

4B 譚森洳

題目：自由課節

假如學校每星期新增一節「自由課節」，我就會選擇跟同學們一起分享零食。你一定會好奇分享零食不是可以在小息和午息進行嗎？但是這個活動不太一樣，在這個課節，是規定同學只能帶健康小食來分享。

為甚麼我會忽發奇想要分享健康小食呢？其實想清楚，大家吃的小食，例如：「媽咪麵」、「魚仔餅」和「蝦餅」等，這類食物都對身體一點益處都沒有。所以我們要吃得 healthier 的小吃。例如：腰果和各式各樣的水果等，都對身體十分有益。

這個活動不但能令我們身體健康，還能令到我們學會分享健康的小食。每位同學都會帶最少一樣健康小食回來，互相交換自己帶的小食，大家便能品嚐到形形色色的健康小食了。

我相信吃健康小食能使人更健康，也使人快樂，所以我會善用這個「自由課節」來跟同學分享健康小食。