# 520学生营养日宣传讲话稿5篇范文

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-12-02

*和谐社会需要和谐的市民去建设，营养学就是以和谐为基础的，小编收集了520学生营养日宣传讲话稿5篇，欢迎阅读。学生营养日宣传讲话稿1老师们，同学们：早上好!今天我国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。 5月20日是“中国学生营养日”!...*

和谐社会需要和谐的市民去建设，营养学就是以和谐为基础的，小编收集了520学生营养日宣传讲话稿5篇，欢迎阅读。

**学生营养日宣传讲话稿1**

老师们，同学们：

早上好!

今天我国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。 5月20日是“中国学生营养日”!中国政府为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些坏习惯。

1、我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如多吃糖容易引起胃病，皮肤病;多吃肉容易导致动脉粥样硬化，冠心病;偏食盐容易使血压升高等等。合理营养对我们的健康成长及学习有着很重要的意义。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。合理的主食，应吃米饭及面粉制品(如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等)。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

2、养成吃早餐的良好习惯特别要注意的是要吃好早餐。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶去上学，上了两节课，肚子就空了(有的同学把中午带来的饭都吃光了，中午就没得吃了)。等到第三、四节课有的同学就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。因此，早餐要特别予以重视，应占一天总热量的1/3，可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们能精力充沛地学习。青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

3、在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。学校里，有些同学4、5分钟就结束进餐。这样的习惯是非常不好的!这样，长久时间下来，会非常容易引起胃病!

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长!

**学生营养日宣传讲话稿2**

很荣幸在这里和大家探讨营养与饮食方面的话题。我想大家会有自己的见解，我愿意把大家感兴趣的热点问题挑出来，所谓的热点问题是我根据反馈的信息收集到的大家感兴趣的话题。也许没有包括您希望听到的内容，没有关系，在讲的过程中或讲完以后，各位有任何想法、建议、问题都可以提出来。希望大家积极参与。

和谐社会需要和谐的市民去建设，营养学就是以和谐为基础的，我们过去讲的“平衡膳食”就是和谐膳食的过程。我相信在座的朋友都有个共识，就是饮食是非常重要的。不过也有一些朋友觉得吃饭没有什么学问，认为一日三餐是很随意的事情，其实不是这样的。我们今天讲座的内容，要大家首要了解的一个概念就是，饮食和我们的健康息息相关，所以我用了“营养饮食与健康”这样一个大题目。

我看了一篇报道，说春节期间身体哪个部分最忙、最累?是嘴最忙牙最累，实际上讲的就是吃饭在节假日期间扮演角色的重要性。过节期间，牙和嘴最忙最累是外在的表现，真正忙、累的是食道、胃、肠、胆囊、胰腺、肝脏。其实我们应当将讲课放在春节前，当然春节后也有好处，因为有些朋友也意识到了节假日期间的饮食问题。前段时间有个记者找我，问我过完节了能否写篇文章叫《怎么样刮刮肠道里的油》。有些朋友觉得到了初七就该开始不吃鱼和肉，吃素了。到了初七就应当吃清淡的、素的食物，而初一到初六就应当大鱼大肉吗?不是这样的。这样一些认识上的问题不解决，健康恐怕是一句空话。

健康是怎么来的?有人说健康是爹妈给的，这句话完全正确，健康有相当一部分来自于遗传。有的家族全都胖，有的家族全是高血压，父母中有一方或双方是糖尿病，他们的孩子患糖尿病的风险要大很多，这是遗传决定的。所以有的朋友非常悲观，觉得父母健康状况不好——冠心病、糖尿病、肥胖症什么的，自己也没什么希望了，后天无论怎么控制，可能结果都好不了。但也有的人很乐观，父母都长寿，自己随便吃喝都无所谓。健康与否是否全是由父母遗传决定呢?遗传在健康中扮演着很重要的角色，但不是惟一角色。给大家举一个例子，关于肥胖的问题，全世界美国胖人最多，美国的肥胖人群在最近50年内翻了一倍。50年的时间不太容易改造一个民族的基因——把原来没有的肥胖基因变异成肥胖基因，但是这个国家肥胖的人数翻了一倍，那么多出来的一倍胖子是哪儿来的呢?是饮食方式、运动情况和生活方式造成的。再举一个例子，很多人担心自己得癌症。癌症有一部分是遗传因素造成的，但有相当一部分是后天得的。以世界上两个发达国家为例——日本和美国。日本患胃癌的人比较多，美国患结肠癌、乳腺癌的人比较多，这是不一样的两种情况。日本人长大后移民到美国，在美国结婚生子。二十多年后发现流行病学上一个很有意思的现象，从小在美国长大的日本人胃癌发病率远远低于日本本土的发病率，乳腺癌的发病率与美国当地居民基本持平。日本人的血统并没有变，那么这是什么原因造成的?可以肯定地说，这不是遗传造成的，而是外在生活条件、生活方式的改变造成的，吃的饭、喝的水、呼吸的空气不一样，是环境因素造成的。

