# 读《小学综合阅读》之《科学早餐》有感

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-05-20

*早餐的重要——读《小学综合阅读》之《科学早餐》有感“嗯，早餐真好吃！”各位同学，早餐是很重要的，每天吃了早餐才会有干劲哦，早餐在一日三餐中非常重要，对青少年来说更是至关重要的，这是我从《小学综合阅读》之《科学早餐》看到的，内容可真很重要的哦...*

早餐的重要——读《小学综合阅读》之《科学早餐》有感

“嗯，早餐真好吃！”各位同学，早餐是很重要的，每天吃了早餐才会有干劲哦，早餐在一日三餐中非常重要，对青少年来说更是至关重要的，这是我从《小学综合阅读》之《科学早餐》看到的，内容可真很重要的哦！

一天，我正在看书呢，突然翻到《科学早餐》这一页，看了之后，明白了早餐的重要。这篇文章的大概内容：早餐很重要，每天都必不可少，如果不吃早餐对自己的身体也不好呢！会对儿童的思维和记忆力造成影响，所以早餐吃适量的蔬菜，对儿童的生长发育有极大好处，专家建议，中小学生合理的早餐应包括谷类、蔬菜、水果、肉类和奶类，不要用含乳饮料来代替牛奶，尽可能将面食，蔬菜、奶、花生、豆类食品和少量的动物性食品适当搭配，这样的科学早餐挺不错哦，建议大家要吃这样的早餐。

我，以前不爱吃早餐，常常在午餐中大吃特吃，这样会伤胃，所以我肠胃不好，还会去医院检查，大家不要向我学习！早餐对人来说，必不可少，天天吃早餐，天天有干劲，这不，今天我又没吃早餐，没干劲。整个上午都没有精神，以后我可不能这样了。不过，早餐的重要，大家都明白了吧？科学早餐，重要！重要！不爱吃早餐的同学（包括我）都明白了吧？当然，我以后不会再忘吃早餐，引来不必要的麻烦，各位同学都加油吧！

早餐很重要，人人必不可少，每天吃早餐，新的一天有干劲，这篇文章针对许多孩子早餐的实际状况，通过科学分析说明合理早餐的重要性，说服力很强哦！各位同学都加油吧！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找