

# 饮食健康国旗下讲话稿幼儿园 合理饮食 健康成长国旗下讲话稿(通用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 饮食健康国旗下讲话稿幼儿园篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我要演讲的题目是《合理饮食，健康成长》。每年的5月20日是“全国学生营养日”。“民以食为天，食以安为先”，这一句简单的俗语告诉我们一个大道理，我们每天的饮食，是我们赖以生存的基础。食品是身体养料的直接来源，食品中包含身体所需的各种营养、食品质量的好坏直接关系到我们的身体健康。

常言道：“身体是革命的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零食小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，在生产泡菜时使用工业盐……我们正处在长身体的阶段，不能只注重食物口味和方便，而是要多注重营养、卫生、健康等方面。

因为，不合理的饮食会影响身体的发育，随着经济的发展，中学生营养不良和肥胖现象逐渐增多，发育期年龄越来越小。这给我们带来的是不言而喻的伤害。所以，我们一定要养成

合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品的诱惑。

在此我向同学们提出以下倡议：远离小摊小贩，与不健康的饮食习惯说再见，让成长中的身体接受最充分的滋养，让我们用最健康的体魄、最饱满的精神状态迎接每一天的学习，创造美好的未来！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 饮食健康国旗下讲话稿幼儿园篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我要演讲的题目是《合理饮食，健康成长》。

俗话说：“民以食为天，食以安为先”，这句俗语告诉我们一个大道理，我们每天的饮食，是我们赖以生存的基础。食品是身体养料的直接来源，食品中包含身体所需的各种营养、食品质量的好坏直接关系到我们的身体健康。

下面先听老师给你们讲个故事：有一位中年男子，他从16岁就开始捕蛇，捕到的蛇有的拿去卖掉，有的留下来自己吃，他每年都要吃掉很多的蛇，在今年夏天的时候，他和往常一样，把蛇杀掉就把蛇胆生吃了，结果第二天就感觉身体不舒服，再过几天身上长出许多像蛇一样的“鳞片”，痒的不得了，每天抓下来的“鳞片”一大堆，经医院检查诊断，说他是被蛇体内的寄生虫感染了。

常言道：“病从口入”，没错，如果那些不能吃的有害的东西被你吃到肚子里去了，它就在你的身上开始发病了。零食也是一样的，只不过是所得的病不同，病情表现的症状不同

而已，现在的食品是五花八门，各种食品厂如雨后春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零食小吃等等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，在生产泡菜时使用工业盐等等，我们小学生现在正处在长身体的阶段，不能只注重食物的口味和方便，而是要多注重营养、卫生、健康等方面。

因为，不合理的饮食会影响身体的发育，随着经济的发展，小学生的营养不良和肥胖现象逐渐增多，发育期年龄越来越小。这给我们带来的是不言而喻的伤害。所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，多吃蔬菜水果之类的健康食品，抵制垃圾食品的诱惑。

在此我向同学们提出以下倡议：远离小摊小贩，与不健康的饮食习惯说再见，让成长中的身体接受最充分的滋养，让我们用最健康的体魄、最饱满的精神状态迎接每一天的学习，创造美好的未来！我的讲话完了，谢谢大家！

## 饮食健康国旗下讲话稿幼儿园篇三

民以食为天。在科学发展的今天，饮食作为一种科学越来越受到重视。人们饮食观念正在不断革除传统上的做法，吃野、吃杂、吃素、吃粗正成为一种饮食新时尚。

### 吃野

目前，一些营养学家提出饮食回归自然之说，就是提倡人们选择新鲜、无污染的野菜、野果、野味食用。由于可食野菜生长在空气清新的森林、草地、山坡等自然环境中，大都没有受到农药、化肥、污水、废气等有害物质污染。因此，品质纯正、味道鲜美，不仅对人体无毒副作用，而且营养丰富为一般蔬菜所不及，如荠菜、马头兰等野菜格外鲜香清雅，可在丰盛的宴席上与山珍海味媲美。野果中的沙棘、野蔷薇

的维生素c的含量，分别是苹果的700倍和60倍，金樱子、桑椹、酸枣、银杏等野果，均有很好的食疗作用。

## 吃杂

在饮食上，不管自己是否，各种各类食物都适当吃一些，只有如此，才不至于偏食，才能真正做到科学合理的多品种配餐，使各种营养物质达到平衡协调。根据中医学理论，五味的偏嗜，会破坏人体的协调统一，导致疾病，什么都吃，也就是吃杂对身体一定有益。

## 吃素

植物性食品如蔬菜、水果、谷物、豆类等，根据最新科学研究证明，含有丰富的维生素、矿物质、微量元素、膳食纤维和氨基酸、不饱和脂肪酸等，经常吃这些植物性食品，可以减少心血管疾病发病率，防止大肠癌及其病变等。科学家认为，目前人类食物日趋精细，使心、脑血管疾病、恶性肿瘤的发病率大幅度提高，究其原因，主要与人们经常过量食用动物肉类，特别是那些“三高食品”有关，因此，经常适当吃素有益于长寿。

## 吃粗

就是经常吃一些未经过精细加工的各种天然食品，如粗米、粗盐、红薯、蜂蜜和各种蔬菜、水果等，因为这些粗食物尚未经过精细加工，其所含的各营养物质比经过精细加工的食物高很多，对身体有利，而吃得过细、过精，反而会使人体摄入的营养成分失调，可导致疾病。可见，人们的食物一定要粗细搭配，不能因细粮好吃而忘了吃粗粮。

