

蔬菜們的悄悄話 (健康管理)

最具潛力小作家獎



作者：6B麥珈臻

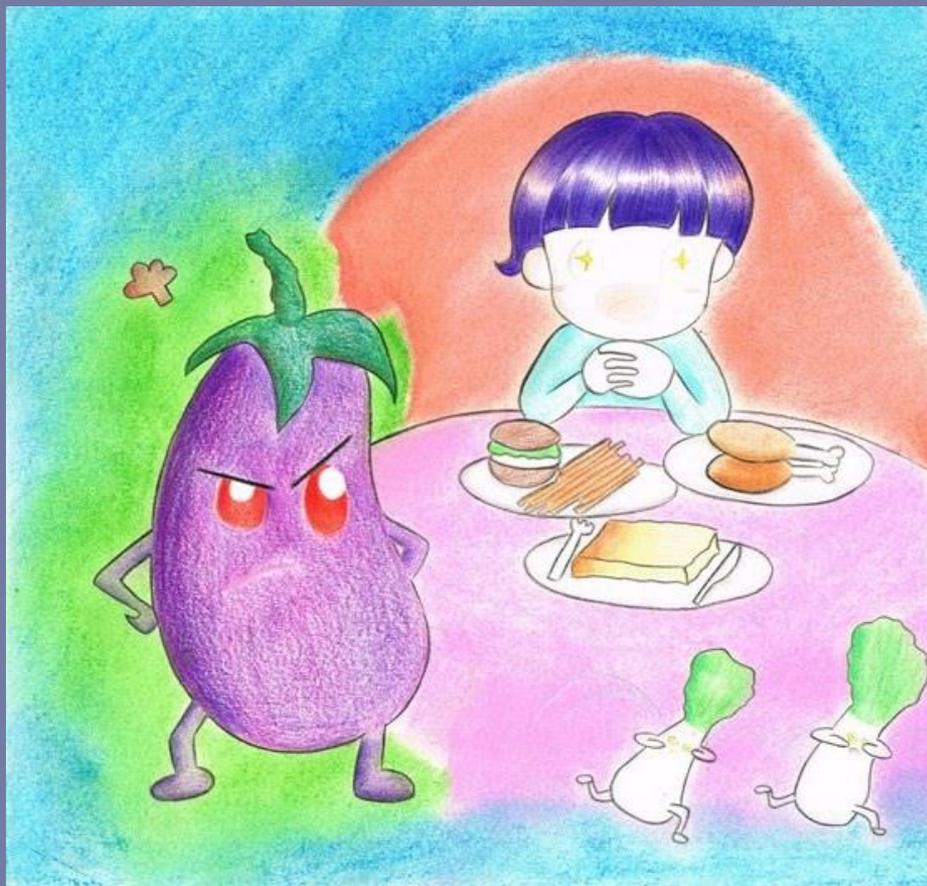
插畫：6B麥珈臻



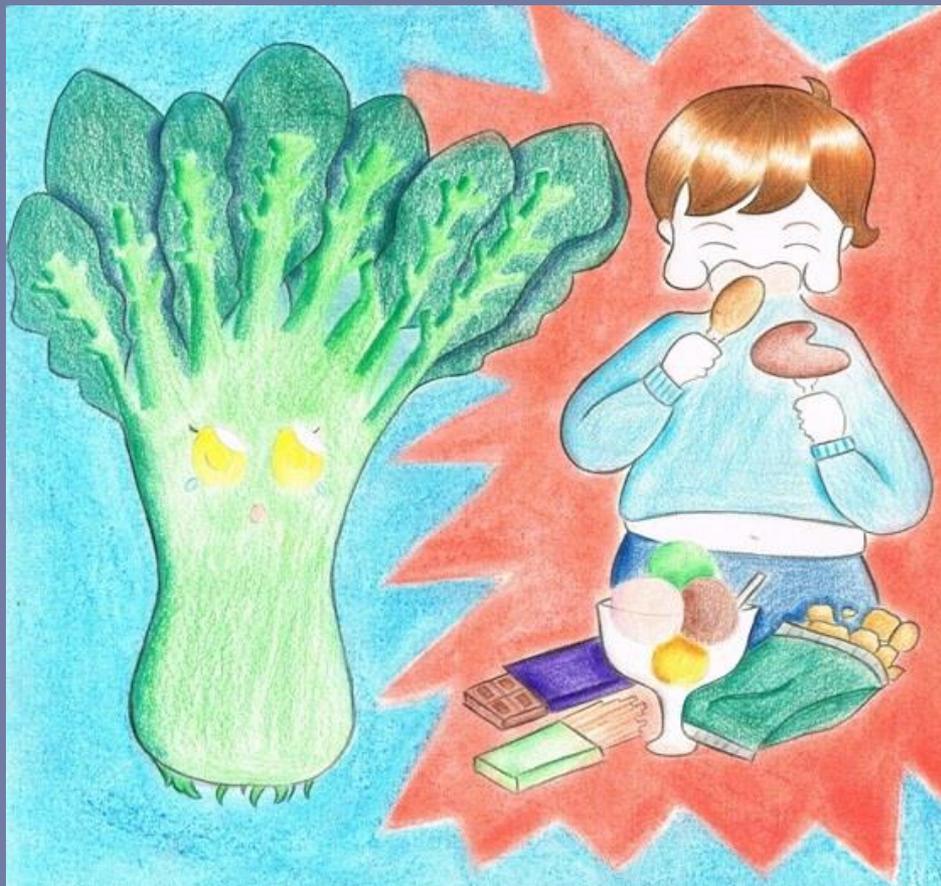
中午，我在房間裏午睡，迷迷糊糊地聽到一些爭吵聲，連忙起床看看發生了甚麼事，循着聲音，原來是廚房裏傳來的。



