

零食调查报告(精选5篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。怎样写报告才更能起到其作用呢?报告应该怎么制定呢?下面是小编为大家带来的优秀报告范文,希望大家能够喜欢!

零食调查报告篇一

零食可能是每一个孩子的最爱,甚至连大人都对它痴迷。可是大家有没有关注到过这些你们平时食不离手的零食的危害呢?让我们进一步去了解它,使我们大家不再受到它的危害。

分别采访大人和孩子们。

从调查的结果可以看出,大人明显地比孩子知道的多,了解的也多,自我控制欲也比较强。但从访问的学生中可以看出,明显的是说一套做一套,道理都懂,但真正做到的却寥寥无几。总是抵不住诱惑。

结论:应该从小培养我们这些孩子的自我控制欲,尽量少吃零食,做到无忧童年。

关键词:零食、健康意识

校园里,总是三令五申之后还是可以看到很多的同学们拿着一袋袋的零食明目张胆地吃着,随后的零食塑料袋便漫天飞舞了。虽说是学校中隔三差五教育我们,但有些学生却无所事事、若无其事地继续吃着。

针对以上现状,我对大人们和孩子们的调查结果分析了。结果如下:

(1)有许多人不喜欢零食，认为它很不健康，带进校园也很不卫生。很多孩子都会关心食品的卫生状况。

(2)也有许多人对零食确实痴迷无比，似乎没了它就不能生活似的。

(3)有将近一半吃零食的学生们因吃了零食而导致身体受到危害。

(4)许多孩子还认为这些零食、膨胀物品对人体无害。

许多学生还是说是一套可做的又是一套，还是经常控制不了自己的零食欲。

究其原因，有如下几点：

1、好奇心的结果

有些学生看到另外的同学们在津津有味地吃着零食的时候，好奇心使他们也行试试它们的味道，不知不觉中迷上了零食。

2、娇生惯养的结果。

有些家长认为自己小时候很苦，吃不饱，非常艰苦地才走过这段路，于是他们不想让自己的孩子不受这些委屈，便给他许多钱，要他们自己另外也要温饱。

3、撒谎的原因

有些学生们完全沉迷与零食，无法自拔。便想尽各种办法拿到钱。便向父母撒谎，说买另外用到的东西，但钱拿到之后却是拿去买零食了。

家长们也要做好自己的本职，早餐尽量自己给孩子做，而且要做一些有营养的食物，这样才能使他们在一天的学习中做

到精力充沛、专心致志。

学校以及周边的有关部门，也要有所措施，对学校周围的治安管理要加强，对那些卖零食的小商贩们实施治理，让他们不再卖这些危害人体的食物。学校也要积极配合，多多教育学生不买零食，更不能吃零食，要说明零食的有害性。

学生们更要自我控制，为了自己和他人的健康，杜绝零食，为自己和家人撑起一片蓝天！

零食调查报告篇二

在不断进步的时代，报告的使用成为日常生活的常态，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。相信很多朋友都对写报告感到非常苦恼吧，以下是小编整理的中学生“吃零食”习惯调查报告，仅供参考，希望能够帮助到大家。

为了详细调查有关在校中学生“吃零食”习惯的现象，笔者不仅在班上开展了一些“问卷调查”，还暗中查访学校小卖部及学校周边零食店，以期能获得完备的一手资料。现就以多次的调查结果整理如下：

1、生活水准的提高。从调查的结果来看，80%的学生的家庭比较富裕，父母要么是有固定的高收入者，要么家庭中都有合法的经济的来源。平时的节气，特别是春节期间，子女都能获得很多的“压岁钱”。据统计，103名学生中，“压岁钱”达500元以上者有25%。

