

宝妈每天为孩子做早餐 这是一种爱的表达

一生无罕：天气转凉 ,被窝对于孩子们的吸引力大增 ,早上即便闹钟响了三遍 ,能够在床上多赖几分钟也是一种幸福。可是 ,赖床的时间一长 ,用来吃早餐的时间就受到了影响。

主持人：你是怎么给孩子准备早餐的 ?外面买还是自己做 ?

一生无罕：当妈妈的可能都比较容易焦虑吧 ,我怕孩子在外面吃早餐不干净 ,所以她的早餐我每天都会自己在家做。用心做早餐 ,不只是把饭烧熟那么简单 ,还要品种丰富 ,好吃又营养 ,让吃早餐的人 ,有深深的愉悦感 ,尤其是早起上学没睡够的孩子。

主持人：是不是为了让孩子吃上美味的早餐 ,每天要绞尽脑汁准备各种食材 ?

一生无罕：俗话说 ,早吃饱 ,午吃好 ,晚吃少。早餐是一天中最重要的一顿饭 ,供给一天活动的大部分能量。尤其是对正处于生长发育期的孩子来说 ,一顿搭配合理、营养丰富的早餐是满足孩子上午高效率学习的重要保障。再说 ,每天站在灶台前 ,手里搅拌着碗中的鸡蛋和

面粉 ,准备为孩子制作一顿美味的早餐 ,那是一个充满温情的场景。

主持人：你一般会给孩子准备什么样的早餐 ?

一生无罕：饼 ,万物皆可包 ,我看好大饼可以卷一切的模式 ,经常给孩子做各种肉菜夹饼等。一口咬下去什么都有了 ,简单方便又好吃。

主持人：妈妈为孩子做早餐 ,体现了对孩子的关心和爱护 ,希望孩子能够拥有美好的一天。这种亲密的关系和温暖的互动 ,有助于增强母子之间的情感维系。

一生无罕：是的。做早餐不仅仅是为了填饱肚子 ,更是一种爱的表达。事实上 ,为孩子做早餐 ,也是我对孩子健康生活的引导。

主持人：起到什么样的引导作用 ?

一生无罕：通过亲手做早餐 ,可以向孩子传达健康的生活方式 ,这包括良好的饮食习惯、注重营养搭配、避免过度加工的食品等。这种引导有助于培养孩子对健康生活的认识 and 习惯 ,对他们的成长和发展产生积极的影响。

主持人：妈妈在准备早餐的过程中 ,可能会尝试不同的食材和烹饪方法 ,这不仅可以让孩子品尝到各种美食 ,还可以培养他们的鉴赏能力和创造力。通过尝试不同的味道和口感 ,孩子也可以学会欣赏不同的食物 ,并从中获得灵感和启发。

一生无罕：这些都将对孩子的成长和发展产生深远的影响。周末 ,我也会在早餐制作过程中 ,让孩子参与其中 ,例如让她帮忙准备食材、搅拌面糊、摆放餐具等。这种参与可以培养孩子的自主能力 ,让孩子学会自己动手做早餐 ,并对自己做的事情感到自豪和满足。

主持人：亲手做早餐 ,不仅可以让孩子感受到妈妈的关爱 ,还可以成为家庭中美好的回忆 ,这些回忆将变成宝贵的财富 ,陪伴他们走过人生的旅程。

一生无罕：总之 ,早餐是一天中最重要的一餐 ,对于孩子的身体健康非常重要。一份营养均衡的早餐可以为孩子提供身体所需的能量和营养 ,同时也可以改善孩子身体的免疫力、注意力和精神状态。

走走路跑跑步晚上睡觉特别香 生命在于运动大家都要动起来

苏杭：不知道你有没有这样的感受。

主持人：什么样的感受 ?

苏杭：天气转凉后 ,人变得慵懒 ,不想运动 ,身体重量噌噌往上增。

主持人：可能是气温降低 ,大多数人减少了户外运动 ,导致吃得多动得少 ,一不小心脂肪就陪你过了一整个冬天。

苏杭：昨晚走在下班回家的路上 ,天气凉飕飕的 ,突然让我有了想运动

的冲动。于是 ,我回家换了运动服 ,沿着绿道走了几圈 ,期间还小跑了一段 ,出了点汗。沿途运动的人还是很多的。回家后 ,我洗了个澡 ,感觉浑身舒畅 ,晚上也睡得特别香。

主持人：你平时运动多吗 ?

