

国旗下讲话饮食健康(优质6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

国旗下讲话饮食健康篇一

大家好。今天国旗下讲话的主题是《合理膳食 健康成长》。

队员们，今天是5月20日，是“中国学生营养日”。在城市和经济发达地区，由于缺乏合理膳食的知识，摄入营养不均衡，再加上活动量不足，学校里的“小胖子”越来越多。队员的不良饮食和不健康的生活方式会给我们的生活带来很多不便，会增加身体的负担，我们身体内部的某些器官也会因为过度的“劳累”提前衰老，等我们成年后就会诱发一些慢性疾病。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的思想。”自1990年起，中国学生营养促进会在每年的5月20日均组织开展学生营养宣传活动。经研究，决定每年的5月20日为“中国学生营养日”。

作为新时代的少先队员，我们必须要有有一个健康的体魄，才能完成爷爷的嘱托：“成长为有知识、有品德、有作为的新一代建设者”。所以，我们要合理膳食，健康成长，具体可以这样做：

一、三餐固定。俗话说：早饭吃好，中饭吃饱，晚饭吃少。是很有道理的，很多队员为了早上多睡会，早饭选择不吃，到学校后总会出现犯困，没精神，甚至在阳光下会晕厥。其

实，早饭非常重要，他为我们大脑工作提供能量，所以，要想学习好，早饭很重要。

二、营养均衡。现在，我们的生活水平越来越高，有些队员挑食现象越来越厉害。遇到不喜欢的，丁点儿不吃，遇到喜欢的，胡吃海吃，导致胃出现问题，小小年纪就胃疼甚至住院。还会出现偏瘦或过胖，对待学习和生活力不从心。

队员们，让我们认识到合适膳食的重要性，从今天起，努力做到三餐固定、营养均衡、适当锻炼，提高自身免疫力，锻炼健康体魄，成长为新时代好队员。

国旗下讲话饮食健康篇二

1942年，我出生在革命老区——坐落在牙山北麓山沟沟里的山东省栖霞县(现为栖霞市)庙后镇的草格乔村。这么多年来，记忆中的打麦场，时常在我的梦里浮现，散落一地故乡泥土的芳香。

农业合作化时期，全村200多亩地生产的麦子都要在这里碾轧、晾晒。打麦场就是全村人的盼头和希望。

每到麦熟开镰时，田地里便人潮涌动、热火朝天。有的头戴草帽，有的肩搭毛巾，有的粗布衫勒在腰间，大家都弯着腰，对着金黄色的麦秆，一下一下地挥舞着锋利的镰刀。

收割后，生产队就要开始组织男人们挑麦了。这挑麦可是个力气活儿，一百五六十斤的麦捆压在肩上，无论路有多远、路况有多么凹凸不平，麦捆都不许下肩，右肩累了、痛了换到左肩，左肩累了、痛了换到右肩，反复重复着这个动作。这些汉子在路上，你追我赶不甘示弱，不时还要吆喝几声，为自己也为同伴们加油鼓劲，那阵势好不威风。六七天过后，打麦场便立起了一排排金灿灿的圆柱形麦垛，煞是庄重、美观、喜庆。

待到辗转时，乡亲们先用锄头在麦场上仔细地刮上一遍，铲平地面，然后挑来水，用瓢均匀地洒到地上，再套上毛驴或骡子，拉上石碾，一圈一圈地细碾慢轧，直到将场面碾实碾平。

起场，压麦，扬麦，乡亲们一件接着一件地干，那时空气中总是弥漫着一股淡淡的新麦味和幽幽的麦草芳香。大家都十分喜欢这种味道，因为这种味道能让他们忘记烈日烘烤，忘记收割时的腰酸背痛，忘记挑麦时的“骨头散架”，也能忘记贫困饥饿时的窘迫。

