

营养国闯关记

高速公路上，一辆载货车呼啸而过。两样东西落在地上，一包是很香的炸鸡，另一个是一大包蔬菜。芯俞刚好站在路旁，看到这个画面，两眼放光，马上冲上去捡起来。当她打开看到蔬菜，就说：“好恶心啊！”然后就把它扔掉。打开另一个包裹，发现里面是三十块炸鸡，她就马上带回家。

回到家时，妈妈看到她手上拿的炸鸡，就问：“芯俞，你手上的炸鸡是从哪里来的？”芯俞瞬间被吓得支支吾吾的，就骗妈妈说是老师给的。说完，她就马上跑进房间里，偷偷吃了起来。晚上，妈妈叫她吃饭，她也只是吃肉不吃菜。

半夜的时候，芯俞觉得肚子痛，她疼得快要晕倒了。当她睁开眼睛时，她看到超级玛丽站在她的前面，芯俞看到超级玛丽觉得很开心，就问他：“啊！你是不是那天我在戏院里看到的超级玛丽？”超级玛丽说：“对啊，因为你只吃肉，营养不均衡，变成一只大肥猪，所以我要带你去营养国，如果你过关了，你就会变回人类。”芯俞看了看自己，果然自己变成了一只大肥猪！

超级玛丽直接拉她进水管里，不一会儿，他们就到了营养国，超级玛丽给她一个餐盘，告诉她把过关拿到的食物，放在对的格子里，然后吃掉，才能变成人。她很后悔，因为她二年级的时候没有专心听课，忘记了营养餐盘的位置和比例，但她还是硬着头皮出发了。

她遇到第一个黄色问号盒子，掉下来的是米饭。她想起妈妈时常说要吃多一点米饭，就把米饭放在最大的格子里，结果“碰”的一声，她变得更肥了，芯俞这才想起是蔬果要吃得最多，而不是米饭。

她没有办法，只好走去第二个黄色问号盒子，因为变得更肥了，所以她走起路来很困难。第二个黄色问号盒子掉下了一块鸡肉，她想起刚才吃鸡肉的时候变成了猪，所以她就没有拿鸡肉，结果“碰”的一声，她又变肥了！原来营养餐盘有四份之一应该放蛋白质。

这一次，芯俞感觉身体越来越笨重，走两步就气喘吁吁的，害怕得哭了起来，但她想变回人，所以只好继续走下去。过了一段时间，她终于到了第三个黄色问号盒子，这次掉下来的是蔬菜水果，她就拖着肥胖的肚子冲去拿，把它们放在最大的格子里，这次她没有再变肥了！

她很高兴，一边唱歌，一边往前走。来到第四个黄色问号盒子，这次掉下了面包和面条。她想起课本有说到，面包和面条是碳水化合物，所以她马上放面包和面条去四份之一的格子里。这一次，她也没有变肥。

走着走着，第五个黄色问号盒子出现了，一块鱼肉掉了下来，她很开心，她知道鱼肉属于蛋白质，所以把鱼肉放在另一个四份之一的格子里，这次她也是没有变肥，她知道这次全部放对了，她就开始狼吞虎咽地吃了下去。

不一会儿，芯俞就吃完了所有食物，但是她还是没有变回人类！芯俞害怕到哭着问：“为什么我还是不能变成人啊？”听到哭声的超级玛丽马上飞了过来，他说：“你还不能变成人类，因为你还没喝足八杯水。”看见她这样可怜，超级玛丽就带她去公主的城堡。公主把城堡的水送给她，公主说：“芯俞，下次要吃得均衡，不可以看到喜欢的食物就拼命吃，吃得不均衡，会营养不良或者有肥胖的问题。”芯俞听了，马上点点头，然后她就立刻喝完八杯水。“碰”地一声，她马上变回人类！

芯俞再次睁开眼睛，突然发现自己回到家了，她没有洗澡就睡觉。隔一天，她发现嘴角有菜和鱼肉，她在想：“难道自己真的有到过营养国了？”

（字数:1302 字）