

# 給爸媽的信



## 新年篇之新年大計

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？就是從新年開始，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。這位同學長胖後，快跑一下都會喘氣，還要常常看醫生呢！我記得護士姐姐曾說，肥胖會增加我們患上糖尿病、心臟病、大腸癌和中風這類慢性疾病的機會，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著健康，多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用冬菇和蝦米來自製蒸蘿蔔糕，真是回味無窮啊！

班主任還建議我們選擇一些較健康的賀年食品，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。平時一定要飲食均衡、多吃蔬果及喝水，還不可以偏食呢！聽了老師的話，我決定不用你們常常為我買糖果和薯片了。

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呢？

嘻嘻！不知道省下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

