

# 2023年营养与健康讲座主持稿 营养健康知识演讲稿(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 营养与健康讲座主持稿篇一

老师们、同学们：

大家早上好！

后天是5月20日，也是“全国学生营养日”。因此我今天讲话的主题是《有健康才有将来》。

现在的中小學生不仅学习累，饮食上也出现诸多问题，例如早餐不吃、午餐对付、晚餐过剩、偏食严重，导致目前的小學生营养状况出现了严重的两极分化，由于营养不均衡造成的营养过剩和营养不良。专家指出，预防肥胖最根本的是要防止热能过剩，如含糖量较高的可乐型饮料、精致糖果及西式快餐，尤以汉堡包为代表的快餐食品，具有高热能、高脂肪、高钠等三高，以及低矿物质、低维生素和低纤维素等三低特点的食品，应少吃。专家还指出：一日三餐需吃好，合理配餐很重要，按营养学的要求，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以外，还应吃面粉制品，如面条，馒头，包子，饺子，馄饨等，特别要做到“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。”吃菜要喝菜汤，但不能用汤泡饭，饭后不要剧烈运动。盛夏酷暑，活动量大，注意补充水分，以免产生失水现象。每天早上要坚持喝一杯牛奶或豆奶。

另外，积极开展体育活动，课外活动，课间操，通过体育锻炼增强体质也很重要。所以，我们应正确对待体育课上的体能训练，大课间活动时不应“袖手旁观”。书上说：“人们追求美好生活的前提条件是要拥有健康的身体。”请同学们每天要保持充分的营养及适量运动，我们不想做“手无缚鸡之力”的秀才，也不想做“病恹恹”的林黛玉！所以请牢记：有健康才有将来！

## 营养与健康讲座主持稿篇二

敬爱的老师、亲爱的同学们：

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

## 营养与健康讲座主持稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是来自高二(15)班的\_\_\_\_\_。今天为大家演讲的题目是《关注营养，追求梦想》。5月20日是全国学生营养日，这项活动自\_\_年5月20日启动以来，至今已二十八个春秋。

何为营养？从字面上讲，营为谋求，养为养生，即为谋求养生。营养就是生命体不断从外界摄取所需物质以维持生命活动的整个过程，然而，当前我国中学生的营养状况不容乐观。从饮食上来看，中学生的一日三餐普遍是早餐被忽略，午餐在流浪，晚餐太丰盛。此外，同学们的挑食现象也很严重。高热量的巧克力、饼干等很受欢迎。从体育锻炼上来看，大部分同学十分缺乏。这些不良的饮食习惯和行为方式，对青少年的营养状况极为不利。它不仅导致了学生肥胖率的快速增长，也增加了青少年日后罹患心脑血管、高血压、糖尿病、肝胆疾病的概率。

青少年从事紧张的学习，活动量大，现在又处于生长高峰期，对营养的摄入要求很好。由于营养的摄入途径主要靠饮食，所以我们要注意改善饮食习惯。专家建议，饮食要多样化，合理化。早餐要吃好，应按照“五谷搭配，粗细搭配，多样搭配”的基本原则，午餐不仅腰围上午的消耗作补充，还要为下午的消耗作储备，因为午餐要富含蛋白质和脂肪。晚餐吃五谷类的事务和清淡的蔬菜较为合适。值得一提的是，许多同学在校门口的摊点购买事务，其食品安全令人担忧，我们学校的食堂提供多样的食品服务，质量有保证，有时是新推出的“包餐”制度，便利了很多同学。包餐不仅缩短了同学们排队打饭的时间，还为同学们节省了许多钱。我倡议大家积极包餐，进而呼吁食堂的包餐做的更丰富，更美味，更有营养。

在这里，还有几点要着重强调：

1. 不吃不卫生的食物，更不可随便节食，现在正是长身体的时候，要注意补充营养。
2. 保持充足的睡眠，只有早睡早起了，才能保证有充足的时间吃早餐。
3. 注意体育锻炼，拥有强健的体魄。
4. 保持积极向上的精神面貌，一个人的精神状态往往可以反映出他的营养状况。

同学们，我们的营养状况与我们的生活息息相关，只有拥有健康的神态，我们才有机会追求梦想。

谢谢大家！

## 营养与健康讲座主持稿篇四

各位：

为了全面落实上级关于“学生营养改善计划”的指示精神，进一步加强学生营养改善计划的安全管理，规范操作，根据教育局以及乡总校相关要求，我校该学期于9月3日对全校学生进行开餐，现将该学期以来的营养餐工作汇报如下：

