10元买一顿营养餐，小记者在购物中体验生活

比比谁是“超市大赢家”（上）

李一楠 汀田实验小学 四年级

1月24日早晨，细雨蒙蒙，空气清新甜润。我早早准备好书包去参加瑞安日报小记者班的采风课，爸爸把我送到目的地——瑞安广场。当我走进亭子一看，同学们都来了。和蔼可亲的老师发给我们每人10元钱，让我们去超市自行购物，准备一份营养午餐。同学们七嘴八舌，议论纷纷，终于可以当回小大人了。我们排着队，浩浩荡荡向着目标——大润发超市“进军”。

我揣着10元钱在超市里迷茫地走来走去，心中反复想着：有营养、又不能超出10元钱的午餐，买什么好呢？突然，我眼前一亮，买鸡蛋。鸡蛋含有丰富的优质蛋白，而且价格便宜，就是它了。我三步并两步，快速向鸡蛋区跑了过去，买了两个鸡蛋。然后，我来到熟食区，一股香气扑鼻而来，让人直吞口水，但钱不太够了。我只好买了一份3元的鲜面，还买了含有丰富维生素的塘好菜，我要为爸爸烧一碗价格便宜又有营养的鸡蛋面。OK！结了账，一共5.6元钱。呵呵……我真是小小理财家。

回家后，我帮着妈妈烧好一碗热腾腾的营养午餐，当我把面条端到爸爸面前，爸爸十分高兴，边吃边向我竖起大拇指说：“鸡蛋+青菜+面+孝心，营养真丰富啊！”听得我心里美滋滋的。

这次的采风课，将会让我难以忘记！这不仅锻炼了我们的生活能力与理财能力，而且让我们感受到了劳动所带来的甜蜜！

白环宁 汀田实验小学 三年级

我兴奋地冲进超市，本来想：那么简单的事，怎么可能难倒我呢？看我5分钟内把它搞定。可是，实际操作起来并没有想象地那么简单，不是觉得买这个太费钱了，就是害怕买那个不够营养，直急得我像热锅上的蚂蚁团团转。再三斟酌下，我终于做了决定：一份白菜、一根胡萝卜、3元钱的肉丝、8个小番茄。

回家后，爸爸把这些菜加工好，然后荤素搭配拼盘，看上去颜色特别柔和，让我美美饱餐了一顿。

这次活动锻炼了大家的生活能力、理财能力，也让我感受到了自食其力的美好。

蔡中天 莘塍实验小学 二年级

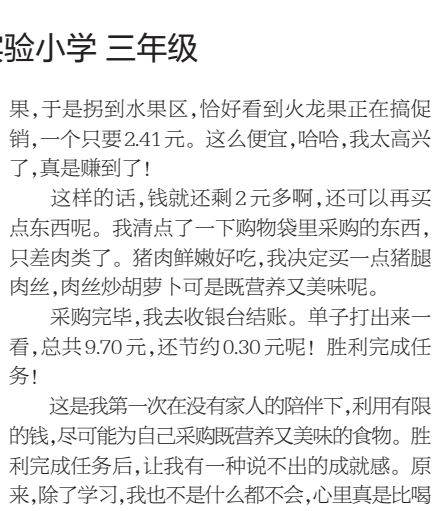
今天，老师组织我们去大润发超市购物。到了集合地点，老师简单说了一下规则，就发给我们每人10元钱，要求在40分钟内买一份午餐用的食材。大家听了后都议论纷纷，我心里也犯嘀咕，10元能买什么呢!这真难啊！我一边想一边迈着沉重的步子进了超市。

到了超市，看见里面的东西五花八门，我顿时头晕脑胀。来到蔬菜区，各种蔬菜应有尽有，我细细看了各种蔬菜的价签，觉得胡萝卜和牛心菜搭配，价格合理色泽鲜艳，而且这两种菜都很营养，我就选择它们了。

再往前走，我又看见了一个架子上有很多年糕，心想：如果把年糕和这两种蔬菜搭配炒一下，营养不是更丰富？于是，我买了一份年糕。正想回去，我不经意看到一排猪肉摊，心想：放点猪肉应该更有营养吧，于是就买了一点猪肉。细细算了一下，这些东西总共仅8元多。