除夏至前后打麦场碾轧、脱粒、晾晒小麦外，到了秋天，打麦场还要将金黄色的谷子、玉米、大豆及红彤彤的高粱等五谷杂粮进行脱粒、晾晒。这些粮食在打麦场扬净、晾干后，乡亲们总要挑选出最优质的按计划数量要求足额或超额卖给国家，这就叫“爱国粮”。剩下的留足种子和储备粮后，再按人口分给农民。虽然这些农作物的收成极其有限，但在一定程度上却壮大了集体经济，丰富了乡亲们的生活。

时光荏苒，我慢慢长大了，之后又参军入伍，后又转业回到地方工作，离开了故土。这期间，家庭联产承包责任制等政策纷纷出台，各家各户的打麦场都建在了各家各户的田边地头或房前屋后，既方便又省力。

改革开放以来，国家高度重视“三农”工作，每年的中央一号文件都出台一系列的惠农政策，让农村机械化变成了现实。尤其是党的xx大以来，各式各样的现代化设备相继研发出来，一次性完成收割和脱粒已不再是梦，既快捷又省力。

如今，故乡的打麦场早已退出了历史舞台。但我永远不会忘记它。因为，是它碾走了曾经艰苦贫困的岁月、抚平了游子思乡的愁绪、带来了翻天覆地的变化，是它让我更加珍惜现在的幸福生活、更加热爱伟大的中国共产党、更加感恩伟大可爱的祖国。

国旗下讲话饮食健康篇三

各位尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

我今天在这国旗下要讲三个主题：一、成才先成人，爱国先爱校；二、学会感恩，学会忍让；三、弘扬中华美德，做守法小公民。

先讲第一个主题：成才先成人，爱国先爱校。

同学们，文明习惯和爱心无处不在，想要成才先要做好人，要爱国先爱校园这个大家庭。我们必须而且应该从小事做起，严格要求，长期坚持，千万不能把一些不文明的言谈举止看作小事，因为它代表着一个人的文化素养，标志着一个民族的健康程度，影响着一个人地区一个国家的经济发展，影响着一个人的发展和幸福，在学校也体现着它的办学水平。最后，我希望大家能从小事做起，养成良好的文明习惯吧，让我们积极投身到十月份的文明礼貌教育中去，说文明话做文明人，办文明事，真正做到爱他人、爱家庭、爱学校、爱祖国。

讲第二个问题：学会感恩，学会忍让。

首先，我们要对自己的父母感恩。我们曾经感激过许多相识或不相识得人，我们曾经为一件件事情而心存感激，但我们谁曾对自己的妈妈由衷地说过一声“谢谢你”呢？妈妈的温暖就像阳光，沐浴其中，我们却从没想到过感激，妈妈的慈爱就像最细碎而晶莹的盐粒，我们一日三餐安然品味着她的芳香，却在菜肴里从没有看到过盐粒的光芒。母爱默默地滋养着我们，我们却从来不曾留意她那纯美的晶莹。感恩世界，感恩一切，就让我们从感恩母爱开始吧。因为他们不仅赐予我们生命，更把我们养育成人。

讲第三个问题：弘扬中华美德，做守法小公民。

校园是神圣的知识殿堂，我们从这里汲取丰富的知识，校园，还是无忧的天地，我们在这个摇篮里健康成长，校园，更是一个大家庭，我们都是这个幸福大家庭的一员，因此，在这样优越的条件下，更应爱严格遵守校规校纪。试想，如果出入门时不出示或佩戴学生卡，就会给社会不良分子带来可乘之机，他们一旦进入校园，将会给同学们的校内安全带来巨大威胁。试想，如果校园内普遍存在打架斗殴等现象，扰乱正常秩序，我们在这样的环境中，生活和学习的直来能够将无法得到保障。由此看来，校规校纪如同庄严的法律，我们不仅要正式，更要维护和遵守，只有这样，才能为我们更好的人生发展打下良好的基础。遵纪守法是每一个公民应尽的道德和法律责任，作为文明学生，我们更应承担这一神圣责任！那就是付之以行动，从校园内做起，从小事做起，做一个守法小公民。