2、家长的溺爱。部分学生的父母都在外面打工，常年没有回家，很少对子女的身心有贴心的关怀，常常以金钱的方式来表达自己的愧疚。这样的学生达到40%以上。

3、环境的影响。无论在任何地方，都可以看见大人人们随意

地啃食零食，而且随意地乱扔，学生看到眼里，记在心里。学生有句口头禅：他都在吃嘛。有这种想法的在9%左右。

4、深受请客风的影响。由于受到社会请客风的影响，部分学生的头脑里，也产生了今天你请我吃了一包，明天我就得请你吃一袋，以还人情。

5、受广告、电视等媒体的影响。调查中看到学生常常受广告、电视食品广告宣传影响，看什么包装希奇，色彩鲜艳就选购什么，却不过问它的营养！

6、享受型。有这种想法的学生虽然不多，但也不可忽视它的影响力。追求物质的享乐，是他们整天关注的事情，吃零食也不在话下了。

7、放松心态。部分学生认为吃零食，特别是甜食可以使人的心情愉悦，心里感到轻松自然，于是，久而久之，所谓“放松”也成了学业沉重的学生们吃零食的原因之一。

1、影响食欲。如果经常吃零食，如以饼干、方便面等替代一日三餐，必然会造成孩子胃肠消化活动的规律的破坏，严重影响子女的食欲。最后影响孩子的身体健康。

2、影响味觉。零食中的酸、甜、咸各种味道都非常的强烈刺激，经常吃，会造成对孩子味觉的破坏，如某些牌子的方便面里，有极其辛辣的调料，经常食用，会导致孩子的味觉迟钝，进而对一般的饮食根本不足以引起食欲，影响孩子的生长发育。

3、破坏生理调节规律。人的身体器官都有它活动的规律，到了一定的时候，所以我们到了一定的时候会产生饥饿的感觉，就是这个道理。那么，经常吃零食。常常就强力打破这种规律，必然就会对身体器官产生危害，严重时，可能会危及生命。

4、加重胃肠负担。经常吃零食会加重人的胃肠负担，使胃肠经常处于紧张状态中，得不到休息，因而会减弱消化器官的工作能力，引起消化不良症。

5、有利于不良习惯的养成。吃零食是不分时间和场合的，常常是不洗手，不分地点而食用。如在公路边，大街上，边走边吃。不仅有损身体健康，还会养成不良的饮食习惯，造成疾病的侵害。

6、污染环境。绝大多数吃零食者，都是把零食包装随意扔掉，对环境造成破坏。甚至少数学生把零食带到教室，更不得学习。

针对中学生吃零食的习惯，笔者也与其他教育者进行了多次的分析讨论，有人也认为孩子吃零食并不是一件坏事，只要把握一个度，不要经常吃就行了；同时认为，要解决学生经常吃零食这一困扰教育者的问题，只能进行疏导，不能用“釜底抽薪”的办法，即堵塞不如疏导！

1、加强教育，认识危害。中学生正处在一个可塑性很强的生理、心理阶段，因此，我们有必要对他们进行生理、心理的教育，让他们正确对待“零食”，认识经常吃零食对自己身体有哪些危害性，以期达到警醒的目的。

2、培养学生良好的饮食习惯。习惯是养成的，一种坏的习惯同样是这样养成的，那么，我们可以用“习惯去克服习惯”（托马斯·坎佩斯语），以良好的饮食习惯替代学生的不良习惯。

3、要具有包容心态。有时，面对学生的一些不良饮食习惯，我们不必大惊小怪、小题大做。就给予学生以谆谆教诲。而不是一看见学生吃零食就大发雷霆，大声喝斥。如果这样，就会让学生产生排斥心理，得不偿失。

4、控制零花钱。一些学生家长，特别是独生子女的家长，或父母不在身边的学生，家长常常会觉得自己对子女没有迟到应有的责任，于是，就以金钱的方式进行“弥补”，这也造成了学生乱用钱的坏习惯。因此，要控制学生的零花钱，要有目的地控制给孩子的零花钱，这样就能使学生做到不该买的不买，不该吃的不吃，能有效地控制学生吃零食。

5、定时定量吃零食。既然学生吃零食的现象一时无法消除（为什么一定要消除呢？其实偶尔的零食也是有益的）何不采取一定的措施进行限制！引导学生在固定的时间零食，学生反而会快乐期待点心时间的来临！最好的时间应设在正餐前一至二小时，供给量不要太多，以免影响正餐的食欲。

6、统一发放零食。由于市面上卖的零食，大部分都含有大量的油、糖、香料和其他添加剂，香味浓郁，对健康不利。由学生自己购买，因分不清神经质成分，不利于健康。可以由专人统一购买，统一发放，这样既减少了学生随意吃零食的不良习惯，也对学生的文明行为习惯的形成和身体健康有益。

零食调查报告篇三

一、关于小学生吃零食现象的现状

这种现象不但严重影响了上学和放学的交通安全和原本稳定的周边秩序，而且也不符合饮食卫生，严重地危害我们小学生的身体健康。加之校门前这条路比较窄，人车流量又大，很容易造成事故。于是我决定对本校学生的吃零食现象进行调查。。

