

# 阳光早餐文案 营养早餐演讲稿(大全7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 阳光早餐文案篇一

今天我演讲的题目是《关注健康，科学膳食》，因为5月20日是我们国家一年一度的中学生营养日。说起营养，同学们可不要小视这个问题。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欢吃零食、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、精神压力大，运动量不足，学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，我国青少年肥胖症发生率逐年升高。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。学校配餐正是根据不同食物所含的营养和不同年龄段的营养标准，合理调配膳食，做到荤素、粗细搭配，平衡健康。

- 1、养成吃好早餐的良好习惯。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量，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，只有合理膳食才能体质健壮、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。

3、积极参加体力活动，加强体育锻炼。

适量运动以及合理的营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人体的耐久力、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，我们是祖国未来的建设者，大家的健康成长关系着每个家庭的幸福及祖国的未来。所以我们一定要科学膳食，合理汲取营养，快乐学习！健康成长！

谢谢大家，我的演讲完毕！

## 阳光早餐文案篇二

自从看了李安导演的《少年派的奇幻漂流》后，我总会情不自禁的产生一种置身于电影里出现的海面上。然而那片海上已经没有了派的身影，只剩我一人独自漂浮着。除了被这茫然无边的大海所困扰，每到了黑夜还被那漫无边际的黑夜所折磨。

大海上的夜很黑也很静，单单是那份静就足以让你毛骨悚然。我在这无边的黑暗中前行着，渐渐的却得到了灯光的指引。有了这些灯光，我的心里变少了茫然无措带来的恐惧，也不用在那般担心会沉入海底。

造物主在创造这个世界的时候，本来就把光和影这两样东西同时交给了人类。所以，当你徘徊在寒冷的隆冬时，你才可以期盼阳光的温暖；当你伫立在炎炎的夏日下，你才可以怀念阴影的沁凉。黎明的第一缕阳光总会特别美丽，因为有了黑夜的陪衬；星光下的夜格外迷人，因为有了星光的点缀。可以说，朱自清笔下的荷塘倒映出的正是一幅现实世界的图景：“光与影有着和谐的旋律，仿佛梵婀玲上奏着的名曲。”但是，当这种光与影的游戏在心灵世界演绎的时候，

我们就不会那么轻松了。一旦生命的阳光在你眼前消失，阴影便会永驻你的心头；而让心灵充满阳光，阴影就会被你踩在脚下。

“只有一点微弱的灯光，就是那一点仿佛随时都会被黑暗扑灭的灯光也可以鼓舞我多走一段长长的路”——这是巴金在述说。他当时所处的是怎样的年代哟！沧海横流，风雨如晦……人们难免望不见前程，看不到希望，这时我们需要自己点亮一盏灯。它的微光固然不能照彻黑暗，可是也会给寒夜里一些不眠的人带来一点勇气、一点温暖。正是这一盏希望之灯，引领着巴金和无数的人走过了那个阴暗的年代。

“我将再次去迎接那初升的旭日”——这是海伦·凯勒的渴望。与阳光失之交臂的她，无法目睹绚烂的旭日，无法凝视友人陌生又熟悉的脸庞，无法欣赏由黑夜变成白天的奇观……然而，阴影下的生活泯灭不了她对光明的渴望与追求。她用心灵的眼睛寻觅阳光的踪迹，用心灵的触角描摹阳光的缤纷，于是，她成了世界上最“阳光”的女人，为万众所瞩目、所景仰。

或许我们比巴金幸运，或许我们比海伦健全，但人生不如意事常十有八九，阴影也常常会不期而遇，也许只是一次考试的失利，也许只是一场与同伴的口角，也许只是与父母的一个小小的摩擦，我们的心空顿时乌云密布，暴风骤雨即将降临。其实，只要在奋斗，希望之光就会在前方招手；只要在生活中，友情和亲情之光就会与我们长久相伴。

因此，让心灵充满阳光，把阴影踩在前行的步履之下，这才是我们应取的人生姿态。

## 阳光早餐文案篇三

大家好！

青春是沉痛的，同时也是美好的，这取决于我们的心态。

初中这两年，我磨炼了许多，也成熟了不少。曾记得小学的我，纯洁的`就像一张白纸。想起那时，心中真的不好受。那时候，不管多晚老师布置的作业都会按时完成。同学之间，也不会勾心斗角。可是初中就不一样了。

刚上七年级，也是傻傻的，什么话都敢说，也不知道不经意间就惹了什么人。快到假期了，我做个背诵课文的计划，时间不够，还要复习，也就没结果，可老师不知怎么就知道了，可以说之后就完全不信任我了，虽然努力了，可终究是无结果。