我躡手躡腳地走到門口偷望。原來廚房裏的蔬菜在說悄悄話。胡蘿蔔姑娘穿着紅袍子說：「我含有豐富的胡蘿蔔素，能促進身體發育，預防夜盲症，有『東方小人參』之稱，為什麼小朋友不喜歡我呢？」



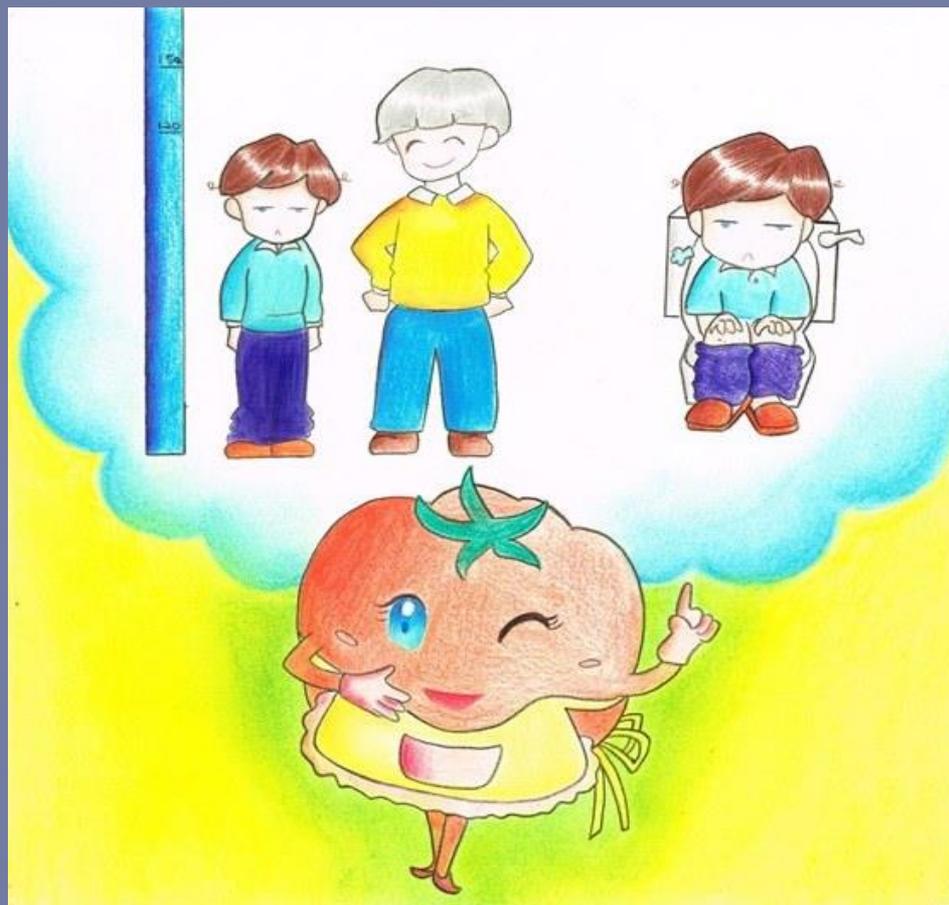
茄子哥哥氣憤地說：「現在的小朋友都愛吃肉，甚麼雞腿啊，牛肉啊，對我們這些含有維生素的食物卻愛理不理的！」