二、调查分析

调查之一：基本情况

首先，让我们来看一下从调查中得到的一些数据：

你喜欢吃零食吗？

由此，我们可以发现：只有13.3%的同学不喜欢零食，将近86.7%的同学都不拒绝零食。喜欢或非常喜欢吃零食的同学已超过一半，而且特别喜欢在放学后或看电视时吃。价格一般在1-3元左右。在吃的零食当中有近50%的零食是油炸、膨化食品；饮料类、甜糖类的比例也不少，这对身体很不利，他们也十分清楚吃零食对身体不好，但就是很难改掉吃零食的毛病，这项调查给我们同学们敲响了警钟，看来吃零食的同学还不在少数，我们一定要想办法改掉吃零食的坏习惯才行啊！

原因探究而再深入调查为什么会有那么多的同学喜欢吃零食，我们发现：

有7%的同学觉得包装好看，尝试新鲜，28%的同学看见别人吃受诱惑，33%的人吃零食的心情是解闷，无所事事；还有32%的人吃零食的原因是：以成习惯，说不清原因。由此看来喜欢吃零食一种盲目心理，从众心理。在调查中我们得知，很多同学受周围朋友、同学的影响，仅仅是为了满足口感，自然形成了吃零食的习惯。另外科学研究表明，甜食可以使人的心情愉悦。但更多时候是人吃零食带给的放松自在，久而久之，所谓放松成了学业沉重的学生们吃零食解闷的原因。再有部分学生为显示自己家庭富裕或个性等，乱消费、高消费。这种行为也是我们同年龄学生中较特出的心理。还有随着国内经济的发展，人民生活水平的不断提高，对零食这一产品的需求也不断增大。商场上零食产品琳琅满目多种多样。而我们代家堡相对比较富裕，小学生的零用钱也不断增多。众多零食广告抓住小学生酷爱新鲜、爱休闲的特点，在外表上、包装上花心思，于是小学生们成为零食市场的主要消费者。

我经过了多次调查，翻阅了大量的资料，最后在《小学生十

万个为什么》中找到了多吃零食对我们身体有着极大的危害。我们吃下去的食物，要靠胃肠分泌的各种消化液，把食物消化了，才能把它变成我们身体的各种营养，如果嘴老是吃个不停，胃和肠就要不停地分泌消化液，这样胃肠就得不到休息。等到正式吃饭，需要消化系统各个器官集中吸收时，肠胃工作效率反而降低，时间一长，就会对吃饭不感兴趣，体内就得不到足够的营养，长此以往，胃肠的消化功能减退，甚至产生消化道的疾病。

另外，吃零食的时候，同学们不注意卫生，随手抓来就吃，这样，很容易得传染病。

那么用白纸包裹着行吗?不行。因为白纸必须加荧光增白剂。荧光增白剂含有胺基化合物，这种物质会诱发癌症。有人说，现在人们不都是用塑料袋吗?其实不然。有些塑料是含苯成分的，它不适合盛装食物。况且塑料不易降解，容易污染环境，所以在选择何种材料作为食品的包装研究中很值得人们去探索和挖掘。

因此，我们提醒那些爱吃零食的同学们改掉这个坏习惯，提醒这些同学的爸爸妈妈们不要给他们太多的零用钱，不要太纵容孩子吃零食，从小就养成良好的饮食习惯，不偏食、不贪吃，不暴饮暴食，严格控制零食;每日定食定量相对稳定，而且荤素与营养均衡搭配，合理饮食。只要持之以恒，定能提高孩子食欲和消化功能，又能保证孩子智力的正常发育。这也是我们进行该项调查的最终目的。

三、调查感想

经过这次调查，我觉得零食虽然好吃，但是吃多了对人的健康却有极大的害处。首先，零食热量高，会导致身体发胖，抵抗力下降，疾病就会找上你;其次，零食色素多，会妨碍身体的健康;最后零食糖份高，会长蛀牙，还会影响消化。因为我们现在都很喜欢吃新潮的零食，所以生产商为了赚钱，就

用上了化学品把零食制作得很漂亮想吸引小学生去买，他们根本就没有想过消费者的身体健康的。所以在这里，我想提醒大家一句：为了您的身体健康，请告别零食。另外，经过这次调查，我发现乱吃零食会导致地上都是垃圾，严重影响空气的清洁程度，会导致食物中毒，也会给家长带来压力；还有些同学为了满足吃零食的欲望，去敲诈小同学甚至想到了偷、抢等几种弄钱的方法，导致走上犯罪的道路。