## 饮食健康国旗下讲话稿幼儿园篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是“请管住自己的嘴”。

也许同学们以为我在夸大其辞，可事实上，经政教处组织的问卷调查，发现了这样的情况：有2485人每月2~3次食用学校周边食品或快餐，有297人每周食用2~3次，有104人竟每天食用。算下来，经常食用小吃的同学竟占全校总人数的50%。这是多么大的比例啊。这一现象值得我们深思。

俗话说“病从口入”。路边小摊的食品很难有卫生保障，在制作过程中，许多不法商贩为牟取暴利，违背良心使用地沟油、防腐剂和其他食品添加剂。而这些东西中则含有大量致癌物质，长期食用肯定会给身体带来伤害。同时，摊贩们制作和出售食物的一双手，接钱找钱、抽烟擦汗，挠头抓痒，拿碗碟，放抹布，卫生清洁无从谈起，而且我们更不知道这些从业人员的个人健康状况。更有甚者，一些同学躲在北门的栅栏处私自往校内递送食物，学校已派专人检查，有违反者将按校规严肃处理。

我在这里奉劝大家，为了自身健康，请遵守学校纪律，管住自己的嘴！

冬天了，气温极低，空气中尘埃增多，正是感冒和呼吸道疾病多发期。身体健康不仅关系到自己的学习，也关系到自己所处的班级和宿舍等环境。为此，我们除呼吁同学们注意食品卫生之外，还提出如下建议：

一、建议各年级放松对校服的要求。考虑到天气严冷，同学们身体情况有差异，应该以保暖为首要目的，让同学们可以选择自己的御寒衣物。除重大场合外，不必统一要求穿着校服。

二、保持室内空气新鲜。天气冷了，许多同学关窗闭户，造成室内空气污浊，空气中病原微生物增多，极易侵入人体呼吸道造成感染。不论教室宿舍，人员密集，要及时开窗通风。

三、坚持户外运动。同学们每天学习辛苦，运动量跟不上，会降低抗病能力，更不利于身体成长。要充分利用两操和体育课，适当锻炼。既舒张筋骨，又增强体质，更锻炼意志。

四、要按时吃正餐，少吃零食，尤其不吃不健康食品和没有卫生保障的食品，多喝白开水，少喝饮料。

五、一旦有感冒症状，要及时就医。

与严寒的冬天作斗争，和贪嘴的自己作斗争。让自己体格强健，意志坚定，活力四射，斗志昂扬。我的演讲完毕。谢谢大家！

## 饮食健康国旗下讲话稿幼儿园篇五

大家好！

今天我演讲的题目是“文明就餐，科学饮食”。

每个人的生活都离不开一日三餐。提倡文明就餐，是当代学生文明修身的一项重要内容。为了全面提升我校学生的文明素质，强化学生的文明意识；为了给广大同学营造一个良好的就餐环境，培养文明的就餐习惯。学校向全校同学发起“文明就餐，科学饮食”的倡议。

看看我们食堂的状况：即使忻中一百条校规明文规定不准打饭插队或捎带，开学三个月以来还是有同学插队，或者将饭卡传给前面排着的熟人，严重影响了其他同学的有序进餐，这是一种与忻中精神格格不入的行为！在学校拍摄的关于浪费现象的小短片中，我们会看到更加违背忻中精神的行径！其实，只要你留心观察，你会发现，泔水桶里面大多是仅咬了几口的饼子、馒头，甚至是整缸的米饭，这是一种多么触目惊心的浪费！

还有一些同学放学以后不回家反而在那些卖“臭豆腐”“鸡蛋灌饼”的摊位前津津有味的吃着那些垃圾食品，还有些同学发扬“互助友爱”精神帮住校同学把一些垃圾食品带入校园。街头小吃虽能满足你一时的口食之欲，但同时其也会给我们带来许多潜在的危险，尤其是那些“地沟油”食品更应该令我们深恶痛绝。同学们，我们希望大家能爱护自己的身体，管好自己的嘴，合理安排饮食，不吃没有健康保证的食品。

另外，校园抢跑问题也不容忽视，在就餐时间下课的铃声刚一响起，一些教室里都有箭一般向外冲刺的同学，只为能够早一步到达餐厅，全然不顾周围的安全隐患。再看楼梯，早已被汹涌人潮所掩埋。设想此时若有一人不慎踩空，后果会是何等惨烈！

而在我们的邻国日本，学生们打饭时按顺序排队，吃饭时尽可能地轻声，不高谈阔论；饭后及时主动地将自己的桌面清理干净；最后还轻声地把自己用过的饭盒和筷子放进回收处。为此我们还专门采访了在我校听课评课的杨老师，他在几年前到过日本的东京、大阪、京都等地，他说日本学生的午餐是一盒饭，全部的学生都是一样的，并没有精心制作，菜的味道非常一般，然而，日本的学生并没有埋怨，也没有挑三拣四，他们把汤喝得一滴不剩，菜也几乎全部吃完。

同学们，我们不要因为一顿饭而丢掉自己的品质，丢掉忻中精神，背负巨大的安全隐患。我相信全校每一名同学都会提高认识，加强自律，自觉做到文明就餐，主动自觉地维护就餐秩序，让文明优雅的校风吹遍我们美丽的校园。

我的演讲到此结束，谢谢大家！