国旗下讲话饮食健康篇四

老师们、同学们：

大家好，我今天讲话的主题是“合理膳食做健康少年”。

所谓合理膳食，一是要保证充足的营养，二是要保证营养均衡。一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。合理饮食可以显著增强人体抵抗力，促进青少年身体和智力发育。

不健康的饮食行为在中小學生中十分普遍。主要表现为偏食，只喜欢吃肉类食物，不喜欢吃蔬菜，喜欢吃油炸类食物、洋快餐，喜欢吃袋装熟食，不喜欢吃米饭类主食，也有少部分同学有轻度厌食。

这些不健康的饮食习惯对同学们产生了极大危害。很大一部

分学生体重超标，但是体质却较虚弱，稍微运动就会气喘吁吁，甚至由于肥胖而影响了身心健康和智力发育；有的同学营养不良，抵抗力极低，天气稍微变冷就会感冒，升旗仪式都会中暑；还有些同学因经常吃垃圾食品，而患上一些其他疾病。

同学们，改掉我们的不好的饮食习惯，养成良好的饮食习惯，将使我们终生受益。在生活中，我们要做到如下几条饮食原则：

- 1、注意营养均衡。在日常饮食中要多吃水果、蔬菜、鱼肉、蛋、牛奶等，不要偏食。
- 2、少吃垃圾食品。尽量不吃油炸食品、方便食品、袋装熟食，尽量少吃洋快餐。
- 3、不吃补品。青少年是不需要吃补品的，不正确的食用补品，反而会影响青少年的成长。
- 4、一日三餐，定时定量，每餐只吃七分饱，切忌看到菜不喜欢就不吃，看到喜欢的菜就大吃特吃。

老师们，同学们，为了保证大家得到合理的营养，健康的成长，我们学校食堂的'菜谱，是专业营养师考虑到同学们的年龄特点和饮食习惯，进行优化后才确定的。当然，尽管我们一直在努力，但不可能将食堂工作做到人人满意，在此，就前段时间同学们反映的几个食堂饭菜问题进行回答：

- 1、有同学反映饭菜量太少，吃不饱。

由于每个人一餐吃的食物多少不同，为了避免浪费，我们要求食堂一次性给同学们分配的饭菜是稍少的，但食堂还准备了一些饭菜供不够吃的同学免费添加，不论是早餐、中餐还是晚餐，不论是饭、菜还是面点，都可以免费添加，保证同学们能吃好吃饱。

2、有同学反映食堂的菜花样太少，没有选择余地。

这点是事实。这也是由于我们学校食堂经营方式造成的，我们每餐只能有三菜一汤，但我们会在每天都有不同的菜谱来弥补，尽量做到菜式多样化。

3、有同学反映食堂的菜太辣、太不辣、太咸、太淡、太多油、太少油。这点要请同学们原谅，学校食堂为一千多师生提供饮食服务，我们只能做到尽量满足大多数人的口味。

同学们，让我们一起，纠正不好的饮食习惯，养成良好饮食习惯，合理膳食，做一个健康少年，成长为阳刚男孩，阳光女孩。我的讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话饮食健康篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！我是四4班的植林玲。我今天国旗下讲话的题目是《合理饮食，促进健康》。

平时，我们看到不少同学上学、放学时老爱挤在学校侧门附近的小摊、小店前或驻足观望、垂涎欲滴或有滋有味地吃着1角钱1条的辣条，5角钱1杯的粉干，1元1个的热狗,,,那些零食从外形来看，油炸的、烧烤的、香辣的、五颜六色煞是好看，却不知这些零食是添加了色素，大部分是地下加工厂生产的，无厂址，无生产日期，更无生产批号，是典型的三无食品。灰尘、细菌比比皆是，数不胜数。你们可知道长此以往，必定为你的健康埋下隐患。再说有的同学不但养成吃零食不吃饭的坏习惯，惯坏了嘴巴，而且还上隐，一天不吃零食，心里就难受。

其实7-12岁的我们正处于体格迅速发育阶段，也是智力发育的关键时期。这个时期的膳食能否供给充足、均衡的营养，

不但直接影响我们的生长发育，而且还关系到我们一生的健康。因此这一时期提供合理的膳食，帮助我们养成良好的饮食习惯，显得尤为重要。而这个时期的膳食我们应注意以下几点：

