

2023年中国学生营养日演讲 中国学生营养日心得体会(大全5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

中国学生营养日演讲篇一

此次活动分为两个板块，一是营养知识宣传活动——“xx经典美食营养show”□主要以宣传为主。

二是营养知识征集活动，主要是号召广大同学积极参与。其中□“xx经典美食营养show”以海报形式展出xx的特色美食，并附有“营养特点”、“做法”、“来历典故”等。同时，也展出了协会的经典活动剪影，与“营养健康”主题有关的新闻、常识等。营养知识征集是向全校学生征集有关营养健康的知识、生活常识等，选出优秀稿件，留作“知识宝典”的资料素材。

由于没有提前跟社联联系好，社联迟迟没有同学来开门，导致展板没有按时借出，活动有所延误。展板的摆放方式没有提前预想好，同时当天风很大，对活动海报的展出效果产生了一定影响。提前做好紧急事件处理预案是必要的。由于天气和活动内容的原因，参与的同学并不是很多，应进一步加强宣传。

本次活动基本达到了预期效果□“xx经典美食营养show”引起了同学的关注和兴趣，部分同学向讲解同学提出了极具挑战性和建设性的问题。知识征集也得到了有兴趣的同学的积极响应，虽然稿件不多，但其中不乏优秀资料。在宣传形式上，本次活动有所创新和突破，以卡片形式对本次活动进行宣传，

比较受广大同学的欢迎。本次活动的事前准备工作还是比较到位的，资料 and 人员分配准备妥当，活动中没有大的纰漏。之后的延期展览取得了不错的效果，感兴趣的同学比较多。本次活动圆满结束。

中国学生营养日演讲篇二

5月20日是第26个中国学生营养日，“全国营养与健康示范校”活动今天在杭州青蓝青华实验小学举行。省疾控中心营养所所长章荣华表示，经济发达的浙江，学生的营养过剩比营养不良更突出，肥胖学生占10%，超重学生占20%，导致一些成人期的疾病出现在了孩子身上，如高血压、高血脂、高血糖等，此外，还有约10%的学生贫血，贫血将对智力造成不良影响。

常言道，早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少，可是一般家庭不重视早餐，常常是早餐马马虎虎，中餐凑合凑合，到了晚上再给孩子大补，造成现在不少孩子的身体素质不容乐观。

青蓝青华小学最近向二年级学生发放了早餐情况问卷，调查显示，93、53%的学生有吃早餐的良好意识，而6、47%的学生没有吃早餐的原因是没时间吃和没有喜欢的早餐。对此，省疾控中心营养所专家王玮给家长和孩子们带来一场关于营养早餐的科学讲座。

“同学们每天早上起来，胃就像一个排空了的布袋，布袋一直在自己搓动，如果不放进食物，布袋就会越搓越薄，甚至受伤。”王玮说，吃早餐可以保护胃黏膜，给孩子补充一上午所需要的能量，提高上课注意力，思维更敏捷，运动更活跃，而且还能控制体重。“大家千万不要以为不吃早餐可以减肥，不吃早餐只会让你中餐和晚餐吃得更多，反而会摄入更多能量。所以一定要早起10分钟，留出吃早餐的时间。”

一顿营养搭配的早餐就像一座5层的宝塔，底层是主食，第二层是种类达3种以上的水果和蔬菜，第三层是畜禽鱼蛋等荤类，给人体补充蛋白质，而儿童每天对蛋白质的摄入量要高于成人。如果没有糖尿病，对蛋白质的摄入量不需要控制得很精准。第四层是奶制品，儿童每天应摄入300毫升的牛奶。如果喝牛奶拉肚子可以喝酸奶替代，而且酸奶中所含的益生菌更有利于清除肠道垃圾。最上一层是“塔尖”，油盐糖，要少吃。每天盐的摄入量不应超过6克，油的摄入是每天25克到30克，糖的摄入量是每天不超过15克。此外，每天应摄入不少于1200毫升的水。

