最新饮食报告参考文献(汇总9篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，那么，报告到底怎么写才合适呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

饮食报告参考文献篇一

我们都说“民以食为天”，也因此出现了许多各色各样的新奇食品，但是随着媒体一次次的曝光，让我们对食品安全越来越关注，越来越重视。就此我决定做一个调查，了解大家的健康饮食观念。

首先，我开展食品安全环境调查。发现街头食品加工主要以农民、下岗工人、民工为主。大部分从业者文化素质低，不知道食品安全的重要，以利益为重。而街头食品经营设施简陋，卫生防护设施不健全。并且街头食品摊点一般集聚在人群密集，流动大的公共场所，比如学校门口，空气中的尘埃细菌极易污染食物。虽然政府也在监管，但管理难度较大，街头食物的卫生根本无法保证。是属于“三无”食品一类的。例如食品可能经过多次污染。不光不能保证食品是卫生的，而且也不能保证它的新鲜度。包括食用油、调味品的质量。并且站在学校门口，车水马龙这么一个极其燥杂的环境中就餐，可以说是毫无安全可言的。但是，因为它的方便、快捷还是吸引了大量的顾客。特别是像我们这些放学的学生。

接着我对我班的同学关于食品安全进行了询问。发现我们班有七成的同学爱吃油炸食品，特别是学校门口油炸的鸡翅、火腿肠、年糕等等。一到放学时间都蜂拥到小贩旁边大吃起来。有超过一半的人爱吃烧烤，喜欢它浓郁的香味。只有极少数人是不吃。而只有两成左右人认为街边烧烤是不安全，绝大数的同学认为可以接受，吃一点对身体影响不大。我从

网上了解到食品安全问题的本质是信息不对称下的逆向选择。目前农产品市场的现状是一种“吃了不倒”的低水平均衡，因食品的质量安全 、 属性没有参与交易。即消费者购买使用农产品之后也不能了解其质量信息，如农药残留、重金属污染等，所以面临严重的信息不对称，从而导致逆向选择而造成市场失灵，优质不能优价，劣币驱逐良币。我还发现86.7%的人认为治理环境污染问题事关重大且迫在眉睫;71.3%的人认为发展环保产业、开发绿色产品对改善环境状况大有裨益.人们普遍认为绿色产品应具有健康、节能、无污染的特点，对以上特点的认同比例分别超过了半数。幸好饮食安全正在向好的方向发展，越来越多的人了解并认同了绿色食品。

然后，我进行食品营养成分的调查。发现大部分的零食含有大量食品添加剂，会导致如癌症、白血病、影响身体发育等各种疾病。既然这些食品影响着我们的健康，按理说是应该杜绝的，可偏偏许多学生偏爱这种不安全的食物，又随着接连发生的几起学生在外饮食中毒，饮食安全问题已成为倍受各方关注的焦点。从几个访问的学生中可以看出，对于街头上的烧烤，明显的是说一套做一套，道理都懂，也都认为它不安全，可惜真正做到的却寥寥无几。我感到很奇怪，为什么学生们都喜欢吃这种危险的食品?难道仅仅因为这是小贩们千篇一律的说词叼起他们的胃口还是因为便宜的价格?会将真正的绿色无污染的安全美味的食品放在一边?恐怕不是因为价格，也不是因为不懂，大概只是因为食物的味道符合我们现今喜欢刺激的感觉吧。幸好政府已经开始大力推荐绿色消费，也有更多人开始了解各种食品的营养成分，大家都明白食品添加剂的坏处，自我的控制也很不错，只是割舍不下零食的美味，渐渐可以抵挡住诱惑了。

随即我深入食品生产调查，询问那些路边的小贩，回答大多是说有严格的流程，严谨的排查，通过了准入制度。我查了一下，所谓市场准入，一般是指货物、劳务与资本进入市场的程度的许可。对于产品的市场准入，一般的理解是市场的

主体(产品的生产者与销售者)和客体(产品)进入市场的程度的许可。而且，食品质量安全市场准入制度就是，为保证食品的质量安全，具备规定条件的生产者才允许进行生产经营活动、具备规定条件的食品才允许生产销售的监管制度。因此，实行食品质量安全市场准入制度是一种政府行为，是一项行政许可制度。可实际他们只是口上说说，在我问他们要食品生产许可证时，他们却以“小孩子别管”的理由拒绝了我，让我无法继续调查，幸好这只是个别现象，在我问过的几家店里都有食品生产许可证，也有合格的流程。

