# 全国学生营养日讲话稿5篇范文

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-03-31

*学生的营养关系到未来，营养的均衡其实是很容易忽视的事情，在全国学生营养日即将到来之际，呼吁同学们一定要注意营养。以下是小编为大家搜集整理的全国学生营养日讲话稿，希望能够帮到大家!全国学生营养日讲话稿1敬爱的老师、亲爱的同学们，大家好!今天我...*

学生的营养关系到未来，营养的均衡其实是很容易忽视的事情，在全国学生营养日即将到来之际，呼吁同学们一定要注意营养。以下是小编为大家搜集整理的全国学生营养日讲话稿，希望能够帮到大家!

**全国学生营养日讲话稿1**

敬爱的老师、亲爱的同学们，大家好!今天我国旗下讲话的题目是：《注重营养，让我们健康成长》。

大家都知道，身体是革命的本钱，而合理饮食、均衡营养则是保障身体健康的重要因素之一。可是实际上，我们身边许多同学不重视饮食营养，挑食、偏食不说，甚至不吃早餐;不好好吃中饭，爱吃零食，甚至用零食代替主食。长此以往，这些都会对我们的健康产生不利影响，使我们的体质变差，为患上一些慢性疾病如慢性胃炎等埋下隐患。

在此我向大家发出以下呼吁：

1、养成吃早餐的良好习惯，并注重早餐内容。

早餐是一天中最重要的一餐，只有早餐摄取了足够的能量，人才能在一整天保持一个较好的状态。然而我们可以注意到：有的同学在上学的日子里，因为早上的时间紧张，选择不吃早餐或者在上学的路上将早餐解决。早上时间紧张多半由贪睡引起，同学们早上想多睡一会儿的想法当然可以理解，但同时这样做肯定会将早餐时间压缩。这时我们可能不得不将食物拿在手里，而人走在路上、骑在车上，看起来这么做既不妨碍多睡一会儿，也不耽误吃早饭，但实际上会引起消化不良。既然边走边吃有这样的危害，我们不妨想个办法调整一下自己的时间安排。早晨早起10分钟，做事动作麻利一些，给吃早餐留下足够的时间，做着吃才是最好的姿势。不吃早餐就更为不对了，不仅要吃，还应该注重早餐质量。同学们上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。另外有同学认为不吃早餐不易肥胖，其实不然，不食早餐会令人更易肥胖。有不少研究认为：早餐的量应该是最多的、内容也应该是最丰富的。

2、注重营养均衡，不挑食、不偏食。

在我们的一日三餐中，有的同学喜欢吃荤，热衷于大鱼大肉，吃的蔬菜水果很少;有的同学习惯于吃细粮，对于粗粮的摄入少;有的同学对于某几种菜尤其抵触，基本上不吃。然而饮食不平衡容易造成营养不良，注意力不集中，长不高;肠胃不好，吸收不当，身体素质不好，抵抗力差等。按营养学要求，青少年一日的饮食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。而且，在合理膳食的同时，我们也要加强平日里的体育锻炼，通过这一方式提高身体素质。

3、少吃零食以及街边小吃。

零食受到我们的喜爱，适量吃零食是可以的，但是吃多了危害很大，对于正长身体的我们来说危害更大。虽然大家都明白零食里的大量色素、防腐剂等添加剂，会损害人的正常消化吸收。但每天中午仍可以看到一些同学买许多零食，有时拎着一个大的塑料袋，塑料袋里装满了零食。甚至还有同学选择将零食代替中饭。而放学的时候，也不乏有同学围在街边小摊旁，等待着涂满作料的串串香、臭豆腐、烤肉等街头小吃。但它们的制作环境、制作工艺、卫生标准、原材料的质量都是无法保证的。其中可能会有的地沟油、硫酸亚铁、亚硝酸盐听起来都觉得十分可怕。所以我们尽量不要去吃街边小吃。对我们来说，一日三餐才是最重要的，是不可代替的。同学们，让我们关注饮食营养健康，平衡膳食，以提高我们的身体素质，为我们健康快乐的学习成长打下良好的基础!

我的讲话完毕，谢谢大家！

**全国学生营养日讲话稿2**

老师、同学们：

青少年是祖国未来的建设者，青少年的健康成长关系着每个家庭的幸福及祖国的未来。所以我们要讲究科学膳食，合理汲取营养，健康成长!