“要保持膳食平衡，还有一个好记的方法：一个圆圆的餐盘，分成水果、蔬菜、谷物、蛋白质4块，水果和蔬菜要占一半，另外餐盘外还要有一杯牛奶。”王玮说，没有条件的话，水果、蔬菜、谷物、蛋白质、乳制品中“5选3”也可以，“因为膳食的量是以一周为单位来计算的，如果今天蛋白质多了，蔬菜少了，明天少一些蛋白质、多一些蔬菜就可以了。”

王玮还建议家长们带着孩子一起做早餐，这样可以增加孩子的食欲，比如一起做“思慕雪”，把酸奶直接淋在水果上，或者把新鲜果肉和牛奶、酸奶一起放在搅拌机里搅拌。此外，家长应多选择全谷类食材，如全麦面粉、糙米、荞麦、燕麦、玉米、大麦、小米、高粱米、藜麦等，因为它们不仅耐饥，还富含维生素和矿物质，富含的膳食纤维能促进胃肠蠕动，还能控制血糖。

学龄儿童有个早餐原则：干稀搭配，如果早餐达不到营养要求可以加课间餐，课间餐可以是一份面包或糕点、包子之类主食加牛奶，最好能保证每天吃一个鸡蛋加少量坚果。

营养专家的早餐建议：

- 1、冰箱里储存一些健康早餐的备选。

- 2、前一晚尽可能多做准备。
- 3、周末多做一些全麦馒头、包子、饺子、馅饼等放速冻柜保存。
- 4、充分利用厨房小家电，多使用预约功能。
- 5、让孩子早10分钟起床。
- 6、培养孩子准备早餐。

中国学生营养日演讲篇三

各中小学校、社区卫生服务中心：

20xx年xx月xx日是第xx个“全国学生营养日”，今年的宣传活动主题是“xx”按照省市相关部门精神要求，为认真做好我区学生营养日宣传活动、引导广大中小学生树立健康饮食观，养成良好的生活饮食习惯，强化学生的营养健康知识教育，推动学生营养健康教育工作的深入开展，优化膳食结构，现决定在全区范围开展“合理膳食指导”暨“5.20全国学生营养日”主题宣传活动，现将有关事项通知如下：

- 1、比赛范围：高段组：小学x年级；中学组：初中各年级。
- 2、比赛主题：内容围绕“健康与营养”。如“我爱绿色食品”、“不挑食的孩子身体好”、“铁酱油是我的好朋友”等。
- 3、比赛要求：各校最多选送x幅优秀黑板报作品参赛。作品拍成照片上交（同时交电子照片[k12发教育局教科吴]）。上交时间为20xx年xx月xx日下午x点前，作品背后注明学校、年级、班级。电子照片也要在每张照片下方注明学校、年级和班级。作者不明的，不予评奖。逾期者作放弃论。

4、比赛奖励：由教育局和卫生局邀请评委评出一、二、三等奖，进行表彰。

各中小学也要利用多种方法和途径，积极开展学生营养日宣传活动。如：营养知识宣讲、网络媒体宣传、营养知识竞赛、校园黑板报比赛、推广铁强化酱油预防缺铁性贫血等等。请各社区卫生服务中心于x月x日前将本次活动总结、照片以书面形式报xx区疾病预防控制中心卫生监测科，同时发电子稿，邮箱xxx□联系人□xxx□联系电话□xxx□

邀请省市营养学专家给各中小学（幼儿园）分管领导、食堂管理人员和卫生（保健）老师、各社区卫生服务中心防保科科长和分管学校卫生人员、疾控中心分管主任等进行“合理膳食”营养知识讲座。