不知道为什么，最好的朋友不理我了，问她，也不告诉我理由。那时候真的就对自己绝望了。不敢看关于友情的一切，看着看着，眼眶就湿了，趴在桌子上终于忍不住，又哭了。

那时我很想就那样，做一个隐形人，像个旁观者，观看这个世界。

往深处想，每次的矛盾都不是我自找的吗？每次都是自己在那难过，别人却在大笑，没有谁可以打败你，除了自己。可以快乐的时候，我偏要把自己拧的像麻花一样别扭，何必呢？而且我也不会一个人默默的流泪了，懂我的人不必解释，不懂我的人何须解释。

突然间我想感谢青春，因为我看到了她积极的一面。我在改变着，慢慢地变成理想中的自己，和小时候比是有些可惜，没有那么单纯了，可是成长就是这样，使我们更加成熟。

每个人的心中，都有一片土地，一轮太阳。起初，这片土地是郁郁葱葱的，阳光也充实，每个人都会有挫折，或多或少，土地会损伤一些。于我，则亲手把它绘成了一片净土。现在，值得欣慰的是，它又长出了新芽，只因为一篇文章，再一次

引燃了我心中的太阳，我也会越来越坚持，永远不会让它消失。

## 阳光早餐文案篇四

大家好！

秋风萧瑟，那水潭上漾起了一湖波光粼粼，残阳余晖照入水中，反射出一阵耀眼的光晖。沿着水潭边栽种的银杏虽参差向天却已近凋零，令本就寂静的道路多了几分萧条，徒显幽凉。

地面上落有许多银杏叶，我边走边捡起银杏叶，星星点点的阳光越过树叶的斑驳倾落在我的身上，渐渐陷入了银杏的回忆。

那时的我，是一个沉默寡言的女孩。那时的你，是一个开朗乐观的女孩。我们两人有着截然不同的性格，就像两条平行线，似乎永不相交。

可是那天，我的肚子突然痛起来了，但沉默的我却强忍着。你发现我的异样，连忙将我送去了医务室，医生对你说，我没事，只是吃坏了肚子。我看见你舒了口气，我感激的对你说：“谢谢你。”“有什么好谢的，我们是朋友啊！”听到你这句话，我愣住了。因为我的沉默寡言，几乎没有朋友，而你却愿意与我交朋友，我十分感动。后来你又把我扶出医务室，那时一片阳光倾落在你的身上，我感到一阵温暖。我想第一次有了朋友，有朋友的感觉真好。

自那以后，我便与你常常来往，受你的影响，我渐渐变得话多了起来。每到秋天，我便会和你一起来到这湖边。我们在静谧的小道上，在阳光的照耀下，说说今日发生的趣事，谈谈一些身边的新闻。每次我们来到这儿，都会捡点银杏叶做标签。

我和你做了三年的同学，在这三年里，我们一起哭，一起笑，我们从两条平行线变成了相交线，我从沉默寡言变得开朗，我们……可现在，我们却要分开了，就像相交线相交后将永不相交。你离开的那日，我去火车站送你，阳光透过窗户洒下来，洒在相拥哭泣的一对朋友身上。

亲爱的朋友，你知道我在想念你吗？想念我们在一起的那三年时光，是你让我变得开朗乐观，若没有你，我将还是那个不讨喜、沉默寡言的女孩。你的出现，就像一道阳光洒在我的心田。

我拾起第十片银杏叶，天空中还剩下一缕阳光，我将银杏叶连同那最后一缕阳光装进了回忆的盒子里。

## 阳光早餐文案篇五

大家下午好！

什么样的一生才称得上是阳光的一生呢？我想，之于商人，能在商场上叱咤风云，干一番惊天动地的事业那便是阳光的一生；之于作家，能写出脍炙人口的佳作，吟诵不朽的诗篇那便是阳光的一生；之于医生，能够救死扶伤，使病人摆脱病痛的折磨那便是阳光的一生。而之于我，一名普普通通的人民教师，什么样的一生才称得上是阳光的一生呢？转眼资教已有两个多月的时光了，但我仍然记得第一次背起行囊来到火烧坪的场景。我想，既然这儿的经济如此发达，那想必学校的环境也不会差到哪去吧！

只身一人来到这个人生地不熟的地方你就没有想过以后吗？难道这大把的青春就这样让它荒废于此吗？我突然觉得喘不过气了，看着那窗外的雾，何时才能云开雾散啊？呆了两三天，终于可以和我的学生见面了，这是我最后的期待。刚开始，我让孩子们做了一下自我介绍。可能平时很少上讲台，我发现很多孩子都是战战兢兢的上去的，有的口齿不清，有