于是，我心满意足地结了账，跟爸爸回家了。

回到家，妈妈帮着我把这些东西炒好，一份丰盛的午餐出现在我的面前。我闻了闻，香极了！



蔡如煊 马鞍山实验小学 三年级

1月24日上午9时30分，小记者班在大润发超市举行了“我是超市大赢家”活动。活动要求每位同学用10元钱去选购一人份的营养午餐，生食、熟食随意搭配，活动费用不能超过10元。你想知道我是怎么选购的吗？那就来看看吧。

做饭是需要大米的，我走到卖米区，用手抓了一把散米放入袋中，掂一掂分量，估计我一人吃足够了，拿去称一下，哇，很便宜，只花0.34元！接下来，我要去买菜了。妈妈平时跟我说过，熟食不卫生，于是我打算买新鲜蔬菜回家做。

首先，我去了蔬菜区，选了一根又大又红的胡萝卜，价格是2.08元。接着，我又买了两个又大又鲜的鸡蛋，打算做鸡蛋羹吃，鸡蛋花了1.35元。走到海鲜区转了转，看到了血蛤，这可是我喜欢吃的，我买了5个血蛤，花了1.67元。我算了算还剩4元多，想到爸爸妈妈都喜欢吃火龙果，于是拐到水果区，恰好看到火龙果正在搞促销，一个只要2.41元。这么便宜，哈哈，我太高兴了，真是赚到了！

这样的话，钱就还剩2元多啊，还可以再买点东西呢。我清点了一下购物袋里采购的东西，只差肉类了。猪肉鲜嫩好吃，我决定买一点猪腿肉丝，肉丝炒胡萝卜可是既营养又美味呢。

采购完毕，我去收银台结账。单子打出来一看，总共9.70元，还节约0.30元呢！胜利完成任务！

这是我第一次在没有家人的陪伴下，利用有限的钱，尽可能为自己采购既营养又美味的食物。胜利完成任务后，让我有一种说不出的成就感。原来，除了学习，我也不是什么都不会，心里真是比喝了蜜还甜。嘿嘿，我觉得我的午餐营养搭配得非常好，有饭有菜有水果，有荤有素有海鲜。

我认为自己就是这次超市活动的大赢家！

金麦 虹桥路小学 六年级

盼啊盼啊，采风活动终于拉开了序幕。

来到超市，早已人山人海，十分热闹。我好不容易挤了进去，拿着老师给的10元钱，开始挑选食品。柜台上摆着各种各样的食品，琳琅满目，回想着妈妈平时烧的那些饭菜，我决定做青菜萝卜汤，炒豆腐，一碗饭。

我手里紧抓着钱，开始选购了，这是我第一次到超市买菜，对我来说这也是一次人生的体验，但也有些忐忑不安。我先去豆制品区，只见那一块块豆腐静静地躺在橱柜里。我看了一下价格，有许多不同的，这下子我可犯难了，正想着，只见旁边的一位阿姨拿了一盒百姓豆腐，我心想：这个阿姨是家庭主妇，跟着她铁定没错。于是，我拿定主意，也买了一盒百姓豆腐，还剩下8元。

然后我去选购萝卜，不一会儿，我到了一处堆满萝卜的地方。“哇！好多萝卜！”我情不自禁地叫起来。可瞬间，自己就像个蔫萝卜，因为我不知道该如何挑选新鲜的萝卜，而且价格不一，有的每500克2.3元，有的每500克2.6元，我想了想，决定先买一个便宜的。

接下来我就去买其他的菜了，芹菜，白菜，青菜等等，让我眼花缭乱，不知该如何下手。这时，一个工作人员过来介绍，说这棵白菜很好，既新鲜又便宜，这下我可抓住救命稻草了。最后，还要买米，我去人最多的地方挑选，很快就买好了米。我拿着所有采购的食材，去收银台算账，总共花了8.5元，还剩下1.5元。