(一)合理膳食要遵循八大原则：

- 1、食物要多样，谷类为主；
- 2、多吃蔬菜、水果和薯类；
- 3、常吃奶类、豆类及其制品；
- 4、常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；
- 5、重视户外活动，保持适宜体重，避免盲目节食；
- 6、吃清淡少盐的膳食；
- 7、合理分配三餐，少吃零食；
- 8、吃清洁卫生不变质的食物。

(二)适当安排餐次，除三餐外应增加一次点心。

三餐能量分配可为早餐20%-25%，午餐35%，点心10%-15%，晚餐30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，同学们会在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。一般宜供给一定量的荤食(50-100克)，如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆以及肉松、火腿、酱肉等，还可增加课间点心1次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力劳动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有极大作用。晚餐一般在家进餐，而这顿相对前两餐往往是最丰盛，但从营养学观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好

不再进食。

(三)培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用洗涤灵、清水冲洗净后再吃。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

希望同学们“吃”出健康身体，快乐成长，快乐学习!我的发言完了，谢谢!

国旗下讲话饮食健康篇六

花朵在阳光下尽情开放，小鸟在阳光下欢乐翱翔，而我在爱的阳光下幸福成长。父母的关怀、教师的教育、同学的帮忙都仿佛是一道道爱的阳光洒满我成长的道路，洒满我甜蜜的心田。

第一缕阳光：父母的关怀

自从我呱呱坠地，父母便是我的第一任教师，是他们将我抚养长大，培育成人。无论我遇到多大的困难，他们都是我最温暖的港湾;无论我做错了什么事情，他们都是我最亮的指路明灯。有他们的地方，才有我真正的家。记得有一次，我在期末考试时获得双百，不禁有些沾沾自喜，谁知妈妈并不高兴，一句“一次的成功并不等于永远的成功”的话让我顿时醒悟，从那以后，我立志要永远成功!在你们真切的关怀下，我幸福地成长。

第二缕阳光：教师的教育

是谁把阳光雨露撒遍大地?是谁把幼苗花朵辛勤哺育?是您，教师。没有教师的谆谆教导，就不会有我今日的优异成绩。记得有一次，我的考试成绩在班级接近底部，我对自我都失去了信心。谁知，教师主动找到我，帮我分析原因并且鼓励我，告诫我失败乃成功之母，让今日的失败成为明天辉煌的

基石。于是，我发奋学习，将更多的精力投入到学习之中。之后，我再也没有让教师失望过。亲爱的教师，您那赤诚的爱，唤醒了多少迷惘，点燃了多少自信，催发了多少征帆。在你们真挚的教育下，我幸福地成长。

第三缕阳光：同学的帮忙

13年的时光在飞逝，它也让我懂得了人间的真情。“喂，小妹，差几分钟就要考试了，准备的怎样样？第一科考数学，需要尺子。”我满不在乎的说了声：“没问题。”这时我看了看文具盒，才发现没带尺子，我看了看手表，离考试只剩五分钟了，怎么办呢？我的心咚咚地跳，在心里默默地念道：“考试千万别有画图题。”我的汗也来凑热闹，悄悄地钻了出来。姐们好象看出了什么，问我：“怎样了？”我说：“忘带尺子了。”她拿起自我的尺子折成两截，把长的那一节递给了我，我拿着这把尺子，感到一丝甜甜的幸福在我心里流淌，那么细，那么柔。从此，我把这截断尺包了起来，放在抽屉里，每当我孤独、忧郁时，便拿出来看看，因为那里凝聚着我们最纯洁、最无瑕的友谊，也有我们那永不忘却的回忆。在你们真诚的帮忙下，我幸福成长。

阳光宛如一首优美的小诗，令人陶醉；阳光宛如一部动人的电影，让人留连；阳光宛如人世间的真情，令人感动；而我就在爱的阳光下幸福成长。