

人的一生最重要的便是健康，要使身體健康必先要有健康的飲食習慣，才能讓我們健康成長。

首先我們不應吃夜宵。夜宵的食物大多含有多油、多鹽的成份，而且吃過夜宵後，我們很快便會睡覺，容易積聚脂肪在身體裏，變為肥肉。

然後，烹調方式應遵從少油、少鹽的原則。

最後，多做運動。多運動能令肌肉變得強壯。每天做大約半小時到一小時運動，能讓我們的身體更健康。

人的健康很重要。我們要多思考如何養成健康飲食的習慣，才能享受生命帶來的幸福。