可见，乱吃零食对我们的将来有很大的影响。我们应该少吃零食，可以省下钱来买一些对我们学习有用的东西，也可以为家里减轻负担，又对身体有好处。小学生从小就有这种不良习惯，会影响小学生的一生。所以我希望家长必须得把这件事好好地处理，不能再让小学生发生这种事了。

带着调查的结果，回来后我们上网查找了相关资料。据网上资料表明，这些小店里出售的食品主要存在色素超标、重金属含量超标、防腐剂超标、卫生指标不合格等多项问题。一些生产厂家为了追求食品的颜色、口感、新奇等，在生产小食品过程中不按国家食品标准使用添加剂，或滥用不合格、不允许使用的添加剂，致使大量不合格甚至有害的食品损害我们的健康。因此我们为了自身的安全着想，不要再去购买那些会给我们的健康带来危害的小食品。

零食调查报告篇四

近年来，我国食品工业和市场发展迅速，目前食品工业总产值在全国工业中的比重已上升为第一位(据《中国食品工业年鉴2016年消费行为年鉴》)。随着国民家庭收入的增加和消费需求的提高，儿童及家长对儿童饮食的关注重点发生着显著的变化。为了全面、深入地了解儿童及家长在消费儿童食品时的消费心理和行为的变化，夸克(中国)顾问市场研究公司对此进行了系列的调查和深入的分析。

夸克(中国)顾问市场研究公司于2016年8~9月在北京、上海、

广州、沈阳、济南、长沙、成都、西安、浙江湖州、安徽芜湖、山西运城等11城市展开此项调研。由于本次研究所具有的样本的特殊性，使得研究时在一户城市家庭需要访问两个样本，即孩子样本和成年家庭成员样本。夸克公司对孩子年龄在6岁以下的家庭，访问其成年家庭成员；对孩子年龄在7~12岁的家庭，则访问家庭中的孩子。此次调研全部样本量为4048个，采取入户访问的方式；同时每个城市还附带进行对孩子样本的7类食品(糖果、果冻、蜜饯等)的口味测试；在上海、广州、湖州、山西运城等地还进行每城市67个商店的样本调查。

调查中发现，在城镇居民消费结构中，食品类排在第一位，达到44.5%，其他依次为：日用品及其他类35%，衣着类11.1%，居住类9.4%。可见，食品消费在居民消费中所占比例很大。中国有3亿左右的少年儿童，每年新生儿有1342万人，通过调查发现(本次调查的少年儿童年龄在3~12岁间)，上海、浙江、广东等经济发达地区城镇小孩的家庭年平均零食消费额为1400元左右，因而儿童食品的市场潜力实在很大！

购买决策者不单一，消费心理、行为及购买习惯区别大

少年儿童食品市场是一个比较特殊的市场，产品的目标消费群是少年儿童，但是家庭的父母亲是消费过程中的参与者，有时是决策者。在调查中，0~6岁的孩子零食购买决策80%由家长决定，但6~14岁小孩70%自己决定购买，因此产品的目标消费群就有两个：孩子和家长。这两者的消费心理差异性较大，图一、图二所示，孩子们认为“产品包装”是最重要的因素，其次是“其他小朋友在吃”，由此可见儿童消费是一种典型的感性消费；而家长属于理性消费，他们则认为“产品是否有营养”是购买时考虑的最重要因素。

最常购买地点：生活区或学校附近的杂货点

从图三看出：消费者最常购买儿童食品的地点以“生活区/学

校附近的杂货点”为主，累计占80%以上；超市、自选商场居第三位置，为17%。在日常生活中，儿童消费者通过各种渠道得到产品信息，希望迅速得到实现，学校周围的杂货店便成为其最迅速的实现地点；对于没有购买决策权(能力)的儿童，回家以后，在家长的带领下，即在生活区周围的杂货店得到满足；至于超市和自选商场，从数据分析来看，主要是在家长和孩子一起购物时的附带消费。

在此次研究中，夸克公司还对以上购物场所作了简单调查，从难易程度及费用上看，学校附近的杂货店最方便和省钱，生活区附近次之，超市和自选商场成本较高并比较难以进入。

儿童食品种类、规格单一，口味少，包装陈旧，因而留下很多的市场空白点

此次研究中发现，目前在儿童食品市场有营养性食品、功能性食品等等，但产品种类和规格比较单一，产品口味选择较少，包装陈旧。以汽水市场为例，现在市场中产品大多数以水果类为主，口味以甜味为主；但在夸克公司进行的糖果、果冻类产品口味测试中，60%消费者不喜欢太甜，而是喜欢略带酸味，同时有些消费者希望产品中含钙、维生素、锌等营养成分。因而，市场的空白点还很多。

