

飲食在我們生活中佔有相當重要的地位，因為食物能提供營養、熱量給我們。特別在發育時期，我們更要保持均衡的飲食，否則不是營養不良，就是變成一個胖子。

我認為要有健康的飲食，首先要多吃蔬菜水果，例如：香蕉、南瓜等，因為蔬菜水果裡面含有許多維他命，所以多吃一些蔬菜水果會讓你變得更強壯喔！

然後是少吃油炸品、糖果餅乾和糖份高的飲料。因為油炸品都是用大量的油炸出來的，而且油炸品吃多了會發胖。而糖果餅乾吃多了會蛀牙，飲料喝多了會得糖尿病等等。而且根據香港衛生署於去年十月公布的一份研究顯示，糖尿病有年輕化的趨勢，所以我們應少吃含糖份的東西。

其次是多做運動，因為如果吃了太多糖果，就要多做運動來消耗糖果產生的熱量，這樣我們才不會變成胖子。

總括而言，只要我們保持均衡飲食和多做運動，我們才會有健康的
身體。

