理活动,现在爸爸已经把运动当成了日常坚持的乐事,并享受着减重过程的每一件事。

过了2个月,爸爸瘦了快10斤,他高兴得不得了。我笑咪咪地提醒他:“减肥从来不是吃苦药丸,而是有方法地享受这个过程。我们要让食物在舌尖跳舞,让身体在晨光里跳舞。”(作者单位:中山市小榄镇同茂小学)

动出好体魄 吃出好体重

□秦诗雨

在广州市荔湾区宝源路的小巷里,72岁的陈爷爷一家,将岭南特色的生活方式与科学健康体重管理的理念深度融合,书写着属于他们的健康生活篇章。

清晨,天边刚泛起鱼肚白,陈爷爷便提着竹篮,步伐稳健地走向菜市场。他挑选食材时目光如炬,总是优先选择新鲜的本地菜心。这些菜心翠绿鲜嫩,叶片上还挂着晶莹的露珠。陈爷爷总一边挑选,一边絮叨:“菜心翠绿鲜嫩富含膳食纤维,叶片上挂着露珠,白灼做汤少油少盐,既能补充营养,又不会给身体增加过多热量,对控制体重很有帮助。”回到家,他熟练地把菜心放入沸水,滴几滴油,撒少许盐,待菜心微微变色便迅速捞出,

淋上生抽与蒜末调制的料汁,清爽可口的白灼菜心就完成了。

河鲜也是陈爷爷餐桌上的常客,尤其是清蒸鲈鱼。他会精心挑选新鲜的鲈鱼,回家处理干净后,在鱼身上划几刀,摆上葱姜丝,大火煮熟后,淋上滚烫的热油,最后浇上豉油。鲜嫩的鱼肉入口即化,不仅鲜香美味,还富含优质蛋白,脂肪含量低,是健康体重管理的绝佳选择。

灶台旁,煲汤“高手”李奶奶正专注于煲汤。每当季节变换,她就会根据家人的身体需求熬制不同的汤品。秋风送爽时,雪梨南北杏猪肺汤便成了餐桌上的主角。“饭前喝汤,能增加饱腹感,减少正餐食量,还能滋养身体。”李奶奶笑着

分享她的养生之道。运动方面,陈爷爷一家更是各有妙招。晨光微露的荔湾湖公园,是陈爷爷的“专属健身房”。他打起太极来,一招一式行云流水,时而如白鹤亮翅,时而似春蚕吐丝,动作舒缓中透出沉稳与力量,尽显岁月沉淀的从容。儿子阿健则是珠江边的常客,夜幕降临,华灯初上,他就迎着江风,开启夜跑之旅,脚下的步伐与江水的流淌形成了独特的韵律,汗水挥洒间,一天的压力也随之消散了。

到了周末,一家人会相约攀登白云山。沿着蜿蜒的石阶向上,一路绿树成荫,鸟语花香,大家相互鼓励,谈笑风生,在锻炼身体的同时又增进了亲情。正读高中的孙

女晓琳,积极参与学校各类体育活动。篮球场上,她身姿矫健,灵活地运球、投篮;羽毛球馆中,她挥动球拍,与同学展开激烈比拼。运动让她也活力满满,学习更有劲头。

暮色漫过宝源路,陈爷爷家飘出饭菜香。从精心挑选到灶台烹饪,从晨光中的锻炼到夜幕下的运动,一家人用实际行动诠释着:健康体重管理,就藏在一粥一饭的均衡搭配和一动一静的坚持之中。这不仅是一个家庭的生活智慧,更是千万岭南人传承千年的生活哲学——以食滋养身心,以动强健体魄,在平凡的烟火日常中,走出属于自己的健康之路。

(作者单位:中山市小榄镇同茂小学)

吃货“进化论”

□廖静雲



油脂。再看这道“冬瓜排骨汤”,冬瓜含有丰富的膳食纤维,能帮助消化,排骨则提供了丰富的钙质。这道汤营养丰富,还能清热解暑,特别适合夏天喝。”

张楚楚接着说:“还有这道‘蒸虾饺’,虾饺是岭南的传统点心,虾肉富含蛋白质和微量元素且低脂肪。我们用蒸的方式,既能保留虾的鲜味,又能减少油脂的摄入。而且虾饺的皮是用澄面做的,口感爽滑,吃起来特别有劲道。”

她还提到了“白切鸡”,这是一道非常有名的岭南菜。“白切鸡讲究的是鸡的品质,一定要用新鲜的土鸡。我们用白切的方式,保留了鸡的原汁原味,再配上姜葱蘸料,既简单又美味,且鸡肉富含优质蛋白,是身体必需的营养来源。”

