

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”(下)

卢芊卉 安阳实验小学 四年级

1月24日,我们小记者班学员聚集在瑞安广场,由老师发给我们每人10元钱去大润发购买营养搭配好,种类又丰富的中餐素材,并和家人一起加工、享受这特别的午餐。

我想老师给我们这一点钱能买什么呢?现在不是通货膨胀物价高吗?平时打的都要10来元钱呢?这怎么办呢?怎样把这钱合理规划好,而且还要想办法力争成为“超市大赢家”呢?刹那间,我想到了爸妈经常说的:“要有效理财消费,精打细算经营生活,把钱用在刀刃上,投入少获取利益最大化。”我今天要根据自己手中的钱,购置最实惠和自己家人最喜欢的菜。

拿到钱后,我们就迫不及待直奔超市。进了超市后,我就晕了,这是我第一次独自来超市购物呀!平时都是家长带头,我跟就OK了。今天,我要单打独斗呀!要自己想,自己算,这可从哪里开始选择起呢?我东张西望地来到选菜区。

我逐一看看菜的种类和价格,这价位相差真是悬殊啊!时间比较紧,钱只有这么多,我就干脆选实惠的。最终,我选了冬瓜,花了1.02元;挑了2根胡萝卜和1个鸡蛋合起来2.27元;又买了大米1.43元、土豆2.04元、瘦肉2.06元、芦柑0.53元,共用了9.35元。

完成这些,时间大概用了30分钟,离老师规定的40分钟还提前10分钟。真好!然后我把这些购置来的食材全部带回家,在妈妈的



见证和帮助及监督下,我做了2道传统菜——土豆炒瘦肉,胡萝卜炒鸡蛋,然后和妈妈共享这美味的中餐。

自己劳动的成果就是不一样,我吃得津津有味,心情格外愉快。这次活动让我懂得理财的重要,金钱的可贵,不能铺张浪费,要合理规划,勤俭节约,要自食其力,劳动最光荣。我想这就是生活。生活应该是身临其境的,切身体会的,生活真是多姿多彩的,五彩斑斓的。我爱生活!

莫华伦 莘县实验小学 五年级

我带着老师给我的10元,一边走,一边想,应该买什么好,最后在妈妈的建议下,决定做一顿美味的炒饭。

进了超市,我就开始选购食材,先去买了米,然后再去买了鸡蛋、虾、小番茄、萝卜和香肠,本来还想买鱿鱼的,可是超出预算,没办法只好忍痛割爱,最后算一下,一共是9.1元。

回到家,我就迫不及待地要妈妈指导我炒饭。经过20分钟的忙碌,一碗可口的美味炒饭和一碗蛋汤还有饭后水果就大功告成了。本来是要让妈妈和我一起分享的,可自己的劳动成果太诱人了,妈妈只吃了一口,剩下的全部被我消灭了,真的是太好吃了。

这次活动,让我感触最深的是选东西。当时我很纠结,又要美味又不能超出预算,要做一顿美味又营养的晚餐还真是难呀。想想妈妈每天要为我们准备三餐,真的很辛苦。



钱肖好 集云实验学校 四年级

今天,我们举行了一次采风活动,主题是“我是超市大赢家”。

这次活动要求每位同学用10元钱为自己或家人准备一顿一人份营养午餐,活动结束后,将根据大家的表现评出30名“超市大赢家”,给予一定的奖励。

我拿着老师发给我的崭新的10元钱,和游一诺马不停蹄地冲向大润发。

一到超市,我和一诺就直奔一楼蔬菜区,这里的東西可真多呀,看得我眼花缭乱!生菜、小白菜、土豆、花菜、大葱、辣椒……应有尽有。不远处,水果物品栏里放着各种各样的水果:有木瓜、苹果、芒果、柠檬、火龙果、桔子、猕猴桃……真是琳琅满目,让我无从下手,不知道买什么好,也不知道哪些东西营养价值高。最后,我左



挑右选,买了土豆、木瓜、香蕉和生菜。

平时,我总认为爸爸妈妈买菜是一件轻而易举的事,今天自己亲身体验一次,才知道那么困难,以后我一定要多帮妈妈忙。

叶城瑞 市实验小学 二年级

平日里,我们都是衣来伸手、饭来张口的王子和公主,这次的“我是超市大赢家”活动,让我真正体验到了什么是不当家不知柴米油盐贵。

一大早,我就拿着10元钱活动经费和购物袋来到大润发超市。“巧妇难为无米之炊”,首先,我要买的是大米,花了1.4元。之后,我心想:要准备一顿营养丰富的午餐,蔬菜水果

是少不了的。于是,我又挑选了鸡蛋、肉末、土豆、胡萝卜、白蛤、梨子。我算了一下价格,一共才9.3元,我还挺能精打细算的。这个过程感觉艰难而漫长。

有海鲜,有肉,有水果,有蔬菜,应该算得上是一顿营养丰富的午餐了。这次“超市大赢家”购物活动,让我体会到了妈妈平日里的辛苦,也体会到了每一分钱的重要性。

尤昶翔 集云实验学校 三年级

1月24日上午,老师组织我们去大润发购买中午的营养午餐。

我在邓老师处领到10元活动经费,便兴高采烈地去挑东西。我拿着一个蓝色的购物篮在超市里东走走,西逛逛。

我首先选了个圆圆的卷心菜,因为蔬菜含有大量维生素,圆圆的卷心菜像一个个绿色小球。接下来我选了一小块猪肉,猪肉含有蛋白质,小朋友是离不开的,由于经费有限,我只买了一小块肉。第三个我选了一根胡萝卜,因为胡萝卜含有胡萝卜素。第四个我选了土豆。最后我买了一小碗白米。我计算了一下我一共花了9.7元。



