

世界营养日的手抄报(优质5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

世界营养日的手抄报篇一

各位老师，同学们：

大家好，

家，一个多么温馨的字眼；家，一种多么熟悉的心跳。

家，是社会的基本“细胞”，是人生的避风港。家，能在你孤独时让你摆脱寂寞，受伤时抚慰你的心灵；家，能让你鼓起生活的勇气，扬起生命的风帆，迎接严峻的挑战。

1989年，第44届联合国大会宣布1994年为“国际家庭年”。1993年2月，联合国社会发展委员会作出决定：从1994年起，每年的5月15日为“国际家庭日”。家庭是亲情与爱的标志，谁都离不开它，正如生命离不开水、空气和阳光。我们都是家庭的一员，是社会的一分子，如何搭建幸福家庭、经营美好人生呢？作为家庭小主人，我们不能只享受家庭赋予的温暖，更有责任营造温馨、快乐的家庭。

鸟儿感谢蓝天让它飞翔，鱼儿感谢海洋让他们徜徉，花儿感谢阳光让它绽放，我们感谢家让我们健康成长！让我们为自己的家带来一屋子灿烂阳光，让爱住进我们的家。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

世界营养日的手抄报篇二

老师们、同学们，大家早上好！

本周星期五是4月22日，有谁知道每年的4月22日是什么日子吗？对，是“世界地球日”。那你知道创建“世界地球日”的作用吗？就是为了唤起人类爱护地球、保护家园意识，促进资源开发与环境保护协调发展。当一片片郁郁葱葱被荒漠代替；当美丽的白云被浓郁的黑烟代替；当清澈的小溪被垃圾填满，身为大自然中的一员，你又为她做了些什么呢？地球只有一个，它的资源并不是取之不尽、用之不竭的，我们应该从现在起意识到问题的严重性，一起珍惜资源，保卫地球。对于保护环境，我们需要做的事情实在太多了，作为学生，我们首先应该做到的就是保护好校园环境。我们的校园是美丽的、温馨的，我们有明亮宽敞的教室，我们有绿意浓浓的花坛，有古韵书香的文化墙。在这美丽的环境中，我们沐浴着阳光，汲取着营养，可以说环境是保证我们学习的必要条件。所以，我们有责任也有义务保护好我们的校园环境，在这里，我也向全校的同学们发出倡议：

- 1、 请不要随手乱扔垃圾；
- 2、 以爱护校园环境为己任，自觉维护校园的清洁卫生；
- 3、 从我做起，从现在做起，养成良好卫生习惯；
- 4、 养成勤俭节约的美德，减少浪费，就是减少垃圾；
- 5、 爱护公共设施、不胡涂乱画，不踩踏草坪，不攀折树枝。

虽然这些小事看起来都微不足道，但是只要我们用心去做，一起动手，一起努力，就能为这个已经不堪重负的地球减少一些痛苦。同学们，让我们积极投入到保护校园环境，保护大自然的队伍中去吧，不乱扔瓜皮纸屑，不攀折花木，不随

地吐痰，从保护身边的一草一木、一山一水做起。

这样我们的地球家园就会更加美好！

世界营养日的手抄报篇三

老师、同学们：

昨天5月20日我们国家一年一度的中小学生学习营养日。说起营养呀，同学们可不重视了，下面老师跟大家谈谈这个问题。

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%。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。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。学校应根据不同食物所含的营养素和不同年龄段学生的营养标准，合理调配膳食，做到荤素、粗细搭配，平衡健康。

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，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。

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！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

世界营养日的手抄报篇四

教学目标：

1. 理解五水共治的具体内容。
2. 能对五水共治的具体方面发表自己的见解和看法。
3. 让节约用水的观念深入人心，渗透到实际生活中，激发学生节约用水的积极性。

教学重难点：理解五水共治；节约用水。

教学过程：

激趣导入

1. 猜谜语：太阳一晒我就变，火上一烧我也变，向上升起像轻烟，遇冷结成小冰点。
2. 你觉得水是怎么样的？你会用什么词语形容它？

3. 师：水，是生命的源泉，没有了水就没有生命。一旦地球的水枯竭了，那么整个世界一片死沉沉，冷清清世界水日主题班会(3篇)文章世界水日主题班会(3篇)出自。(呈现图片)

4. 说一说：水在生活中有哪些用处?(小组讨论)

5. 集体讨论。预设：喝水、洗衣服、洗澡、游泳、灌溉、水力发电(适当预设后，图片与文字一同出现)

设疑激趣、发散思维

1. 师：小朋友们，既然水在我们的生活中有这么多的用处，假如有一天世界上没有水了，会变成什么样呢?(小组讨论：假如世界没有水，会变成怎样呢?)

3. 深度探讨：如果没有了水，人类还能生存吗?

引入五水共治，深化理解

1.：治污水、防洪水、排涝水、保供水、抓节水。

2. 我国的水资源情况：在全国600多个城市中，有400多个城市存在供水不足的问题世界水日主题班会(3篇)教学反思。其中比较严重缺水城市有110个。

3. 保护水资源的重要性。

身边的水资源

1. 反思：我们身边有哪些浪费水的现象?

(1) 沐浴洗头抹肥皂时，不关水。

(2) 刷牙时不关水。

- (3) 浇花不用水桶装水。
- (4) 洗车时让水随便流。
- (5) 洗米洗菜用太多水。
- (6) 桑拿、洗澡消耗大量水;不用水时，也开着水
- (8) 还有一些小朋友喜欢玩打水枪的游戏，也浪费水
- (9) 用流动的水洗东西
- (10) 桶装纯净水没喝完就倒掉

2. 方法：你有什么节约用水的好办法吗？

a.洗澡节水

b,厕所节水

c.一水多用

- (1) 洗脸水用后可以洗脚，然后冲厕所。
- (2) 家中应预备一个收集废水的大桶，它完全可以保证冲厕所需要的水量。
- (3) 淘米水、煮过面条的水，用来洗碗筷，去油又节水。
- (4) 养鱼的水浇花，能促进花木生长。

3. 世界水日的简介：每年的3月22日为世界水日

淘宝精品

4. 共同宣誓：节约用水，从我做起。

世界营养日的手抄报篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我要演讲的题目是《均衡营养 健康成长》。每年的5月20日是“全国学生营养日”。“民以食为天，食以安为先”，这一句简单的俗语告诉我们一个大道理，我们每天的饮食，是我们赖以生存的基础。食品是身体养料的直接来源，食品中包含身体所需的各种营养、食品质量的好坏直接关系到我们的身体健康。常言道：“身体是革命的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零星小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，在生产泡菜时使用工业盐，在牛奶中添加三聚氰胺等，另外，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%。同学们，我们正处在长身体的阶段，不能只注重食物口味和方便，而是要多注重营养、卫生、健康等方面。因为，不合理的饮食会影响身体的发育，所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品对我们的诱惑。

因此我们的日常饮食应多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需。我们的日常饮食应注意以下几点：

首先要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，以保证充沛地精力学习。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。

其次饮食要多样化：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，是米饭以及面粉制品，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。

第三要参加体力活动，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。

健康的生活，需要一种健康的理念，需要一种健康的觉悟。树立健康的生活理念，培养健康的生活方式，同学们，让我们养成良好的饮食习惯，健康成长起来！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！