# 我懂得了要均衡营养

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-01-14

*现在，有许多少年儿童长得非常胖，一个个都是“大水桶”，而肥胖还会引起许多种疾病，令人十分担心。可能有人会问：“他们为什么长得那么胖呢？”　　首要的原因是挑食。据调查，许多少年儿童都只喜欢吃甜食或咸食，并且过分地去吃，一天到晚嘴不停，蛋白...*

　　现在，有许多少年儿童长得非常胖，一个个都是“大水桶”，而肥胖还会引起许多种疾病，令人十分担心。可能有人会问：“他们为什么长得那么胖呢？”

　　首要的原因是挑食。据调查，许多少年儿童都只喜欢吃甜食或咸食，并且过分地去吃，一天到晚嘴不停，蛋白质、脂肪都大量过剩，使营养不均衡，所以长得那么胖了。其次，还有不爱运动。生命在于运动，如果运动，就可以将他们身上的脂肪消耗掉，也就不胖了。而他们嫌运动太累，所以不运动，成天呆在家，因此会那么胖。

　　这使我想到我们的学习。许多同学都是这样的，教哪门课程的老师对他们态度和蔼，就喜欢哪门课，对别的课程不闻不问，致使学习偏科，使自己的成绩单向发展，这对今后的发展有许多坏处。也有的同学虽然成绩好，却什么事也干不了。因为他是死读书，在课后不动手，不会做事，还没有个好的身体。可见人的发展也应该“营养均衡”。现在国家都大力提倡素质教育。所谓的“素质教育”就是不仅要学习文化知识，还要在体育、美术、音乐、手工、计算机等各个方面得到发展，使自己在素质上均衡营养，成为国家的栋梁。

　　我劝大家都要均衡营养，更加努力地去奋斗，做一个对国家、对社会能作贡献的人才。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！