最后我将矛头指向食品流通许可证，食品流通许可证指卫生部、农业部、质检总局、工商总局、食品药品监管局5部门在食品安全的监管上，以分段管理为主，品种管理为辅，新法对食品安全的监管更为严格，今后不再发放食品卫生许可证，而改由各监管部门分段发放生产、流通许可证和餐饮许可。国家工商总局也即将颁布《食品流通许可证管理办法》，对食品流通许可证的申请、受理、审核、发放、变更、注销以及许可证的管理等等，进行全面的规定。工商机关将依法履行食品流通主体准入管理职责，为食品经营管理者注册提供优质高效的服务。不过我家附近的几个商铺都拥有许可证，让我十分欣慰，为大家逐渐的醒悟感到欣慰。

大家在以食为天，却忘了下一句“食以洁为本”，让健康与饮食失衡，但随着我国经济的持续高速增长，能源危机、环境恶化、生态失衡等一系列问题日益困扰着人类的发展。在此背景下，以环保为主旨的绿色产品应运而生。人们对食品安全意识越来越强，开始为了健康与饮食努力，转入了一个好的境地，值得期待。

饮食报告参考文献篇二

大学是一个独立自主的时代，在这里我们必须要照顾好自己的身体，拥有一个强健的体魄才能更好的学习更多的知识，所谓“身体是革命的本钱”，而饮食习惯对于身体的健康影

响是不可忽视的。拥有一个好的饮食习惯，是保证身体健康的一个重大保障。

大学期间是长身体和长知识的关键时期，也是个人饮食习惯形成的重要时期。大学生们在这个时候养成良好饮食习惯可受益终生。但从目前的调查中看来，一些大学生的饮食现状并不让人乐观，针对这种现象，通过网上问卷调查对在校大学生饮食习惯及营养状况的调查分析，发现其中存在的问题，讨论并提出合理的解决方法。

了解大学生饮食健康情况，指导其健康饮食，培养良好饮食习惯，塑造大学生健康体魄。

我们为了解大学生关于自己饮食方面做了个小调查来了解他们的情况。我们对我校在读生进行一次题为关于“饮食健康”的问题做了抽样调查，我们利用网上调查问卷的形式总共统计了91位同学的饮食报告，结果如下：

表1：早餐情况统计表

从表1可以看出：有按时吃饭的人虽然占了大部分，但是在吃饭不规律的比例也是占了一大部分。且据调查得知：不吃早餐的主要原因大多是起床晚来不及，而这种无规律的生活习惯势必会给健康带来不利影响，早餐是一天中最重要的一餐，早晨起床之后，及时补充营养是一天中脑力、体力恢复的重要保证，尤其对于学生，不吃早餐将直接导致上课注意力不集中，思维滞后。另外不吃早餐还会导致以下危害：

年的脑组织正处于发育期，血、氧、葡萄糖的需求量比成人还高。如血糖过低，脑意识活动就会出现障碍，长期如此，势必影响脑的重量和形态发育。

（2）对消化系统的危害。正常情况下，头天晚上吃的食物经过六小左右就从胃里排空进入肠道。第二天若不好吃早餐，

胃酸及胃内的各种消化酶就会去“消化”胃粘膜层。长此以往，细胞分泌粘液的正常功能就会遭到破坏，很容易造成胃溃疡及十二指溃疡等消化系统疾病。

（3）造成动脉硬化且更易导致肥胖。有不少青少年学生是怕长胖而不吃早餐的。这种做法毫无科学道理。人体对热量的需求是有标准的，不吃早餐，势必加大中、晚餐的进食量。而晚餐后一般运动量较小，更容易造成脂肪积累而导致肥胖。另外，长期不吃早餐还会使胆固醇、脂蛋白沉积于血管内壁，导致血管硬化。

（4）肠胃可能要“造反”：不吃早餐，直到中午才进食，胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，于是容易造成胃炎、胃溃疡。

表2：中餐情况统计表

从表2可以看出：尽管大部分人都按时吃了中餐，但还存在着大概有25%左右的人吃中餐不规律的人。根据调查：午餐要提供一个人全天消耗能量的40%，因为人的自我调节能力比较强，你一两餐吃不好看不出什么问题，但是时间久了早晚会出一些问题，例如：

（1）午饭是一个人白天活动的一个中间点,这时候需要补充下午能量，如果不吃午饭，没有能量补充，体内无法供应足够血糖以供消耗，那么下午都会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。