中国学生营养日演讲篇四

本次活动的范围是：全市的中小學生。

活动主题是：

保证食品安全、推广营养配餐、课间一杯奶、健康每一天

活动内容为（一）学生营养健康知识宣传活动。

通过黑板报和校内宣传的方式，以学生营养健康为主题，宣传均衡合理营养知识，提倡营养配餐、远离垃圾食品的活动，突出课间一杯奶、健康每一天。

（二）有奖征文活动。

征文以“营养、健康、均衡膳食、适量运动、增强体质、得益牛奶伴我成长”为主题，在中小學生中组织“我与得益牛奶”的征文，突出课间一杯奶，健康每一天的主题。

（三）《中小学生营养知识读本》宣讲活动。

由xx市营养学会组织专家进学校对师生家长进行《读本》宣讲，增强师生及家长的营养健康意识，提高科学营养及均衡膳食知识水平。

（四）组织开展营养师、配餐员培训活动。

xx市启动了“中国营养健康城市”创建活动，按照方案要求，寄宿制学校食堂要积极实施营养配餐，学校、幼儿园食堂要配备营养师或营养配餐员，以满足学校营养知识普及宣传及宣传营养配餐的需要。

（五）开展中小学校营养配餐示范单位创建评选活动。

按照《xx市学校营养配餐实施方案》《xx市学校营养配餐原则》和《xx市学校营养配餐示范单位验收细则》的要求，组织中小学校开展营养配餐示范单位创建活动。获得市营养配餐示范单位的学校，由市教育局表彰授牌。

（六）开展学生饮用奶推行示范单位评选活动。

推广实施国家“学生饮用奶计划”，是政府主导，教育部门负责实施的旨在改善青少年营养健康状况，提高中华民族素质的战略措施。为了促进全市“学生饮用奶计划”实施工程，决定在5.20学生营养日宣传活动期间开展“学生饮用奶”推行示范单位评选活动。获得示范单位称号的学校和区县主管部门，由市教育局表彰授牌，并获得得益公司500元奶卡奖励。

xx市“得益杯”学生营养日主题系列活动。

会上由xx市营养学会董学农会长讲话，自20xx年开始xx营养学会就推出了实实在在的活动内容，由营养学会编写了《中

小学生营养知识读本》，并要通过营养知识读本的讲解，把营养与健康知识普及到师生和家长，对改善中小學生体质，促进学生营养做出切实可行的工作，努力协同各相关单位做好“营养健康城市”创建工作。

得益乳业公司徐春波经理讲话，得益乳业是荣获全国绿色食品□20xx年牛奶销量在全国第一。得益乳业与营养学会依据青少年的体质，掌握学生的营养需求，开发研制了各阶段的学生饮用奶，使学生喝到了营养健康的优质奶。

xx市“得益杯”学生营养日主题系列活动

得益乳业会以食品安全为基准，提高产品质量，一如既往的生产优质奶品，让政府放心，让社会放心，让家长放心。

xx市教育局牛瑞洲主任讲话，青少年是祖国的未来，民族的希望！呼吁全社会关注青少年营养与健康，在学生中倡导健康知识，树立健康的生活理念，切实提高学生的身体素质，关心下一代从我做起，树立起为孩子的一生健康负责的意识，把“一杯奶强健一个民族”的工作深入开展下去，让学生在课间喝一杯奶，增强学生的身体健康素质，从而提高青少年的营养与健康水平，提升全民族素质。

本次活动安排时间□20xx年5月20日——11月20日为学生营养日宣传活动时间。

中国学生营养日演讲篇五

【片头曲】

【纪】梦想从这里起航

【王】成长在这里见证

【纪】亲爱的老师、队员们

【王】大家好！

【纪】你现在收听到的是由503中队为你带来的“叔同之声”
红领巾广播第八十期

【王】大家好，我是来自503中队的王倩汝

【纪】大家好，我是来自503中队的纪思程

【班级片头】

【纪】五月到了，天气暖了

【王】草啊，树啊，正蓬勃出一年中最旺盛的生命景象。

【纪】五月里到处是发亮的绿，嫩嫩的，新新的。

【王】五月的景色真是美不可言，美不胜收

【纪】是的，泛绿的沃野，灿烂的朝霞，金灿灿的麦田

【王】一切都显得那么美妙

【播放音乐，轻松活泼点的就可以】

【纪】诶，王倩汝，你知道5月20日是什么日子吗？

【王】5月20日，不是劳动节，也不是六一节，对了，是周日啊！

【纪】这谁不知道啊，我问的是什么节？

【王】什么节，我真不知道，估计广播下的很多队员和我一

样不知道呢?别卖关子了，告诉我们吧!

