

“20元购物大比拼 谁的晚餐最营养？”

——瑞安日报培训中心暑期小记者采风活动见闻

瞧,我买到一棵又大又便宜的白菜！
这些饼子看着好香,当晚餐也可以的吧？

是买有机番茄好还是散装番茄好呢？
看好了,这猕猴桃是3.5元一个,不是一斤哦！

买了三种蔬菜了,算算还剩多少钱,千万不能超支。

20元,买零食都不够。

20元,却可以用来搭配一顿营养丰富的午餐？

呵呵,不可思议吧！那就让我们一起去看看瑞安日报的小记者们是怎么做的！

8月14日下午15时,瑞安日报培训中心60多名小记者齐聚大润发购物超市,在这里,他们经历了一次前所未有的购物体验。

活动前,老师发给每位小记者20元,要求他们用这20元为自己或家人搭配一顿一人份的营养晚餐。本次活动旨在锻炼小记者的生活能力、理财能力,树立理性的消费观,小记者们需要在40分钟内完成购买任务,并回到家用所购买食材亲自做出一顿晚餐来。

一听说要购物,小记者们个个摩拳擦掌,自信而有活力,脸上满是喜悦的笑容,可当知道自己只能支配20元时,多数小记者脸上露出了怀疑的表情,很多小记者嘀咕道,20元连一包像样的零食都买不了,更别说

说是营养晚餐。不过很快,大家都开始思考,有的小记者还拿出纸和笔写下了自己即将要买的食材。

带上20元及购物袋进入超市后,小记者迫不及待地分散到不同的区域,购买自己心仪的食品。他们紧盯着超市内海报和各种商品价格签,有的围在蔬菜区前细细斟酌,有的在水果区前默默挑选,有的在熟食区前精心比较。大多数小记者是两三个人结伴商量着选购,他们常常把自己购物篮里的商品价格加来加去,有些年纪较小的孩子甚至掰着手指反复计算,生怕超出了。在活动中,很多小记者家长陪伴在左右,但他们不会直接告诉自己的孩子买什么,而是让他们自己动脑筋。大多数家长们认为,这次活动让孩子学会了理财,避免盲目购物、冲动购物,而且体会到了家长们平日里做饭的辛苦,很有意义。

40分钟的购物时间很快过去了。在规定时间内,小记者们提着自己的战利品,在超市门口集合,没有一个小朋友的物品超过20元,但食物搭配很营养。很多小记者表示,从这次购物中他们感受到了父母平日里的辛苦,今后一定不再乱花钱了。

40分钟的超市购物大比拼,每位小记者都成功地体验了一次独立的理性消费,他们脸上的笑容和手中的战利品告诉大家,他们个个都是超市大赢家。

(邓亚梅)



学生习作

学会理性理财

今天,我们在老师的带领下来到大润发超市,准备用20元采购食材为全家做一顿营养晚餐。

一进门,哇!超市里的商品真是琳琅满目,应有尽有!我径直走到蔬菜区,东瞧瞧,西看看,买什么好呢?这时,红彤彤的胡萝卜映入了我的眼帘,对了,胡萝卜可是我家餐桌上必不可少的食材,于是我就挑了几根光滑的红萝卜放进袋子里,顺便还挑了几个西红柿和一棵白菜。

接下来我转到了海鲜区,看到了一条条新鲜的鱼,于是我按照以前妈妈教我的方法,挑了一条腮帮子红红的鱼放

到袋子里。

最后我飞奔到水果区,买了几根黄澄澄的香蕉放进袋子里。

回到家,我先把西红柿和香蕉切成一块一块的,放到盘子里摆好、放点糖,一份简单的水果拼盘就ok了。然后在妈妈的指导下,我把黄鱼做成了红烧鱼,白菜配胡萝卜炒了一盘,就这样,一顿营养晚餐就完成了。

今天这节采风课不仅让我学会了理财,还让我学会了做菜。我心里既紧张又高兴!

——二年级小记者 张愉翔

第一次烧菜

去大润发超市用20元采购了食材就迫不及待回家了,一到家,我就急忙围上围裙,开始忙活起来了。

先做炒土豆丝,我从袋子里拿出3个土豆,清洗一下,然后开始削土豆皮了,土豆像个淘气的小娃娃一样,不时从我手中滑到地上,有几次差点儿就削到手了,真是有惊无险啊!后来,我渐渐掌握了技巧,很快就把土豆给削好了。接着把土豆切成一条一条,这个环节可是考验我的刀工和耐心啊!我切得非常不均匀,但是只能将就了。望着处理好的土豆,我深深呼了一口气。

开始烧菜了,我小心翼翼地把油倒了进去,因为锅里的水没有擦干,油在锅里上蹿下跳,有的还蹦出了锅外。哎哟!我大叫一声,不小心被油给溅到了,吓得我都不敢靠近锅了。等油冒烟时,我把切好的土豆丝放在锅里,一下一下地翻炒起来,接着,加入调味料盐、味精等烧熟之后,我把它们盛入盘子里,撒上一点胡椒粉就大功告成了。

然后我又在鱼和鸡翅中分别加入调料,腌制15分钟后放入微波炉里蒸5分钟,就可以出锅了。最后,豆腐切丁放入酱油、味精、生油、葱,就变成了美味爽口的凉拌豆腐了。

我一边吃着米饭,一边品尝着自己做的佳肴,觉得美味无比!通过这次买菜、烧菜,我知道了父母的辛苦,也懂得了合理利用金钱,以后我一定会尽自己的力量帮助妈妈做一些力所能及的事。

——四年级小记者 林黄依涵

第一次买菜

同学们每人手里捏着20元来到大润发超市,开始挑选食材了。大概是从来都没买过菜吧,小伙伴们看看这个菜,摸摸那个菜,就是不知道如何下手。哈哈,幸好我早有准备,在家里的时候就请教过妈妈,该怎样用20元买到好吃又营养的菜。我拿出事先准备好的菜单开始选购了。

首先要买的是西红柿,我选了两个比较小的西红柿,放入袋子里,去称好价钱,以防钱不够。买到西红柿以后,我把菜单上的西红柿划掉。接着去买土豆,土豆就在西红柿旁边,真是踏破铁鞋无

觅处,得来全不费工夫!我又去买肉,肉丝炒土豆可是我的最爱,最后我又买了一条新鲜的鲫鱼,有鱼当然要有葱和姜,我把已经买的菜又加了一下,18元。这时我看到了很多人都在挑选萝卜,原来萝卜在作特价,于是我挤进人群精挑细选了一个白白胖胖的萝卜,最终我花了19.5元。

买好了菜,爸爸来接我,我告诉他我用20元买了这么多菜,爸爸夸我真能干!这节采风课上得真有趣!

——四年级小记者 张星潼