### 一、学校基本情况

我校1—6年级共有6个教学班，学生308人(教师14人，食堂工勤人员3人)，绝大多数的学生是留守儿童，家庭经济比较困难，学校大部分的学生不喜欢吃茄子、红萝卜、紫菜；最爱啃排骨、喝小瓜汤、喝鸡蛋汤。

## 二、硬件设施情况

为保障学生营养改善计划顺利进行，学校安排了专用房屋2间，即营养餐储藏间及营养餐操作间，并安装了防盗门。购置了蒸饭柜、大型电炒锅、菜盆、炒菜勺、饭桶等炊具。

## 三、食堂管理措施

1、学校成立了以校长为组长的“学生营养改善计划”实施领导小组，张启俊老师为验收入库员，吉永刚老师为出库发放员，各班主任教师为班级分餐管理员，各成员分工明确，责任到人。

2、学校建立健全了“学生营养改善计划”各项规章制度，张贴上墙，相关责任人加以深刻理解。

3、学校与食堂工勤人员签订了安全目标责任书，认真督促他们。

每日将炊具进行高温消毒、每周利用消毒液对食堂周边进行彻底消毒。学校食堂管理人员每天还对工勤人员进行指导和督查，对发现的问题及时解决或上报。

4、要求食堂工勤人员每日要对该天所吃食品进行留样。

## 三、营养中餐就餐情况

1、结合我校实际情况，学生每天中午的就餐只能安排在各班教室进行。

2、学生就餐期间、班主任不得随意离开，必须在教室里面组织学生分餐。

3、学校每天都安排各班班主任对其该班学生进行陪餐。

4、对于学生吃剩的剩菜剩饭，学校无回收作为二次食用的情况，而是由学校附近农户回收养猪。

5、每天就餐完毕，各班值日生必须用洗洁精将其课桌擦洗干净。

#### 四、经费管理

1、我校营养餐标准为每餐4元。

2、该学期以来我校没有给学生收取营养餐补助费。

3、我校食堂经费由学校财务人员吉永刚负责管理，校长及全校教师负责监督。

4、学校蔬菜类、粮油类的采购方式均为供应商统一供应。学校每天安排相关教师进行验收并整理入库。

5、学校食堂工勤人员均有健康证，每天着装上岗，每月工资1000元。

一学期以来，学校不定期在学生中发放调查问卷，从而了解学生所吃的饭菜是否符合口味、工勤人员餐具清洗是否干净等。对“学生营养改善计划”的制度落实情况进行自查，对存在的问题进行及时整改，力求让学生吃得好、吃得饱。争取办让社会放心、让家长称心、让孩子开心的教育。

### **营养与健康讲座主持稿篇五**

同学们：

大家好！

大家早上好！绿校园广播又准时和大家见面了，我是主持人

李\_\_。

首先让我们走进今天的《健康伴我行》

讲究卫生，干干净净迎接每一天，不仅仅是为了我们自己，而且还为了全家、全社会的环境卫生。一个人是否干净，体现在无数个细节中。下面我们介绍了一些讲究卫生的细节，你可别小看了这些细节，它直接关系到你的身体健康。

勤洗澡，洗头。小学生正处于身体发育的阶段，每天的新陈代谢都很旺盛。因此，要经常洗澡、洗头，同时，还要每天换内衣和袜子。

保持口腔健康。口腔健康不仅指早晚要刷牙，每次饭后都应刷牙。科学刷牙的最佳次数和时间是“三、三、三”，即：每天刷牙3次，每次都在饭后3分钟刷牙，每次刷牙3分钟。科学的刷牙方法是竖刷法，即顺牙缝方向刷。

定期整理和清洗书包。书包是我们每天都要携带的，它的整洁也关系到个人的卫生面貌，背上干干净净的书包会给自己一个好心情。因此建议最好每月刷洗一次书包。

携带纸巾或手绢。把它们放在书包或衣兜方便取出的地方。要吐痰或者擦鼻涕时及时取出。用后的纸巾不要随地乱扔。虽然这些都是小事，但是如果不注意，不仅影响健康，还会让同学们对你的印象大打折扣。回家以后要更换、清洗用过的手帕，始终保持清洁。

手绢和纸巾也可以同时携带，但要分开放置，并让它们担负不同的使命。例如，手绢用来擦干水迹，吐痰时可以用纸巾。

在《小学生守则》中，“讲究卫生”已经被写入了守则中。因此，当大家朗朗上口背诵《小学生守则》时，别忘了用行动证明：讲究卫生，干干净净度过每一天。