【纪】告诉你吧，5月20日是中国学生营养日

【王】哦，原来是中国学生营养日呢!现在的学生营养多好啊，一个比一个胖呢!

【纪】你这话只说对了一半，现实的情况是胖子越来越多，而学生的营养不足率却逐年降低呢!

【王】哦，我明白了，胖的人并不是营养好，正好恰恰相反!他们是营养不均衡啊!

【纪】是的，不注重营养平衡，就会导致肥胖症呢!

【王】得了肥胖症，可不是件好玩的事!

【纪】对，肥胖将对身体、智力发育产生不良影响，并为心血管疾病和糖尿病等疾病的早发埋下隐患。

【王】肥胖真是害处不少啊!

【纪】那么造成肥胖的原因是什么呢?

【王】让我们请出健康小博士告诉大家吧!

【何来君】嗨，大家好，我是健康小博士，接下来我就给大家讲讲得肥胖症的原因吧!得肥胖的原因除了基因遗传外，很多是不良饮食习惯造成的。肥胖的人往往有很多脂肪，脂肪的堆积是因为人体摄入了大量的热量造成的。很多肥胖者特别喜欢吃高热量的东西，譬如炸鸡翅，炸鸡腿，汉堡，奶油冰激凌，巧克力等。也有的肥胖同学偏食特别严重，遇到喜欢的菜饭量大增，遇到不喜欢的就少吃甚至不吃，这样暴饮暴食也容易造成肥胖!

【王】谢谢何来君让我们了解到肥胖的原因。

【纪】广播下的队员们，如果你不想肥胖，请一定要记住：不偏食，少吃高热量的食物，多运动哦！

【王】已经肥胖的队员们也别着急，如果以后你能注意饮食方式，坚持锻炼，相信也会得到健康的！

【纪】为了我们能健康地生活，让我们来认识一下十大垃圾食品吧！

【王】十大垃圾食品分别指油炸食品，罐头类食品，腌制食品，加工的肉类食品，肥肉和动物内脏类食物，奶油制品，方便面，烧烤类食品，冷冻甜点，果脯、话梅和蜜饯类食物。这十种食物大多都有洋快餐的“三高三低”（高热量，高钠，高脂肪；低纤维，低维生素，低矿物质），长期食用会对人体的健康造成巨大影响。

【纪】说了这么多不能吃的东西，大家可能听的有点害怕了，那能不能给大家说点健康食物，让我们对食物更有信心呢！

【王】好的，接下来我们就有请潘宇杰给我们介绍十大健康食品。

【潘】大家好，世界十大最健康食品分别是这样几种

1. 蕃茄——它抗癌、清洁血液、降血糖、美白等等……
2. 菠菜——预防和治疗夜盲症及贫血的很好的食疗菜
3. 花生——素有“中国坚果”、“田中之肉”美称。
4. 花菜——饮食界称西兰花营养防病属第一
5. 蓝莓——被誉为“黄金浆果”。

6. 燕麦——能吃饱，热量低

7. 绿茶 8. 红葡萄 9. 桂鱼 10. 大蒜

希望你能和健康食品交上好朋友哦!

【纪】感谢潘宇杰给我们带来的十大健康食品。我以前不怎么喜欢吃番茄，以后我可不能嫌弃它了，没想到它居然排在十大健康食品的榜首呢!

【王】让我们唱响健康生活的儿歌，做一个健康的人吧!(快板伴奏)

要健康，讲营养

爱吃水果和蔬菜

五谷、鱼虾和牛奶

均衡营养百分百

远离十大垃圾品

多吃健康好食品

这是膳食小口诀

当然运动也重要

帮助强身又健体

身体健康人人喜

争做健康小卫士

【纪】 亲爱的队员们，时间过的真快啊

【王】 希望短短的十分钟相伴能给你带去有用的东西

【纪】 最后让我们在《健康歌》的歌声中结束今天的节目吧

【王】 队员们再见

【纪】 再见！

【片尾曲】 播放《健康歌》，结束