那一刻，我可骄傲了，只用这么少的钱就买到这么多营养丰富的菜。回到家，我用这些原料做出了香喷喷的菜。虽然我可能评不上超市大赢家，但我的心被快乐填得满满的！

蔡依颖 集云实验学校 三年级

瞧！那绿油油的是青菜，金灿灿的是鸡蛋，洁白如玉的是面条，两碗香喷喷的阳春面，还有叫人垂涎欲滴的火龙果，这就是我和妈妈做的营养午餐。

1月24日上午9时30分，“我是超市大赢家”活动开始啦！主题是10元钱为自己或家人搭配一顿营养午餐。

“我找，我找，我找找找。”我在一排排商品架中来回穿梭，“火眼金睛”不停地看着找着，同时聚精会神地在心里算着，可谓是手脑并用啊。终于，我找到熟食区，这里各种各样的面条，熟的很贵，生的便宜，我一眼扫去，发现最便宜的是阳春面，于是当机立断买下，只用了1.9元。随后，我又买了青菜、鸡蛋，用了4.3元，钱所剩无几了！在水果摊上，我忍住心头痒痒，只能买最小个的火龙果了，2元钱！

经过我的精打细算，我和妈妈的营养午餐采购好了，一共用了8.2元，还剩1.8元。这次活动让我明白了当家理财的重要性。

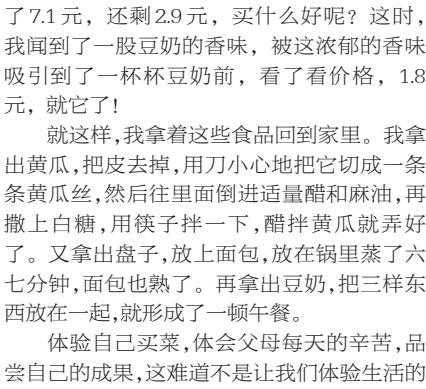
李易铮 汀田实验小学 三年级

我在食品区走着走着，突然，一阵香味迎面扑来，“是什么这么香呢?”我顺着香味走去，原来是招牌肉包，看着热腾腾、香喷喷的肉包子，我毫不犹豫花2元钱买了1个。

“咦，那么多人围在那儿买什么呀?”我跟着挤入人群中，哇！多好的肉丝呀！我心里不禁暗暗高兴了一下。然后，我问了旁边的一位阿姨关于猪肉的营养价值，这位阿姨告诉我：“猪肉有润肠胃、解热毒的功效。”原来，肉丝的营养这么好。这时，我仿佛闻到了奶奶做的炒肉丝的香味了！我看了一下价格是每500克10.88元，便称了214克，花了4.65元。

看，蔬菜区真像一片绿色的海洋。我第一眼看到的就是牛心菜，心花怒放的我高兴得一蹦三尺高！听爷爷说过，牛心菜可以提高人体免疫力，预防感冒，营养与大白菜相差无几，其维生素C的含量还要高出一大半。我称了一棵重428克的牛心菜，花了2.55元钱。这时，我的手里还剩下0.8元。

一回到家，我立刻帮着奶奶把买来的营养午餐烧好。不一会儿，一阵香味从锅中飘了出来。看，一顿营养的午餐出来了，“牛心菜炒肉丝再加肉包”，让我口水直流三千尺。



胡诗姝 虹桥路小学 五年级

我从邓老师手中接过10元钱，立马奔向大润发。哇！超市里东西琳琅满目，应有尽有，让我眼花缭乱。

我走向专门摆放面包饺子的地方，东看西瞧，心想：我只有10元钱，可这些面包饺子加起来要10多元，真“坑爹”。不过，我没有放弃，功夫不负有心人，一袋标价2.9元的面包入了我的眼，真是太好了！我一手拿出面包，急忙去买下一样东西。

不知不觉，我转到了蔬菜区，这里有又红又长的胡萝卜，根白叶绿的大白菜，还有翠绿带刺的黄瓜……黄瓜！我的挚爱啊。醋拌黄瓜，不错！就这么定了，于是我买了两根黄瓜，花了4.2元。算一算，我已经一共花了7.1元，还剩2.9元，买什么好呢？这时，我闻到了一股豆奶的香味，被这浓郁的香味吸引到了一杯杯豆奶前，看了看价格，1.8元，就它了！

就这样，我拿着这些食品回到家里。我拿出黄瓜，把皮去掉，用刀小心地把它切成一条条黄瓜丝，然后往里面倒进适量醋和麻油，再撒上白糖，用筷子拌一下，醋拌黄瓜就弄好了。又拿出盘子，放上面包，放在锅里蒸了六七分钟，面包也熟了。再拿出豆奶，把三样东西放在一起，就形成了一顿午餐。

体验自己买菜，体会父母每天的辛苦，品尝自己的成果，这难道不是让我们体验生活的好机会吗？