（2）不吃午餐首先会精神不振。其次午餐不足，下午或者是晚餐一般容易吃多，消化吸收难以跟上，会增加消化系统的负担，还会因为打乱了消化系统的生理活动规律而诱发肠炎等肠胃疾病。

（3）营养不良导致机体抵抗功能下降易患感冒、心血管疾病

等各种不同疾病。

（4）午餐不吃或者少吃，晚餐自然吃得多，身体吸收消化来不及，极易形成皮下脂肪，容易发胖。

表3：晚餐情况统计表

从表3可以看出：大多数人吃晚餐的时间都没有规律，这对于人的身体健康是非常不利的，根据调查：有许许多多的疾病就是来自于没有规律的饮食习惯。晚餐饮食习惯不规律很可能导致以下后果：

（1）导致肥胖。长时间饥饿让人对食物非常渴望，到家后饥不择食，往往是抓到什么就吃什么，更爱吃拆袋即食的垃圾食品。而一身疲惫地凑合吃完晚饭，很多人常是简单洗漱下就躺在床上休息了。殊不知，饭后血液中糖、脂肪含量升高，再加上缺乏运动，热量过剩，从而转化为脂肪，易导致发胖。

（2）增加中风几率□20xx年，在欧洲心脏学会年会上公布的一项研究显示，晚饭吃得越晚中风几率越高。相反，早点吃饭，保证吃饭时间与睡觉间隔60~70分钟以上的人，发生中风的几率可降低66％。

（3）胃癌风险高。日本东京大学针对胃癌患者进行的研究发现，38.4%的人吃饭太晚或时间不规律。研究人员分析认为，胃黏膜上皮细胞寿命很短，约每2~3天就要更新一次，更新过程一般在夜间胃肠休息时进行，如晚饭吃得太晚，胃肠得不到休息，胃黏膜便不能得到及时修复，久而久之可能增加胃癌风险。如果常吃油炸、烧烤等食品，风险更高。

（4）影响睡眠。胃肠被迫“加班”直接影响睡眠，导致入睡困难或多梦、浅眠甚至失眠等问题，时间久了让人无精打采，甚至导致记忆力衰退、神经衰弱等。

表4：夜宵情况统计表

从表4可以看出：男生方面大概有20%的人经常吃宵夜，这方面女生就做得比较好了，大约只有7%的人经常吃宵夜。经过调查，经常吃宵夜对人体有着四大害处：

（1）容易形成结石。人体的排钙高峰期在进餐后的4～5小时，若吃宵夜，当排钙高峰期到来时，人已上床入睡，尿液会滞留在输尿管、膀胱、尿道中，不能及时排出体外，使尿液中的钙不断增加，容易沉积下来形成晶体，久而久之就会逐渐扩大形成结石。

（2）营养难消耗。人们往往选择大量的肉、蛋、奶等高蛋白食物作为宵夜，这些食物虽然营养丰富，但如何消化却是个难题。这些食物会使尿液中的钙增加，除了会降低体内的钙贮存量，诱发青少年近视和中老年骨质疏松症，还会提高患尿道结石的可能性；若再加上饮酒，更容易诱发酒精性脂肪肝。

(3)增加胆固醇。若宵夜吃的多是高脂肪、高蛋白的食物，很容易使人体内的血脂突然升高。人体的血液在夜间经常维持高脂肪含量，若此时又进食太多，或是频繁、屡次进食，将导致肝脏合成的血胆固醇明显增多，刺激肝脏制造更多的低密度脂蛋白。此外，一旦运载过多的胆固醇到动脉壁堆积，会成为动脉粥样硬化和冠心病等疾病的诱因。

(4)诱发失眠。晚上宵夜吃得过饱，会使胃鼓胀，对周围器官造成压迫。胃、肠、肝、胆及胰等器官在餐后的紧张工作会传送信息给大脑，引起大脑活跃，并扩散到大脑皮层其他部位，诱发失眠。

经过对所有问卷的分析以及可能情况的考虑，归纳出以下几打造成大学生饮食不健康不合理的原因□a.对大学生活的不适应□b.生活作息不规律□c.偏食□d.气候条件的改变e.情绪的波

动。大学生以为自己年轻健康，始终持一种乐观的态度。他们认为，即使有一些不健康行为，对他们也不会产生及时明显的负面影响。加之激烈的学习竞争和严酷的升学压力，也使他们采取一些不健康行为进行疏导、放松。