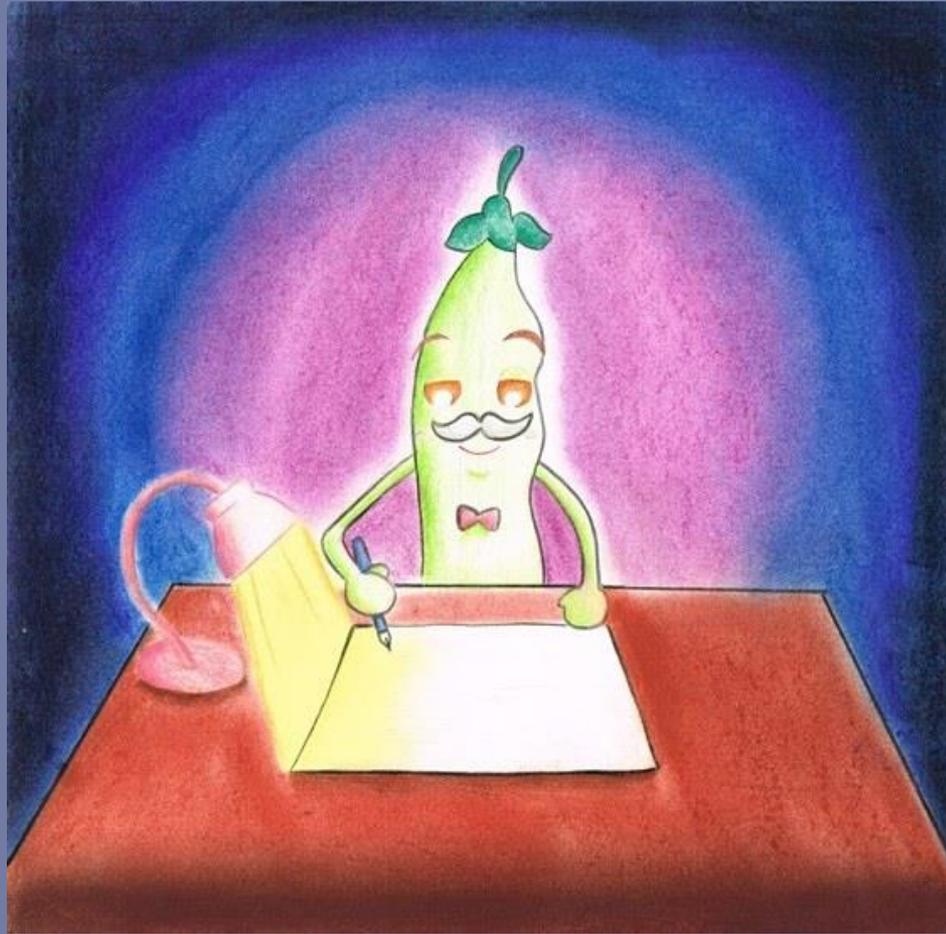
菠菜妹妹穿着碧綠的裙子走了出來，無可奈何地說：
「是啊！我含有豐富的鐵，比那些肉營養豐富多了，可小朋友不愛吃呀！」



白菜伯伯唉聲嘆氣地說：「我們的營養對人類有好處，人類卻為甚麼那樣呢？你們看，現在有多少偏胖的兒童，天天吃肉，不吃蔬菜，又缺乏運動，上一個台階都氣喘吁吁的，身體越來越差了。」



「要不，我們寫信告誡他們要多吃蔬菜，少吃肉！吃太多肉會容易導致肥胖，小朋友更會長不高，還會增加便秘的機會，小朋友就很難去便便啦！」番茄阿姨提議。



說幹就幹，豆角叔叔馬上提筆寫了起來。



親愛的小朋友：

你們好！

我們是蔬菜王國的代表，我們含有豐富的鐵、礦物質和維生素，也含有豐富的纖維，能促進腸道蠕動，減少便秘，也能提高蛋白質的吸收率。



請你們吃肉的同時多吃蔬菜，每天最好三份蔬菜，兩份水果，
這樣才能更健康、更聰明哦！

你們的朋友
蔬菜王國



聽了他們的話，讓我明白，既然蔬菜對我們有那麼大的作用，那我們一定要多吃蔬菜，這樣不僅身體健康，還能提高免疫力，有很多好處呢！



不知道你們有沒有收到這封信呢？