



每天的早餐不重样。

# 这位二孩妈妈厉害了

## 一周早餐不重样



王静制作早餐。

“每天早上的时间很紧张，所以前一天晚上我都会计划好第二天做的东西，同时准备好食材。”2月19日一早，王静熟练地把米饭和海苔碎、肉松、香肠等食材拌匀，放入模具。当天的早餐组合是：三明治、酸奶碗、蔬菜沙拉、烤肠、饭团，包含了碳水、蛋白质、膳食纤维、优质脂肪。这一套早餐做下来用时20分钟，能满足他们一家四口的食量。

王静居住在鄞州区首南街道日丽社区荣安府小区，作为一位二孩妈妈，多年的经验让她有着自己的营养早餐经，可以做到一周早餐不重样。

“每天早上最重要的是时间差，像现在开学了，需要在孩子们上学前，为他们准备好早餐。”每天6:00是王静的起床时间，一般会在6:40出餐，确保上初二的大娃能在7:00前吃完早餐，出门上学。

在满足饱腹感的前提下，王静的早餐会进行荤素搭配，一般兼顾碳水、蛋白质、膳食纤维。孩子们成长阶段不同，相应也会有所调整，比如老大初二了，蛋白质摄入量更大些，有时还会再加上一根奶酪棒。“以前有发生过孩子上学突然晕倒的情况，医生说是营养摄入不足，那之后就更

注重孩子的营养问题了。”王静也会基于孩子的喜好调整菜单。提前一天，她也会询问孩子们，第二天早上有没有什么想吃的早餐，以便她提前做好好食材。

精美的摆盘和应季食材的色彩碰撞是王静的早餐“小心机”。一整份三明治做完，切分串上造型签，放在卡通餐盘上，精致又美观，大大提高了孩子们的用餐兴趣，孩子们也能够按需取用。腌制过的鸡胸肉配以彩椒串成一串，喷上点油后送入烤箱，色彩丰富且好吃。“以前也因为孩子挑食困扰过，后来发现食物的‘视觉吸引力’很重

要，慢慢注重摆盘，选好看的餐具，现在每天的早餐，孩子们基本都会主动吃完。”王静分享自己的经验。

如何做到早餐一周不重样？王静说核心在于“黄金三角组合法”：优质碳水+高能蛋白+膳食纤维，通过食材形态、烹饪方式和调味层次的变化创造新鲜感。鸡蛋作为蛋白质的主要提供者就能做成炒蛋、滑蛋、蛋饼卷等形式；而即使是同样的三明治，通过不同的制作方式，如直接制作或使用三明治机压制，也能带来截然不同的口感体验。

记者 王悦宁  
通讯员 王静远 范洁 文/摄

## 近500人的拔萝卜比赛

### 这所学校把劳动教育玩出新高度

北仑区泰河学校的耘梦园，不只是一片土地，更是学生们连接自然、实践劳动教育、畅享农耕乐趣的奇妙乐园。近日，一场别开生面的拔萝卜比赛在这里欢乐上演，把劳动教育的成果以超有趣的形式展现出来。



同学们展示劳动成果。

### 1 耘梦园里的萝卜迎来大丰收

从上学期开始，泰河学校四年级的10个班级就“承包”了这片耘梦园。

在老师悉心指导下，学生们亲手将一颗颗萝卜种子播撒进泥土。此后，每天一有空，就能瞧见一群“小农民”拿着铲子、水壶等工具，欢欢喜喜地来到耘梦园，轮流照顾这些幼苗。除草、施肥、浇

水，每一项工作都做得认认真真。学生们在这个过程中，不但学会了基础的农耕技能，更真切体会到劳动的艰辛与快乐。

经过几个月精心呵护，耘梦园里的萝卜迎来大丰收。看着那一片片翠绿的萝卜叶下藏着一个饱满圆润的萝卜，学生们脸上满是自豪与喜悦。

### 2 比拼过后，每个小组都收获颇丰

为了庆祝这来之不易的成果，学校特意选在劳动课时间，举办了这场超有创意的拔萝卜比赛。

比赛当天，近500名学生齐聚耘梦园，按班级分组，依次上场。随着清脆的哨声响起，比赛正式拉开帷幕。学生们有的弯腰弓背，小心翼翼地拔出萝卜；有的几人一组，齐心协力对付藏得深的“大家伙”。现场满是欢声笑语，学生们在比赛里充分展现了团队协作能力，也在轻

松愉快的氛围中，更加懂得珍惜劳动成果。

经过一节课的激烈比拼，每个小组都收获颇丰。大家纷纷展示自己拔出的萝卜，有的个头超大，有的形状奇特，还有的色泽鲜亮，引得同学们阵阵赞叹。最终，比赛评选出“最大萝卜奖”“最美萝卜奖”等多个有趣奖项，获奖的学生兴奋得不得了，把这份荣誉当作对自己辛勤劳动最好的回馈。

### 3 “自己种的就是比买来的好吃”

比赛结束后，每位学生都带着自己亲手拔出的大萝卜，开心回家。一回到家，他们就迫不及待地和家人分享劳动成果。餐桌上，一盘盘清脆可口的凉拌萝卜丝、萝卜炖肉等美食，成了家人们共享的幸福味道。

402班的童嘉豪同学亲手炖了红烧萝卜和爸爸妈妈一起品尝，他自豪地说：“自己种的就是比买来的好吃！”

大队部俞老师表示：“这次拔萝卜比

赛，可不只是一次普通的劳动实践，更是泰河学校推进劳动教育、培养学生劳动观念的重要行动。通过亲身体验从播种到收获的全过程，学生们深切体会到劳动的艰辛与快乐，学会珍惜劳动成果，培养了团队协作精神和责任感。相信在未来，这段宝贵的劳动经历会成为他们人生中难忘的回忆，激励他们在成长路上不断奋勇向前。”

记者 李臻 通讯员 虞波儿 文/摄