的干脆一句话也不说。我告诉自己，不要紧，第一次见面难免有些紧张，但在上完第一节早自习的时候，孩子们的实力还是着实让我吃了一惊，一篇小小的短文，孩子们硬是很难攻下。我站到一个学生的身旁小声的提醒她，不会默写就照着书上的先抄写一遍，可看到她抄写的时候我才发现了一个让我哭笑不得的状况，那哪是什么抄写呢，那孩子分明是看一笔然后照着写一笔。我本来是急性子，看到这样的状况我急啊。后来学校在开学初组织了一次摸底考试，等我改完试卷后才发现，原来像那孩子一样的人不在少数，分数整体都不怎么理想，这和我最坏打算差距太大，心里的落差一下子就来了。

不是在无助的时候也想寻求老师的帮助吗？我该怎样走进他们的内心去帮助他们呢？后来的一些日子，我试着让自己的心态平和下来，带着一颗平常心，去帮助自己的学生们。孩子们还是会在容易的地方犯错，可错的几率小了，上课也还是会时不时的走神，可时间缩短了。最近，我还发现这些孩子们身上的一些优点。

那天，吃完早餐从屋里出来，发现所有的同学都静止不动了，在小卖部买东西的孩子也停止了动作转向同一个地方，原来这是我们学校每天都会进行的升降旗仪式。我们这些大人们都很难保持的习惯，这些孩子们做到了。不仅如此，我们学校的孩子见到老师都是站定后90度的鞠躬，一声“老师好”真的是让我这个才登上讲台不久的老师很有满足感。这星期我们学校就要举行校园艺术节了，为了能够登上诗歌朗诵会的舞台，很多学生在我这报名，他们中间很多人都是平翘舌不分，边鼻音不分的，但是看着一张张笑脸，那种感觉真的让我好像又看到了许久未见的太阳，因为孩子们，你们就是我的阳光。我的人生必将因为你们而更加精彩！

## 阳光早餐文案篇六

大家上午好！很高兴与大家作这样一个交流，今天我要讲的

题目是：塑造阳光心态。

那到底是哪里出了问题？是我们的心态出了问题。好心情才能欣赏好风光，好花要有好心赏。你们想过没有，人来到这个世界上究竟是为了什么？亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不开光的时光，减少它。

生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽的生活。

让我们学会享受过程。享受过程，精彩每一天。生命是一个过程不是一个结果，如果你不会享受过程，结果到了是什么大家都知道。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要用靓丽多彩的事情，好心情把括号填满。学会享受过程，有的人就找最讨厌的地方去体会，这个世界总会有阴暗面，一缕阳光从天上照下来的时候，总有照不到的地方。如果你的眼睛只盯在黑暗处，抱怨世界黑暗，那是你自己的选择。

我现在问大家，对于你们来说，什么事情是最重要的？什么时间是最重要的？什么人是最重要的？有人会说，最重要的事情是升官、发财、买房、购车，最重要的人是父母、爱人、孩子，最重要的时间是高考、工作、结婚。我告诉大家，这些都不是，最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的人就是现在和你一起做事情的人，最重要的时间就是现在，这种观点就叫活在当下。

首先，学会为小事高兴。别人为你做了一点好事，赞美他；自己上课回答对了问题，欣赏自己；自己两天没找到的笔突然出现，也要好好的高兴一番。多多发现自己身上的闪光点，我们就会快乐起来。其次，学会优待身边的人。同学、老师见面一声亲切的问候，一个灿烂的笑容；狭路相逢时的一个



闪身让别人先过，快乐了别人，高尚了自己；同学取得好成绩，我们要报以真诚的掌声；同学病了，送去阳光般的问候。

再次，积极主动和同学交流。我们有了快乐，及时和同学分享；有了不愉快，向同学倾诉；在宿舍把你的零食分给好友一份；这些都会使你有个良好的人际关系。

最后，学会换位思考。和同学闹矛盾的时候，要站在对方的角度看看自己有哪些过失；被老师批评时要站在老师的位置分析老师为什么批评我；做事遇到挫折时，要分析是不是自己努力不够；学会换位、理性地思考，我们就会心胸开朗，不会再怨天由人。

总结一下，就是四点。第一，不能改变环境就适应环境。第二，不能改变别人就改变自己。第三，不能改变事情就改变对事情的态度。第四，不能向上比较就向下比较。

同学们，让我们保持阳光心态，一步一个脚印，脚踏实地努力地学习；让我们保持阳光心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。让我们塑造阳光心态，拥有健康人生！

我的演讲到此结束，谢谢大家！