最大限度吸引孩子好奇心，最大程度让家长对营养和卫生放心

由图一、图二中分析得出儿童消费心理是一种“感性消费”，孩子们认为产品包装最重要；而家长属于理性消费，他们认为“产品是否有营养”是购买时考虑的最重要因素。结合两种不同的消费者心理和行为，我们可以对产品开发做如下整合：

1. 对儿童来说产品包装非常重要，因此可以在产品的外观、包装设计和颜色图案等方面深下功夫，突出“新奇”，以吸

引孩子注意力，例如将产品形状设计成各种动物或小孩的智力玩具，包装上采用卡通人物等等，争取最大限度吸引孩子的好奇心。

2. 对家长来说，产品是否具有营养最重要，所以在产品中要加入一些维生素、钙、锌等元素，同时加重产品营养的宣传，详细说明产品中含有的营养成分；同时，在产品包装上要显示出非常干净卫生。

3. 在产品口味上，不要纯甜，添加一点酸味，或者是添加一些水果原体。

1. 中国企业的广告存在“非左即右”的问题，儿童食品企业也是如此，要不就是简单的功能阐述，要不就是纯粹的精神诉求。广告主要是针对家长的，在针对家长的广告和促销方面，要依据家长“理性消费，非常关注产品营养性”的消费心理特点，在产品诉求方面，强调“有营养”，这一点在婴幼儿奶粉广告中应用较多。但有些广告不知所云，产品诉求模糊，一味强调孩子高兴，母亲自豪，因而无法打动消费者。

因此，广告要善于抓住家长的消费心理，诉求点清晰明确，突出营养、卫生、高品质的产品形象。

2. 儿童的消费特点是“感性、从众”。对于新奇的，旁人没有发现的东西，只要好玩，就马上会传遍整个城市；别的小朋友有什么好吃的，自己也要有；别的小朋友在谈论什么话题，自己也决不能落伍。浙江“农夫山泉”曾经推出的小瓶装“对对碰”，在包装上标上十二生肖及其对应性格等内容，在其经典的广告配合下，在广大的中小学校内收集、谈论农夫山泉“对对碰”已经成为当时的时尚。

所以，在儿童食品广告和促销方面，厂家应牢牢地抓住儿童心理特点来进行策划，充分利用孩子的从众心理和追求新奇的特点，通过某些手段，使自己的产品成为儿童业余生活的

时尚话题、道具。

在本次研究中，夸克站在行业研究的高度，站在宏观和发展的角度对儿童食品市场的发展进行研究分析，除了以上一些发现外，夸克公司还希望能就以下一些话题和广大企业界人士探讨，以揭示中国未来儿童食品发展方面的重要问题。

1. 儿童食品不仅仅是吃，而且还包括娱乐、智力开发等附加值，儿童食品营销要朝引导“儿童时尚”的高度发展。
2. 开发绿色环保食品，不仅仅具有经济效益，而且具有社会效益，能教育和培养下一代环保意识。
3. 需要提高产品的科技含量，进行儿童食品深加工，不能停留在初级原始产品加工上。
4. 由于儿童食品给予消费者“营养、卫生”等观念，儿童食品可以向青年和老年人的食品领域进行渗透，比如果冻食品等。
5. 及时了解和跟踪儿童及青少年生活形态，因为了解“新新人类”对企业制定营销策略越来越重要，他们正逐渐成为时尚的追随者。

零食调查报告篇五

在人们越来越注重自身素养的今天，报告使用的次数愈发增长，我们在写报告的时候要注意语言要准确、简洁。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面是小编整理的中学生吃零食习惯调查报告，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

为了详细调查有关在校中学生“吃零食”习惯的现象，笔者

不仅在班上开展了一些“问卷调查”，还暗中查访学校小卖部及学校周边零食店，以期能获得完备的一手资料。现就以多次的调查结果整理如下：

1、生活水准的提高。从调查的结果来看，80%的学生的家庭比较富裕，父母要么是有固定的高收入者，要么家庭中都有合法的经济的来源。平时的节气，特别是春节期间，子女都能获得很多的“压岁钱”。据统计，103名学生中，“压岁钱”达500元以上者有25%。

