

消失了的波波和果果

高速公路上，一辆载货车呼啸而过。两样东西落在地上，一个是能量满满的蔬菜——波波，另一个是营养价值棒棒哒的水果——果果，他们滚啊滚啊滚……滚落到了一家兽兽孤儿院。

这家孤儿院里住着 15 名孤儿和一位超帅的院长——李院长。这天，李院长正在烦恼着孩子们的午餐。原来这 15 名孤儿都不喜欢吃蔬菜和水果，李院长想破脑袋都想不到该为孩子们准备些什么。李院长近期发现孩子们有便秘的迹象，个个都快生病了，但他用尽办法想要孩子们吃些蔬菜和水果，但孩子们就是不肯开口，李院长也拿他们没有办法。

就在李院长不知所措时，正巧被滚进来的波波和果果看到了这一幕，波波和果果想为李院长分忧，于是他们对院长说道：“让我们来帮你吧！”波波和果果开始在厨房忙碌了起来，咚咚咚咚……卡扎卡扎……嚓嚓嚓嚓……铛铛铛铛……滋滋滋滋……铿铿铿铿……各种刀刀板板大锅小锅铲子发出了声响。这些声响引来了这群孩子们的围观，他们互望了对方，心想：终于有人帮他们收拾李院长，搞砸了厨房，那他们就不用再吃那些红的黄的绿的紫的奇奇怪怪的东西了，哈哈哈哈哈……

当他们正得意的时候，一股股香喷喷的味道从厨房里传了出来，那股味道牵引着他们的思路，带他们进入了一个温暖又充满爱的家。有爷爷奶奶的宠爱，爸爸妈妈的关爱，哥哥姐姐的疼惜，弟弟妹妹的陪伴……“明明、乐乐、冬冬、恩恩，小康……来吃午餐咯！”一阵阵熟悉的声音在他们的耳边响起，啊……原来是李院长。

看着眼前一道道从没看过的食物，牵起了他们的食欲。李院长看出了他们的心思，不慌不忙地介绍第一样菜肴——红彤彤的太阳，这道菜富含了维生素以及果酸物质。小朋友们一个个瞪大了眼，可是却没有一个敢尝尝，李院长为了让他们尝试，自己先夹了一小块的番茄来吃，一边吃着还一边不停地叫好，搞到小朋友们都抢着夹来吃。尝试了第一口，乐乐开心地直叫：

“好甜好甜！”他们迫不及待地想尝试第二样菜肴了，李院长向他们介绍了第二样菜肴——姑姑叠罗汉，菌菇中含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，炒出来的味道可香呢！还没等李院长解说完毕，孩子们已经迫不及待地吃起

来了。这时，恩恩指着桌面上的一道菜肴，说道：“这个叫小白吃胡萝卜。”说完，大家笑得合不拢嘴。原来是奶白菜炒胡萝卜，别看小小一棵奶白，它含有非常丰富的钙元素。冬冬尝了一口汤，说道：“哇，这道百菜争艳好好喝哦！”这汤里放了马铃薯、大葱、胡萝卜和玉蜀黍，色香味俱全。小康也抢着为另一碟水果拼盘取名——小猴抢果，嘻嘻哈哈嘻嘻哈哈，孩子们笑弯了腰。孩子们尝着木瓜、火龙果、香蕉等等水果。

看着孩子们吃得这样开心，李院长打从心里也笑了。李院长来到了厨房，想要当面向波波和果果道谢，可他们却消失得无影无踪了……桌面上留下了一张字条，字条上写着：“再见了，亲爱的孩子们。再见了，帅帅的李院长。我们是掉了队的蔬果，我们只想为社会做出贡献，希望我们的牺牲可以换来一群可爱又健康的小朋友。”眼泪悄悄地滑落了下来，李院长满脸都是泪水。自从那天起，孩子们都爱上了蔬果类，厕所也天天高朋满座，个个都身强体壮了。

“燃烧自己，照亮别人”，波波和果果认为自己的牺牲是值得的。爱自己就要从每天的饮食开始，一天一蔬果，医生远离我。均衡的饮食可以让我们远离疾病，强身健体。

1307 个字