

星期一放學後，我在家裏因為肚子有點餓，於是我就走進廚房，打開冰箱找點好吃的。我倆眼發光地盯着了冰凍的汽水，然後又取出心愛的巧克力味道的冰淇淋。我一邊看卡通片，一邊左一口又一口的，肆無忌憚地大快朵頤。

過了不久，我肚痛大作，又不斷到廁所拉肚子。媽媽見狀後關心我，我如實告訴媽媽剛才大吃大喝的經過。

之後，媽媽立即帶我到附近診所看醫生。醫生為我細心地檢查後，說我是急性腸胃炎，忠告我以後不要暴飲暴食，並吩咐我要多休息。

而家後，我吃藥休息，躺在床上。我從這件事中得到了一個教訓，也記起外婆曾說道「多吃零食生冷東西，利口不利腹」呢！我反思自己沒節制飲食，不但害苦了自己，也辛苦媽媽要照顧我呢！我以後要對自己的行為負責任，不再任性了