张楚楚告诉同学,广府菜的健康理念就是用新鲜的食材,简单的烹饪方式,保留食物的营养和原味,不需要太多的油和盐,也能做出美味健康的菜。她希望大家树立健康理念,让饮食更健康。同学们听了张楚楚的分享,都感到很新奇,也对健康饮食有了更深的理解,纷纷表示要尝试做健康又美味的菜,让健康饮食成为生活的一部分。

“健康饮食很重要,只要我们用心去做,就能做出既好吃又健康的菜。让我们一起努力,做健康的小厨神吧!”张楚楚说。台下响起一片掌声,大家都被张楚楚的坚持和努力感动了……

(作者单位:广州市越秀区沙涌南小学)

岭南小厨神

□胡又丹

在一个充满岭南风情的小镇上,住着一个六年级的小女孩,叫张楚楚。这个小镇的人们特别讲究饮食健康和传统烹饪,而张楚楚对做饭也可感兴趣啦!

学校里,张楚楚的烹饪课上总是热闹得很。她用煎、炸、炒、煮、焗等烹饪手法,做出了好多岭南名菜,同学们都夸她的菜好吃得不得了。可是张楚楚心里有点担心,她发现自己的菜虽然好吃,但好像不太健康。她想:“要是能做出既好吃又健康的菜,那该多好呀!”于是,她决定在学校的“健康饮食周”上,给同学们展示健康又美味的菜。

张楚楚马上去找爷爷请教。爷爷已经退休了,对岭南的烹饪文化可懂啦。爷爷笑眯眯地对她说:“楚楚,新鲜的食材是健康的基础,少放糖、少放油才是健康的关键。”



张楚楚听了,眼睛一亮,赶紧点头。在爷爷的指导下,张楚楚开始尝试做新的菜品。她用白糖醇代替白糖,做出来的糖水清甜又不会让人长胖。她做的牛肉丸,油量控制得刚刚好,既筋道又弹牙,还保留了牛肉的鲜香。还有客家炖菜,她加了好多富含纤维的蔬菜,炖出一锅又鲜又香又营养的“满汉全席”。烹饪课上,同学们吃得可香啦,都夸张楚楚的菜好吃,还说她的厨艺又进步啦。

为了“健康饮食周”,张楚楚和同学们一起准备食材,认真做菜。厨房里飘出来的香味可诱人啦。可推广健康菜也不是一帆风顺的。有些同学说,健康菜没有传统菜那么香,味道有点淡。张楚楚听了没有灰心,她仔细问同学们的意见并记下来,不断调整菜的味道。在她的努力下,越来越多的同学喜欢上了健康又美味的菜。到了“健康饮食周”,张楚楚的创新菜在学校里引起了轰动。同学们也跟着做自己的健康菜,并进行了成果和心得分享。

“健康饮食周”的最后一天,张楚楚给大家做了一次特别的分享。她站在讲台上,手里拿着一本厚厚的菜谱,那是爷爷传给她的岭南烹饪秘籍。她兴奋地说:“同学们,今天我想和大家分享一下广府菜的健康理念,这些可都是我们岭南的宝贝呢!”她翻开菜谱,指着一道菜说:“看这道‘清蒸鱼’,鱼肉富含优质蛋白质,脂肪少,对身体特别好。我们用清蒸的方式,不仅保留了鱼的鲜味,还会增加多余的

我爱岭南美食和海边奔跑

□黄梓煜

我是一名地道的广东人,住在东莞市虎门镇新湾社区。我家旁边就是海港,每天都能听到海浪的声音,闻到咸咸的海风味。妈妈说,我们这有很多好吃的岭南美食,比如豆豉、肠粉、牛肉丸……我最喜欢周末和爸爸妈妈一起去喝早茶。

记得上个月,外婆从河源来看我,她是客人,一来就做了香喷喷的“酿豆腐”。豆腐软软的,里面塞了肉馅,咬一口还会流出汤汁呢!外婆说:“客家人的菜,讲究‘吃得香,也要吃得健康’。”我边吃边问:“健康是什么?”爸爸笑着说:“就是吃好东西,也要多运动,这样才不会变成小胖墩。”

虎门镇新湾社区有很多美食店。巷子口的阿婆卖潮汕牛肉丸,每次路过,她都会喊:“来!试试弹牙的丸子!”牛肉丸真的像乒乓球

一样,咬下去“噗嗤”一声,汤汁溅到脸上,逗得大家哈哈大笑。不过妈妈总提醒我:“牛肉丸好吃,但不能吃太多,要搭配青菜。”于是我的碗里总有一半绿油油的菜心,像小船漂在汤里。

放学后,我和弟弟最喜欢去象山公园玩。弟弟骑自行车像一阵风,跳绳也能连跳100下,我呢?最厉害的是踢足球,虽然踢得歪歪扭扭,但每次进球,大家都会欢呼:“你真是小梅西!”妈妈说,这就是“吃动平衡”——吃饱了就要动起来,像小鱼在海里游来游去。

上周六,我们全家去爬虎门威远炮台。出发前,妈妈准备了“健康便当”:有广式叉烧包、白灼虾,还有一盒切好的番石榴。爸爸说:“叉烧包是广府味道,番石榴是岭南水果,营养又解腻!”爬到山顶时,

我累得呼哧呼哧喘气,但看到大海和轮船,立刻精神了。爸爸指着远处的渔船说:“你看,渔民伯伯每天撒网、收鱼,力气大是因为他们干活多。”我偷想:那我天天踢球,以后力气会不会比渔民伯伯还大?