2、家长的溺爱。部分学生的父母都在外面打工，常年没有回家，很少对子女的身心有贴心的关怀，常常以金钱的方式来表达自己的愧疚。这样的学生达到40%以上。

3、环境的影响。无论在什么地方，都可以看见大人人们随意地啃食零食，而且随意地乱扔，学生看到眼里，记在心里。学生有句口头禅：他都在吃嘛。有这种想法的在9%左右。

4、深受请客风的影响。由于受到社会请客风的影响，部分学生的头脑里，也产生了今天你请我吃了一包，明天我就得请你吃一袋，以还人情。

5、受广告、电视等媒体的影响。调查中看到学生常常受广告、电视食品广告宣传影响，看什么包装希奇，色彩鲜艳就选购什么，却不过问它的营养！

6、享受型。有这种想法的学生虽然不多，但也不可忽视它的影响力。追求物质的享乐，是他们整天关注的事情，吃零食也不在话下了。

7、放松心态。部分学生认为吃零食，特别是甜食可以使人的心情愉悦，心里感到轻松自然，于是，久而久之，所谓“放松”也成了学业沉重的学生们吃零食的原因之一。

1、影响食欲。如果经常吃零食，如以饼干、方便面等替代一日三餐，必然会造成孩子胃肠消化活动的规律的破坏，严重影响子女的食欲。最后影响孩子的身体健康。

2、影响味觉。零食中的酸、甜、咸各种味道都非常的强烈刺激，经常吃，会造成对孩子味觉的破坏，如某些牌子的方便里面里，有极其辛辣的调料，经常食用，会导致孩子的味觉迟钝，进而对一般的饮食根本不足以引起食欲，影响孩子的生长发育。

3、破坏生理调节规律。人的身体器官都有它活动的规律，到了一定的时候，所以我们到了一定的时候会产生饥饿的感觉，就是这个道理。那么，经常吃零食。常常就强力打破这种规律，必然就会对身体器官产生危害，严重时，可能会危及生命。

4、加重胃肠负担。经常吃零食会加重人的胃肠负担，使胃肠经常处于紧张状态中，得不到休息，因而会减弱消化器官的工作能力，引起消化不良症。

5、有利于不良习惯的养成。吃零食是不分时间和场合的，常常是不洗手，不分地点而食用。如在公路边，大街上，边走边吃。不仅有损身体健康，还会养成不良的饮食习惯，造成疾病的侵害。

6、污染环境。绝大多数吃零食者，都是把零食包装随意扔掉，对环境造成破坏。甚至少数学生把零食带到教室，更不得学习。

针对中学生吃零食的习惯，笔者也与其他教育者进行了多次的分析讨论，有人也认为孩子吃零食并不是一件坏事，只要把握一个度，不要经常吃就行了；同时认为，要解决学生经常吃零食这一困扰教育者的问题，只能进行疏导，不能用“釜底抽薪”的办法，即堵塞不如疏导！

1、加强教育，认识危害。中学生正处在一个可塑性很强的生理、心理阶段，因此，我们有必要对他们进行生理、心理的教育，让他们正确对待“零食”，认识经常吃零食对自己身体有哪些危害性，以期达到警醒的目的。

2、培养学生良好的饮食习惯。习惯是养成的，一种坏的习惯同样是这样养成的，那么，我们可以用“习惯去克服习惯”（托马斯·坎佩斯语），以良好的饮食习惯替代学生的不良习惯。

3、要具有包容心态。有时，面对学生的一些不良饮食习惯，我们不必大惊小怪、小题大做。就给予学生以谆谆教诲。而不是一看见学生吃零食就大发雷霆，大声喝斥。如果这样，就会让学生产生排斥心理，得不偿失。

4、控制零花钱。一些学生家长，特别是独生子女的家长，或父母不在身边的学生，家长常常会觉得自己对子女没有迟到应有的责任，于是，就以金钱的方式进行“弥补”，这也造成了学生乱用钱的坏习惯。因此，要控制学生的零花钱，要有目的地控制给孩子的零花钱，这样就能使学生做到不该买的不买，不该吃的不吃，能有效地控制学生吃零食。

5、定时定量吃零食。既然学生吃零食的现象一时无法消除（为什么一定要消除呢？其实偶尔的零食也是有益的）何不采取一定的措施进行限制！引导学生在固定的时间零食，学生反而会快乐期待点心时间的来临！最好的时间应设在正餐前一至二小时，供给量不要太多，以免影响正餐的食欲。

通过这次调查活动，我深深感受到，我们在做任何一件事的时候，都应该进行“换位”思考，多从学生的角度考虑，多从他们的实际情况出现，你才会觉得，堵塞不如疏导！