# 健康与食品安全国旗下讲话稿

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2025-04-30

*健康与食品安全国旗下讲话稿5篇随着物质生活的改善，许多人家都把鸡，鸭，鱼等各种荤菜当做每顿饭的主食。虽说荤菜能给我们补充许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它含有维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作...*

健康与食品安全国旗下讲话稿5篇

随着物质生活的改善，许多人家都把鸡，鸭，鱼等各种荤菜当做每顿饭的主食。虽说荤菜能给我们补充许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它含有维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作用。下面由小编来给大家分享健康与食品安全国旗下讲话稿，欢迎大家参阅。

**健康与食品安全国旗下讲话稿1**

大家好!

随着科学事业的发展，人们的物质生活水平越来越高，“衣食无忧”的人们对于食品安全与营养也越来越重视。

随着物质生活的改善，许多人家都把鸡、鸭、鱼等各种荤菜当做每顿饭的主食。虽说荤菜能给我们补充许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。君不见，现在，“小胖墩”越来越多。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它含有维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作用。因此，我们不仅要吃荤菜，还应该多吃素菜。只有荤素搭配着吃，才能有益我们的健康。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”同学们，我们肩负着中华崛起的重任，我们青少年素质的高低关系着祖国的未来，我们必须体魄健壮，意志坚强，品质高尚，志向远大!

为此，我提出以下几点建议：

1、选择标有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。

2、不吃过期或变质的食品。

3、不买小厂家生产的三无食品。

4、饭前洗手，以防病从口入。

5、不要用塑料制品盛放高温食物。

6、不吃颜色鲜艳的肉类食品。

7、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

**健康与食品安全国旗下讲话稿2**

大家好!

今天我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的话题。

要健康饮食，就要做到以下几点：

1.不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。

2.买所需食品时，要注意生产日期、保质期、QS生产许可标志等等。

3.认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。

4.少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。

5.不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品!希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

**健康与食品安全国旗下讲话稿3**

大家好!

随着科学事业的发展，人们的物质生活水平越来越高，“衣食无忧”的人们对于食品安全与营养也越来越重视。

随着物质生活的改善，许多人家都把鸡、鸭、鱼等各种荤菜当做每顿饭的主食。虽说荤菜能给我们补充许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。君不见，现在，“小胖墩”越来越多。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它含有维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作用。因此，我们不仅要吃荤菜，还应该多吃素菜。只有荤素搭配着吃，才能有益我们的健康。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”同学们，我们肩负着中华崛起的重任，我们青少年素质的高低关系着祖国的未来，我们必须体魄健壮，意志坚强，品质高尚，志向远大!

为此，我提出以下几点建议：

1、选择标有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。

2、不吃过期或变质的食品。

3、不买小厂家生产的三无食品。

**健康与食品安全国旗下讲话稿4**

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》。

5月20日是“中国学生营养日”!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，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。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。

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。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，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

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!

**健康与食品安全国旗下讲话稿5**

尊敬的各位领导、各位嘉宾、老师们、同学们：

大家上午好!

在这金秋时节，我们齐聚在市二十六中举行“食品安全进校园”赠书仪式，这对于进一步加强学校食品安全教育，宣传普及食品卫生安全知识，提高学生食品安全意识，营造良好的校园食品消费环境具有积极而深远意义。

食品安全，关系着广大人民群众的身体健康和生命安全，关系着社会和谐稳定。学校是人群高密度集中的重要区域，学校食堂及周边饮食摊点的食品卫生安全，对师生的身体健康和校园的平安和谐影响巨大;学校也是广大青少年学生接受知识教育、促进身心健康发展的特殊场所，食品安全知识传播的快慢，食品卫生环境整治的好坏，直接影响着师生的生命安全和健康发展。学生良好生活习惯的教育形成，也反过来促进家庭饮食生活行为模式的转变。开展“食品安全进校园”宣传教育，是党和国家关心青少年健康成长的具体体现，更是保障青少年身体健康、促进社会稳定和谐发展的重要举措。在此，我代表市教育局向关心青少年健康成长的各级领导表示衷心感谢!

开展食品安全知识进校园活动，就是要充分发挥学校作为食品安全宣传的主战场作用，通过广泛宣传，大手牵小手、小手拉大手，共同形成校园、学生、家庭、社会多元化的食品安全构架体系，以此提升食品安全综合防范的素质和能力。借此机会，我对各级教育行政部门及学校开展此项活动提几点要求：

一、统一思想，提高认识，充分认识做好学校食品安全工作的重要性和必要性。

二、落实责任，完善机制，努力提高学校食品安全工作水平。

三、加强宣传，强化监督，努力营造食品安全大环境。

食品安全教育进校园，是创建“平安校园”、构建“和谐教育”、“和谐社会”的需要，让我们在市委市政府的正确领导下，以此次活动为契机，扎实工作，开拓进取，使我市学校的食品安全教育工作再上新台阶。

最后预祝本次活动顺利圆满。

谢谢大家!

**健康与食品安全国旗下讲话稿**

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！