新湾糖水甜甜的很好喝,但奶奶只让我喝一小碗;炸鸡翅香喷喷的,但妈妈会搭配凉凉排骨汤,说这样“不上火”;周末去海边,我会和小伙伴一起捡贝壳、堆沙堡,跑得满头大汗也不怕,因为回家就能喝到妈妈煮的陈皮绿豆沙,清凉又解渴。如今,我越来越懂得“健康体重”的秘密了,它们像彩虹一样五彩缤纷,我爱岭南的美食,也爱在虎门的海边奔跑。妈妈说,只要好好吃饭、好好运动,我就能长得高高壮壮的。(作者单位:东莞市虎门镇南栅小学)

健康饮食 从每一餐开始

□叶钰珊



怨:“为什么她们能吃这么多好吃的?”妈妈没有直接回答,而是让我回忆自己的一天:早晨有妈妈现煮的云吞面或及第粥;中午吃学校荤素搭配的营养餐;下午一杯香醇的纯牛奶补充钙质;放学路上吃点当季的新鲜水果;晚上享用妈妈炒的家常菜,蒸的清蒸鱼,煲的老火靓汤。

“现在明白为什么你长得高了吗?”妈妈笑着问我。原来长得高、拥有健康的身体都不是靠什么神奇、特别的食物,而是源于坚持营养均衡的健康饮食习惯。妈妈告诉我,不良的饮食习惯直接影响健康和发育。世界上没有一种食物能包含所有营养,就像积木一样,只有把不同种类的食物组合起来,才能搭建出健康的身体。那些诱人的零食、快餐,偶尔解解馋可以,但不能成为日常。就像广东人常说的“不时不食”,要吃当季的新鲜食材,还要荤素搭配合理。

妈妈说,广东的饮食智慧,特别值得学习:1. 清淡烹调:多用蒸、煮、炖,少用煎炸;2. 汤水滋养:每天一碗老火靓汤;3. 食材新鲜:首选当季本地蔬果;4. 荤素搭配:一荤一素一汤是标配。同学们,让我们从今天开始,从每一口饭菜开始,学习广东饮食智慧,吃出健康好身体!

(作者单位:中山市神湾神湾学校)

一箸一勺藏均衡 一步一动塑健康

□木岚

晨光里的岭南飘着暖香,人们谈笑间总说:“吃要吃得巧,动要动得欢。”这话像颗种子,在我心里渐渐长出了关于健康的新模样。

岭南的砂锅里藏着天然的营养,夏季湿热,妈妈会煲一锅老火靓汤,最靓的汤是清补,舌尖先触到胡椒的微辣,继而被浓郁的鲜香包围,暖意顺着喉咙滑入胃中,暖胃又暖心。

岭南人总能把各种新鲜的食材和黄芪、当归、党参、枸杞等中药材按比例搭配,煲出一锅适合当季喝的靓汤。它不仅是岭南人对食材与季节更迭的独特理解,更融合了养生智慧与历史传承。比起各种琳琅满目的饮料,这些带着时光温度的羹汤,承载着岭南人对健康饮食的独特感悟。

每逢周末,我和同学总会在傍晚时分带着羽毛球拍往社区球场跑,打一场酣畅淋漓的羽毛

球。休息间隙,便坐在石凳上,看榕树下的阿婶们跟着手机跳健身操。清晨时,广场上的阿伯阿婶们早早起来集合打太极,跳扇子舞。晚饭后,我的外公便会穿上运动鞋,下楼去散步,俗话说:“饭后走一走,活到九十九。”在每天平凡又安宁的日子里,我忽然发现,健康这件事早已从书本走进生活的烟火气。

作为初中生,我的心里也有一本“健康手册”。现在我把早餐的油条、大肉包换成了水煮蛋配肠粉。午饭后,我也学着外公,拉着同学去操场上走几圈。当看到爱吃辣条、薯片等高油高脂类食物的同学,换成了时令水果时,我就知道,他们的心里也开始出现那本“健康手册”。

如今,我们用新一代的生活方式,让“吃动平衡”成为生活中最鲜活的风景。(作者单位:中山市小榄镇菊城中学)