苏杭：基本不运动。白天上班的时候 ,我基本是坐一天。中午吃完饭 ,有同事说去散步 ,我一般也不去 ,基本上是回办公室睡个午觉或看看视频。周末一般宅在家里 ,最大的运动应该是逛街买东西了 ,哈哈。

主持人：这种生活习惯 ,不利于身体健康。

苏杭：是啊 ,有时候坐久了 ,我会感到腰酸背痛的。刚才 ,我还跟同事在网上看了条新闻 ,说久坐一小时 ,危害等于吸两包烟 ,还对脊椎颈椎不好。我们一直这样坐着 ,这是吸了多少包烟哦 !所以 ,为了健康大计 ,我和同事商量 ,每天下班后 ,要动起来 ,比如走走路爬爬山打打球 ,不能辜负了大好时光。

主持人：是呀 ,生命在于运动 ,大家都动起来把。

强忍肚痛向电动车下手 真可谓 轻伤不下火线 呀

伟东：都说轻伤不下火线 ,我真佩服现在小偷的 敬业 精神。

主持人：怎么回事 ?

伟东：前几天傍晚 ,我将自己新买的电动车停在一家电脑店门口。因为就停几分钟 ,所以没有加防盜锁。谁知 ,大约5分钟后 ,我出来一看 ,车子已经不翼而飞了。

主持人：小偷下手够快啊。

伟东：是呀。不过才几分钟 ,小偷一定跑不远。所以 ,我马上开始在附近寻找。过了一会 ,在附近的一条小巷中 ,我看到一个中年人正推着我的电动车 ,于是冲上去抓住了他。

主持人：幸好及时发现 ,不然就得损失好几千元了。

伟东：嗯。不过 ,小偷被抓后的第一件事居然是去药店买药。

主持人：为什么 ?

伟东：原来 ,他当时是因为肚子痛准备去买药 ,经过电脑店时看到了停在那里的电动车。看到车子款式好看 ,又是新车 ,而且还没有加防盜锁 ,小偷也顾不上肚子痛了 ,看四下无人 ,推起车子就走。途中 ,小偷的肚子痛得非常厉害 ,但他怕被发现 ,一直强忍着 ,最后还是被抓了。

主持人：这就叫天网恢恢 疏而不漏。

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

看前车不走 后车拼命按喇叭

小米同学：我发现不少司机火气好大啊。

主持人：遇到什么事了 ?

小米同学：昨天下午 ,我骑着电动车经过一个路口等红灯时 ,听到旁边一辆汽车拼命按喇叭 ,我很奇怪 ,等红灯按喇叭干什么呢 ?

主持人：在城区狂按喇叭有点不文明。

小米同学：我一看 ,按喇叭的是一辆黑色轿车 ,停在最右侧的车道 ,同时打着右转向灯。轿车前面 ,有个大爷骑着电动车。大爷被喇叭吵得受不了 ,回头指指红灯 ,意思是红灯不能直行。

主持人：大多路口红灯是可以右转的。

小米同学：是啊 ,可大爷应该不知道吧 ,就是停在那里不走。轿车司机变得很不耐烦 ,一边狂按喇叭 ,一边探出头让大爷走开 ,中间还夹着几句脏话。大爷听了很不爽 ,也用脏话回击。我当时都怕他们会下车动起手来。

主持人：不会这么严重吧 ?

小米同学：这时绿灯亮了 ,大爷一脸怒气的开着电动车穿过马路而去。轿车司机也开走了。这两人只是斗斗嘴 ,但接下来的两个司机差点动起手来。

主持人：啊 ,又怎么了 ?

小米同学：话说我办完事 ,沿着来时的路回家时 ,看到一辆厢式货车 ,因为路边的停车位上有车停着 ,就直接停在了路中央 ,搬了一箱货物到路边的店里。货车后面跟着一辆驾校的车 ,驾校的车本想转到对向车道绕过去 ,但对向刚好是绿灯 ,驾校的车过不去 ,司机开始拼命地按喇叭。

主持人：货车不该这么停。

小米同学：那小伙子送完货 ,听到喇叭声响个不停 ,就做了一个 嘘 的手势 ,这激怒了驾校车的司机 ,一个大腹便便的中年司机立马下车质问小伙子什么意思。两人你一言我一语吵了起来 ,幸好旁边的人好言相劝 ,两个人火气才消下去 ,各自开车走了。

主持人：开车要心平气和。现在路上的车比较多 ,大家应该多一份耐心 ,多一份宽容 ,自觉遵守交通规则 ,道路才会更加畅通。