

最新小学生营养日活动总结(实用5篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学生营养日活动总结篇一

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，对于粗粮的摄入量少；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！

小学生营养日活动总结篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们大家早上好！我是来自初一(14)班的**，今天我在国旗下讲话的内容是：重视安全，珍爱生命。

在这个世界上，每个人的生命都是唯一的。哪一个人不愿笑语常在，哪一个家庭不愿幸福美满？安全如同一根彩色的丝线，把我们美好的愿望连接在一起。但如果没有了安全，一切都成了泡影。我们必须提升自我保护的能力，借此机会，我给大家提一些建议：

- 1、交通安全。上学放学路上要主动避让车辆，严格遵守交规，牢记：宁停三分，不抢一秒。做文明交通，安全交通小卫士。
- 2、校园安全。上下楼梯靠右行，不追逐打闹。不能将刀具等危险用品带到学校。同学之间文明谦让，比如不开玩笑、主动排队、打电话等。同学之间遇到矛盾，一定要冷静理智，不可用拳头解决问题。善求助，有问题及时报告老师和家长。
- 3、食品卫生安全。做到不吃零食，不在不正规的小店、摊点购买食品，零食不进校。
- 4、在学校时，发现任何安全隐患，及时向老师报告，不私自处理。同学们，安全重如泰山，安全任重道远。生命是美好的，生活是多姿多彩的。我们一定要加强安全意识，努力增强自我防范能力。让我们共同努力，去撑起一片安全的天空，共创美好人生吧，谢谢大家！

小学生营养日活动总结篇三

亲爱的老师们、同学们：

早上好！

“3·15”是国际消费者权益日。所以我演讲的题目是“诚信·维权，我的责任”。

前几年中国大地上流行着这样一首歌，歌中写到：“雾里看花，水中望月，你能分辨这变幻莫测的世界。”词作者阎肃曾经披露说，那英唱的这首歌是送给“3·15”的，希望消费者能够借助一双慧眼，将这经济生活中的纷扰看得清清楚楚、明明白白、真真切切！而今天正是所有消费者扬眉吐气的日子！十几年来，“3·15”从一个国外漂泊来的普通纪念日，已经演变为中国消费大众维权的一个节日、一面旗帜。每年春天的这个时候，她都会再一次增强我们的信念和勇气，让诚信和理性的光芒照耀每一位经营者、消费者的心灵。

诚者无疆，信者无畏。《水浒传》里有个经常冒充黑旋风李逵打劫的李鬼，如今已经成了假冒伪劣的代名词。现实生活中，这样的“李鬼”确实不少：“板蓝根”能成“娃娃参”，“白醋”能成“青霉素”……著名相声演员王培元曾经讲过这样一个真实的故事：他的一位朋友买了一套沙发，令人哭笑不得的是，沙发买回家没多久，两个扶手竟然长出了草，扒开一看才明白，扶手是用两根大萝卜做的，长出的不是草而是萝卜缨子！李鬼们的粉墨登场一方面是经营者在利益的驱使下搅乱市场规则，不讲诚信造成的，另一方面却往往是我们消费者不懂法，不知该如何维护自身权益的一味纵容造成的。

《消费者权益保护法》的出台，我们明显的感觉到作为消费者维权意识的提高。但我们同样不得不承认，这依然是一次艰难的长途跋涉。抬起头，目标总是离我们越来越近，而脚

下的路却依然泥泞。

小学生营养日活动总结篇四

老师们、同学们：

大家好！

刚才国旗下讲话的同学讲了“合理膳食与健康”的重要关系，讲的很好，今天我讲的内容是：合理膳食，健康成长，每年的5月20日是“全国学生营养日”，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。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，目前中、小学生肥胖率是5%~8%，有的地方高达15.3%，这是指体重超过标准体重20%者。中学时代是长知识、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。

一、学生的十大不良饮食习惯

健康专家指出，目前一些学生日常生活中存在着如下10大不良饮食习惯，给健康带来了负面影响，应引起我们的重视。

1、电视佐餐，食不知味。

不少学生吃饭时端着饭碗也要跑到电视机面前坐着，眼睛一动不动地盯着屏幕，嘴巴做着机械式的咀嚼，筷子往嘴里塞着食物。长此以往，就会引起肠胃消化道疾病。吃饭看电视还让部分中学生与父母的沟通减少，容易造成性格孤僻，成

为一个既不健康也不快乐的人。

2、润喉片当糖，口腔“遭殃”。

润喉片可用来治疗咽喉炎、声音嘶哑、口腔溃疡、口臭等疾病。它有甜味，于是有的同学没病时也用它当糖解馋。俗话说，“是药三分毒”，因此润喉片也不能随便服用。如果咽喉无明显炎症时滥用润喉片，可抵制口腔及咽喉内正常菌群的生长，导致疾病发生。