看着这红黄绿白、颜色丰富的食物,想着烧出来的午餐肯定色香味俱全。我很满意自己今天买的东西!这次采风让我感受到了买菜的乐趣,只要用心,其实买菜也不难。

余赫 市实验小学 五年级

早上9时15分,当一群大懒虫还在昏昏欲睡时,我和妈妈、弟弟,还有一群活泼可爱的孩子,出现在大润发旁边的瑞安广场上。我们今天要比赛了,既然选在大润发这个地方,所以我们一猜就猜到这次要比的内容是购物。

等同学到齐后,一旁的老师突然发话:“这次购物比赛的内容是每人用10元钱为自己或家人买一顿营养午餐所需要的食材,比赛后要选出30名‘超市大赢家’。”老师话音刚落,我们立刻哀声连连,10元钱能买到几包零食就很不错了,能买一顿营养的午饭,那简直是天方夜谭哪!不过,绝望归绝望,大家还是像一阵风般冲进了大润发超市。

来到超市,映入我眼帘的是琳琅满目的物品,什么都有。我和妈妈还有弟弟一起加快脚步来到买食品的地方,看到那食品标价,我差点昏了过去,太贵!再看弟弟,他摸了摸下巴,眼睛里充满了不可思议的神情,看起来可笑之



极。接着我们来到买青椒的地方,我看了看价签,最便宜的也要2.42元,我一咬牙,捡了几个!

接着,在我们的细细斟酌下,又买了许多菜,有黄瓜、肉、鸡蛋,最后还买了一支酸奶,总共加起来也不到10元。我在心里合计了一下,觉得还是比较营养的,于是开心地笑了。

虞理皓 马鞍山实验小学 四年级

1月24日上午,天空飘着细雨,我兴高采烈地去参加“超市大赢家”的活动。你肯定不知道我买了什么宝贝,那就让你一饱眼福吧。

来到超市,我先买了3.02元蔬菜汁面条;再买了2个新鲜鸡蛋,花去1.31元;还有肉丝2.46元;最后想买香菇,可只剩3.21元了。营业员阿姨亲切地告诉我,香菇较轻,选太少电子秤称不了,无奈之下,我又朝香菇四周望去,希望能有一线生机。就这样,香菇旁的黄花菜轻易俘获了我的眼球。黄花菜比香菇便宜多了,我买了2.75元的黄花菜,最后用剩下的5角钱买了一根新鲜的胡萝卜。

购买结束后,我拉着妈妈回到家,迫不及待地做营养午餐。我先把黄花菜用水泡了,把2个鸡蛋煎好,把胡萝卜切成末,再把肉丝、黄花菜、胡萝卜一起烧好,最后煮面条,我先分一半煮熟,盛了两大碗。原来3.02元的面条可以



煮4大碗,你看我的午餐又营养又实惠,平时我去店里吃1碗面都要10多元钱,现在我竟然用10元钱亲手做了好几碗营养美味的面条呢!看来,我平时花钱大手大脚的毛病一定要改正了!下次,我拿6元都可以逛超市了,本次超市大赢家必是我。

袁佳莹 安阳实验小学 五年级

期待已久的采风课终于来了。星期四,我们到了集合地点——瑞安广场。

这次采风课是为了锻炼我们的理财能力而设计的,老师发给我们每人10元,为自己准备一份一人份的午饭,不能超出10元,而且营养价值还要高。这可难倒我们了。才10元钱!不过这并没有让我丧失信心,平日里我最喜欢挑战,OK,Let's go!

我们先在2楼逛了一圈后,没有找到喜欢的素材,便转身来到了1楼。我先去买牛肉的地方,一看价格,吓了一跳。“天啊!最便宜的也要16元,这不是‘坑爹’吗!”妈妈指了指鸡翅,说:“去那看看吧!”我小跑着去卖鸡翅的地方,顿时拍了拍自己的胸脯,幸好是散装的。我挑了2个小的鸡翅去称,工作人员瞪大了眼睛看着大袋子里的两个小小的鸡翅,我大声说:“我只有10元!”鸡翅称好了,2.96元。我松了口气。

我又来到蔬菜架,挑了一个冬瓜,2.66元,准备做冬瓜汤;然后又选了一个土豆,2.89元。嘿嘿……我最喜欢吃土豆啦!后来我还买了一棵卷心菜。

最后,我跑去买新鲜鸡蛋。“一个鸡蛋多少钱?”我问。“一……一个?”售货员似乎被我的这句话雷到了,有些吃惊。“嗯!一个!”我坚定地说。“0.68元。”“那帮我包好吧!”我拿着1个鸡蛋扬长而去。

“哎……你主食怎么办啊?”妈妈问我。对啊!我一下子想起来了,立马去熟食区买了一个1.2元的黑米面包。

9.6元!我的营养午餐搭配好了。回到家,妈妈立刻将它们拿去厨房加工,我心甘情愿地当了一回小帮手。

这次的活动,让我初次学会了理财,受益匪浅。我吃着今天买的食物,感到格外香甜。