

“芒果”夺冠 全家游世博

“三早之星”大决战：健康开心又好玩



“早读早餐早锻炼，比赛中一路‘过关’，真是健康开心又好玩！”8月7日早晨，由本报与肯德基重磅推出的“合肥三早之星”评选活动在欢快的音乐声中迎来了总决赛。

十个以水果命名的家庭经过一番热闹激烈的比拼，最终由“芒果”家庭捧走了“合肥三早之星”的桂冠，10岁的“芒果公主”张子月在接受记者专访时，高兴地“秀”着她的“战利品”：“我们一家三口，即将畅游世博了哦！”

实习生 陈颖 记者 刘甜甜 文
黄洋洋 图



吃肯德基早餐、读《市场星报》



《市场星报》副总编辑胡春生在点评



经典美文诵读表演



我们是转呼啦圈达人



我们是踢毽子达人



我们是跳绳达人

“谷物很重要，以后我要多吃饭”

葡萄、香蕉、雪梨、芒果等，可不要小看了这些以“水果”命名的家庭，他们可都是过五关斩六将的实力派选手。7日早上7:30，位于合肥市大东门的肯德基餐厅前已是一片热闹的海洋。赛前热身的妈妈们换上了运动鞋，爸爸们也卸下了手表、钥匙等累赘，宝贝们更是兴致高昂、跃跃欲试。

“总决赛”的第一个项目是“晒食谱”。所谓“一日之计在于晨”，要想当个好主妇，家人的早餐安排是很重要的。经过几轮初赛选拔，各位妈妈对早餐的认识已经越来越全面了，这次就有位妈妈用绿豆汤替代了以前习惯的水果。这位妈妈骄傲地告诉记者：“上次评委老师说水果

是酸性的，早上空腹吃并不是一个好的选择，所以我们家现在的早餐就调整了。”

比赛的中间，主持人请专家上台为大家讲解了中国居民膳食结构示意图，五层宝塔，生动形象。许多小朋友似懂非懂地点点头，“雪梨”家庭的小朋友就说：“原来谷物这么重要，以后我要多吃饭！”

母子晨跑三年，培养好习惯

再看这边，怎么一个小朋友踢着正步上了台？哎呀，原来是“葡萄”家庭的许浩然小朋友要为大家朗诵诗歌了！“银河呀，在你的上游，有水利大坝吗？”一首声情并茂的《问银河》，“问”得银河无言以对，也“问”得现场观众浮想联翩。这个全场唯一的“小帅哥”，得意地告诉大家：“我可是参加过军事夏令营的，正步踢得可好呢！”

小姑娘们也不甘示弱。这不，“樱桃”家庭的九岁女生用英文表达了自己究竟应该穿哪条裙子的苦恼。随后，“柠檬”家庭的小丫头则一口气背诵了中国

古典的“千字文”，听得观众们一阵惊叹。

在享用了丰盛的肯德基早餐之后，最动感、最精彩的早锻炼嘉年华时间就到啦！这一次，小朋友们明显做足了功课。瞧，上一次还不知道呼啦圈怎么用力的“柠檬”小朋友，这次已经可以连续转得“呼呼”响了，一分钟满满地转了159个！她两手高举，随着小细腰的扭动，胳膊也一摇一晃的，那样子活脱脱一个可爱版“招财猫”。“西瓜”家庭六岁的“蕾丝小公主”，人小劲不小，每每都把毽子扔得比她自己还高，当毽子直直落下时，小“西瓜”又吓得连连后退，再匆忙抬高右脚，却只

能踢到空气。她憨态可爱的样子，逗乐了周围所有的观众。再看这边，“葡萄小帅哥”又上场了。作为本场比赛唯一的小男生，他表现得也十分出色。

对早锻炼体会最深的是来自西瓜家庭的张女士，已是两个孩子妈妈的张女士，每天早晨六点与两个孩子一起在小区里跑步，无论是酷暑还是寒冬，从不间断，已经坚持了三年。不仅增进了母子间的感情，更重要的是培养了孩子健康的体质和坚强的意志。“这样的好习惯，对全家人都是受益终身。”她高兴地说。

“三早”让我的家庭受益匪浅

获得本次“三早之星”称号的张子月家庭，母亲刘静是一家外企的员工，父亲是一家全国连锁电器专卖店的店长，由于两个人工作忙、压力大，小子月的早餐通常都是在去学校的路上解决，中餐吃小饭桌，晚餐大多是到奶奶那“蹭”吃，一家人难得有机会在一起聚餐，小子月也多次提出“抗议”。

自从参加了在肯德基餐厅举办的“三早之星”预赛后，他们一家找到了“团聚”的机会——早餐，每天早起半小时，一

家三口在一起吃早餐、讨论广播中的早新闻，其乐融融，用子月爸爸的话说：“‘三早’让我们享受了生活的健康与乐趣、亲情的感动，真是生活如此多娇，让我们一家陶醉其中！”张先生也呼吁有更多的市民加入到“三早”行列中来，当全家人养成了“早读、早餐、早锻炼”的早间生活习惯后，“三早”其实是非常简单易行的事情。只要有健康生活的意识，每天早起十分钟，利用身边的资源，就能让全家人的早间生活变得更健康。



我省著名作家潘小平为肯德基“三早之星”冠军颁奖