3、偏食肉和蔬菜，身体很“受伤”。

谁都知道偏食的坏处，可还是有的孩子偏食偏得厉害。例如：五年级的小辛是“荤食主义者”，3岁开始就不吃蔬菜，几年下来小辛的个头没有同龄人高，体检下来各项指标都与同龄人有差距，健康状况也不好，便秘、气色不好，易患呼吸道疾病，小辛的父母后悔莫及。而只吃菜不吃肉的孩子各项发育指标同样不理想，营养不良，易感冒，身体抵抗能力差。

4、零食当正餐，上课昏昏然。

如今的零食名目繁多，包装考究，惹得学生心头痒痒，加之“减肥”思想作怪，校园出现“零食当正餐”这一现象也就不足为怪了。吃零食过量会影响食欲，妨碍正餐的摄入量，从而影响身体正常功能的发育。

5、电脑好玩，肠胃受害。

电脑逐渐成为学习工具，学生接触电脑的时间也越来越长，随之而来的就是身体状况越来越差。用餐时及餐后长时间坐在电脑前，会使肠胃功能消退；另外，大多数上网的同学对饮食没有选择，食物营养摄入不足。

6、食色素超标食品，慢慢损害健康。

色素是一种化学品，对食用色素的使用和限量国家有严格的卫生标准。一些小食品加工厂为扩大销售，降低成本，大量使用色素，甚至使用非食用色素，利用色素来吸引孩子们购物，长期食用色素超标的食品对身体极为有害。

7、常光顾街边小食摊，不知不觉潜伏疾病。

街边小食摊，特别是校门口的临时食摊，缺乏卫生条件，食品易受灰尘、废气等带菌空气污染，加上有的油炸食品原料来源不明，正处于发育阶段的学生长期食用不洁净的油炸食品，后果将不堪设想。

8、饮料当水，喝得鼻血淌。

口渴了喝饮料，出去玩还是喝饮料，有的同学都不会喝水了，喝饮料喝得上了瘾，身体也出了毛病，经常无缘无故地流鼻血，弄得一家人都很不安。其实，口渴了应该多喝水，饮料适当喝一点是可以的，但不能完全代替水。

9、不喝牛奶，身体营养不良。

牛奶对于每一个人来说都很重要，它是提供优质蛋白质的食物，具有人体必需的微量元素和氨基酸，但有的学生偏食，拒绝喝牛奶，造成身体营养不良。

10、烧烤好吃，代价太大。

学生吃熏烧食物太多是有害健康的。如果经常在饭前摄入大量热量高、但没有营养价值的零食，天长日久会引起胃肠功能失调；而且体内长期摄入熏烧太过的蛋白类食物易诱发癌症。

二、青春期饮食应注意：

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。

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，有条件的还可供给一次课间加餐，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，只有不误“天时”，才能生长发育完好、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。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！

最后送大家几句饮食格言

杂食为优，偏食为忌。

粗食为好，淡食为利。

暴食为害，慢食为宜。

鲜食为妙，过食为弊。

平衡膳食，每日必须。

饮食卫生，更需牢记。

小学生营养日活动总结篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们大家早上好!我是来自初一(14)班的**，今天我在国旗下讲话的内容是：重视安全，珍爱生命。

在这个世界上，每个人的生命都是唯一的。哪一个人不愿笑语常在，哪一个家庭不愿幸福美满?安全如同一根彩色的丝线，把我们美好的愿望连接在一起。但如果没有了安全，一切都成了泡影。我们必须提升自我保护的能力，借此机会，我给大家提一些建议：

- 1、交通安全。上学放学路上要主动避让车辆，严格遵守交规，牢记：宁停三分，不抢一秒。做文明交通，安全交通小卫士。
- 2、校园安全。上下楼梯靠右行，不追逐打闹。不能将刀具等危险用品带到学校。同学之间文明谦让，比如不开玩笑、主动排队、打电话等。同学之间遇到矛盾，一定要冷静理智，不可用拳头解决问题。善求助，有问题及时报告老师和家长。
- 3、食品卫生安全。做到不吃零食，不在不正规的小店、摊点购买食品，零食不进校。
- 4、在学校时，发现任何安全隐患，及时向老师报告，不私自处理。同学们，安全重如泰山，安全任重道远。生命是美好

的，生活是多姿多彩的。我们一定要加强安全意识，努力增强自我防范能力。让我们共同努力，去撑起一片安全的天空，共创美好人生吧，谢谢大家！

1. 2016中小学生学习安全教育日国旗下讲话稿主题
2. 学校2016中小学生学习安全教育日国旗下讲话稿
3. 2016中小学生学习安全教育日国旗下讲话
4. 315消费者权益日国旗下讲话稿(2016)
5. 校园安全教育主题讲话稿
6. 学校2016中小学生学习安全教育日国旗下讲话稿
7. 小学生安全教育日国旗下讲话主题2016