如果非要说健康中哪部分是内因决定的，哪部分是外因决定的，没有人能分得清楚。但有的科学家提出，至少百分之六七十的因素是外部条件决定的，也是掌握在自己手中的。您每天每刻能控制的因素，其中有很重要的“两条腿”，一条腿是吃饭，一条腿是配合饮食的运动。我们没有办法决定基因，没有办法决定父母，但可以决定出生后的饮食与运动，以保证自己健康的方向。可惜的是这些个自己可以掌控的因素往往就在人们日常不注意的过程中慢慢丧失了。疾病的产生、出现、发展是个漫长的过程，有的需要10年、20年，在座的人谁敢保证自己没有存在于慢性病的潜伏期里?大家都可能处在慢性病的潜伏期里，希望大家通过行动将发生慢性病的风险尽可能降低，甚至不让它发生。现在真正危害健康的不是急性病，而是慢性、非传染性疾病。

**学生营养日宣传讲话稿3**

老师们，同学们：

早上好!

今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

中国政府为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些不良习惯。

1、首先，我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如吃太多糖容易引起胃病，皮肤病;肉吃过多容易导致动脉粥样硬化，冠心病;吃太咸容易使血压升高等等。

据调查现在很多同学在进餐时，只挑选自己喜欢的吃。有的同学把肉吃完，就结束了用餐;有的同学只吃蔬菜。这些都是不正确的，是挑食偏食的不好的习惯，都容易引起各类疾病!从今天起，我希望大家能够慢慢改善这个问题!

2、其次在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们可以选择从自己家里带一些面包或者饼干来食用。

最后，我告诉大家一个科学的进餐顺序：汤——蔬菜——饭——肉——半小时后吃点水果。

希望同学们听了我这次的讲话后都能养成科学的饮食习惯，健康的成长。

**学生营养日宣传讲话稿4**

老师、同学们：

昨天5月20日我们国家一年一度的中小学生营养日。说起营养呀，同学们可不重视了，下面老师跟大家谈谈这个问题。

随着生活水平的提高，中小学学生中挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，导致学生中营养不良者日益增多。再加上学习、精神的压力很大，这就容易患上贫血等疾病。同时部分学生和家长缺乏合理营养知识，学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，加上运动量不足，我国青少年肥胖症发生率逐年升高，有的地方高达15，3%。中学时代是长知识、长身体、增强体质的最重要、最有利的时期。良好的营养、适当的锻炼和合理的作息是影响其身心发育的三个重要因素。为了青少年茁壮成长，应大力普及学生营养知识，为学生提供合理的饮食结构。学校应根据不同食物所含的营养素和不同年龄段学生的营养标准，合理调配膳食，做到荤素、粗细搭配，平衡健康。

青少年日常饮食应多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需。青春期饮食应注意：

1养成吃早餐的良好习惯特别要注意的是要吃好早餐。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶去上学，上了两节课，肚子就空了。等到第三、四节课就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。因此，早餐要特别予以重视，应占一天总热量的1/3，可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，有条件的还可供给一次课间加餐，以保证学生们能精力充沛地学习。青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

2饮食多样化：合理营养对青少年健康成长及学习有着很重要的意义。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。合理的主食，是除米饭之外，还应吃面粉制品，如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。根据营养学家建议，在主食中可掺食玉米、小米、荞麦、高粱米、甘薯等杂粮。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。 3参加体力活动，加强体育锻炼

适量运动和合理营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效、非药物又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。 同学们，让我们养成良好的饮食习惯，健康成长起来!

**学生营养日宣传讲话稿5**

大家好!

今天我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，一定装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢?相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，现在大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”!连起来就是——垃圾食品!

你一定会说，“我才不吃垃圾呢?” 别急，下面请大家跟我一起回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咔嚓咔嚓、香喷喷地啃方便面呢?!请看世界卫生组织公布的垃圾食品大家庭的十位主要成员：油炸类食品，腌制类食品，肉类加工食品，饼干类食品，汽水可乐食品，方便类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎么样，相信在座的各位同学都中招了吧。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只知道这些食品美味可口，却不知道许多食品含有致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐含有磷酸和碳酸，会带走人体内大量的钙……所以垃圾食品象毒品一样正侵害着我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校周围的“三无”垃圾食品了。下面请事实说话——据报道：这些没有生产许可证、没有生产厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所更是环境差、条件简陋：地上乱七八糟的摆放着一堆堆的半成品，一桶桶的地沟油，一罐罐花花绿绿的色素，一袋袋来历不明的添加剂，散发出刺鼻难闻的味道，引得一群苍蝇到处乱飞。更让人恶心的是，为了让小食品更有劲道，工人就直接用脚在辣条上踩来踩去;许多做辣条的工人，由于长时间手与这些化学颜料接触，手都掉皮、腐烂了。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊!你们还敢吃吗?尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自己的健康，为了更好地学习、快乐地成长，为了不让老师和家长为我们担心，我再一次呼吁——让我们一起行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式!

谢谢大家!

520学生营养日宣传讲话稿5篇

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！