《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。\_\_\_\_年来，这项宣传活动得到广大师生、家长的欢迎和许多营养学专家的积极参与、支持，在有些地方已经形成了固定的“学生营养日”。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，经研究决定，每年的5月20日为“中国学生营养日”。

随着生活水平的提高，中小学学生的营养健康状况明显下降。根据国务院新闻办公布进行的“中国居民营养与健康现状”调查显示，我国青少年儿童膳食中热量供给已基本达到标准，但蛋白质供给量偏低，优质蛋白质比例少，钙、锌、维生素a等微量营养素供给明显不足;我国的居民是营养过剩与营养缺乏两个问题并存。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，主要食物纳入量不足，加上活动量少，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，将给你们的健康带来危害，是成年后罹患心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病的诱发因素。

此外，还有很多诱惑同样危及着我们青少年身体的.健康，比如吸烟。青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器管都尚未成熟，其对外界环境的有害国素的抵抗力较成人为弱，易于吸收毒物损害身体的正常生长。

同学们，我们是祖国的花朵，人民的希望，为了祖国的未来和自己的未来，我们应该爱护自己的身体，均衡营养;珍惜自己的年华，不要再吸烟了。

**全国学生营养日讲话稿3**

老师、同学们：

大家好!

今天5月20日我们国家一年一度的中小学生营养日。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%。小学时代是长知识、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。

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，以保证学生们能精力充沛地学习。

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!

**全国学生营养日讲话稿4**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：大家早上好!

5月20日是“全国学生营养日”。因此我今天讲话的主题是《健康的身体才能成就未来》。

我们是祖国未来的建设者，我们的健康关系着各自家庭幸福和祖国的未来。所以我们应讲究科学膳食，合理搭配食物，健康成长。

随着生活水平的提高，中小学学生的营养健康状况明显下降，其中一重要原因就是饮食。许多学生都出现早餐不吃、午餐对付、晚餐过剩、偏食严重等问题。这些不良的饮食习惯将会给我们的健康带来危害，是成年后高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性疾病的诱发因素。专家指出，一日三餐需吃好，合理配餐很重要，按营养学的要求，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以外，还应吃面粉制品，特别要做到“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐吃得少”。

据资料显示，糖量较高的可乐型饮料、精致糖果及西式快餐，尤以汉堡包为代表的快餐食品，具有高热能、高脂肪、高纳等三高，以及低矿物质、低维生素和低纤维素三低特点的食品，应少吃。这也是造成营养过剩和营养不良的原因。

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。这体现了全国学生的健康的重要性。同学们，我们是祖国的花朵，人民的希望，为了祖国的未来和自己的未来，我们应爱护自己的身体，均衡营养。

我的演讲结束了，谢谢大家!

**全国学生营养日讲话稿5**

老师们、同学们：

大家早上好!5月20日是“全国学生营养日”。因此我今天讲话的主题是----有健康才有将来。

现在的中小学生不仅学习累，饮食上也出现诸多问题，例如早餐不吃、午餐对付、晚餐过剩，导致我们学生营养状况出现了严重的两极分化——营养过剩和营养不良。现在肥胖同学很多，要预防肥胖最根本的是要防止热能过剩，如含糖量较高的可乐型饮料、精致糖果及西式快餐，尤以汉堡包为代表的快餐食品，应少吃。一日三餐需吃好，合理配餐很重要，按营养学的要求，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以外，还应吃面粉制品，如面条、馒头、包子、饺子、馄饨，特别要做到“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。”吃菜要喝菜汤，但不能用汤泡饭，饭后不要剧烈运动。盛夏酷暑，活动量大，注意补充水分，以免产生失水现象。每天早上要坚持喝一杯牛奶或豆奶。

另外，积极参加体育活动，通过体育锻炼增强体质也很重要。我们应正确对待体育课上的体能训练，大课间活动时不应“袖手旁观”。书上说：“人们追求美好生活的前提条件是要拥有健康的身体。”请同学们每天要保持充分的营养及适量运动，我们不想做“手无缚鸡之力”的秀才，也不想做“病恹恹”的林黛玉!所以请牢记：有健康才有将来!

**全国学生营养日讲话稿**

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！