个人的体制有差异，口味不同，膳食调配也不可能，只要每日膳食提供的营养能满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要，达到膳食平衡，仅是什么是可以按照个人的口味而选择的，但要按“早吃饱、午吃好，晚吃少”的原则合理分配三餐食量。

善待你的健康。同时也希望学校及食堂等相关部门给予更多的重视，解决好学生的.饮食问题，共同创造一个良好的饮食氛围。

（1）早餐要吃好，中餐要吃饱，晚餐要吃好，零食、夜宵要吃少。

“一天之计在于晨”，早餐的热量要占全天总热量的30%，要以淀粉类食物为主，配以定量的脂肪和蛋白质。碳水化合物、脂肪、蛋白质三大营养素的比例以6.5：0.7：1较为合适。

零食大多含有高脂肪、高糖类，蛋白质较少。零食吃的过多会影响正餐的进食，长期以往就会破坏人体的营养均衡。控制零食的方式除了自我约束，还需要按时按量进食正餐。

关于夜宵，如果晚上确实需要补充营养，最佳选择是碳水化合物，即淀粉和糖类。因为这类食品会间接地改善脑的化学反应，令身体分泌胰岛素，从而发挥镇静安神作用，对失眠者尤为有益。

（2）合理饮食，提倡自然美。

小组组长：胡 磊学号：140430080

小组组员：李 斌学号：140430072

刘 政学号：140430079

陈烁至学号：140430083

扬 程学号：140430064

向真举学号：140430065

陈博语学号：140430075

李梓鑫学号：140440084

卞 愚学号：140430096

饮食报告参考文献篇三

“民以食为天，食以洁为本”，这是大家都明白的道理。随着近几年的不断发展，人们对饮食健康越发的重视，新闻媒体对食品安全方面违法违规现象的曝光率不断升高，也让大家认识到食品安全方面存在的许多问题。

1、街头食品加工者构成十分混杂，有农民、菜农、在职工人、城市闲散劳动等。一般文化素质低，法制观念淡薄。

2、街头食品经营设施简陋，卫生防护设施不健全。

3、街头食品摊点一般集聚在人群密集，流动大的公共场所，比如学校门口，空气中的尘埃细菌极易污染食物。

4、管理混乱食品卫生监督不力，街头食物的卫生根本无法保证。例如油炸食品可能经过多次污染。首先不能保证它是新鲜的，其次不能保证它洗干净了而且经过消毒，然后你也不

能保证油的质量，最后连调味品的卫生也无法保证，还要在一个不卫生环境中就餐。按理说不会有人敢吃它，而中学生就偏偏喜爱这类食品。

1：你平时吃一些路边食品吗?如油炸食物 烧烤等等

2：你有问过关于卫生方面的话题?

3：在选择食品时你最在意的是?

4：你知道三无产品吗?

5：你会主动询问价格吗?

6：你介意使用ppa溶液之类所浸泡过的食品?

经过问卷调查，证实有45%的同学爱吃油炸食品，因为食后没发现不适，就继续吃下去有59%人平时吃烧烤，11%人不吃;23%人认为街边烧烤不安全， 7%人认为安全;29%人不了解街边烧烤小店的食品安全状况，11%人了解;30%人均表示不会太在意价格;20%人赞同烧料泡ppa溶液，20%人不赞同。

饮食报告参考文献篇四

近年来学生中“豆芽菜”与“小胖墩”的比例不断上升，导致这种现象的主要原因就是学生不科学地饮食习惯。我不禁对现今孩子的健康成长产生了隐忧。那么我们确定的主题就从每天最容易忽视的早餐开始。我们每天的早餐是不是很科学呢?忽视早餐又有什么危害呢?身边的同学现在的早、中餐状况如何呢?什么样的早、中餐才是优质的早餐呢?我们如何科学地吃早餐呢?围绕小小的饮食问题，我们又能开展哪些活动呢?相信通过这样的一次实践活动，必定会给孩子敲响警钟，健康除了运动，更需要科学的饮食习惯。

随着社会的进步和改革开放的不断深入，人民的生活水平不断提高，大多数孩子的饮食以副食品为主。这就造成相当一部分学生乱挑食、爱吃零食的不良现象。常以零食为主，三餐不按时吃，这样既不符合饮食卫生，又严重地危害了小学生的身体健康;既助长了小学生追求名牌、追求奢华、追慕虚荣的风气，又毒害了小学生的心灵。

1)大多数同学都吃早餐，除了个别同学。大多数同学的早餐花样多，大概是牛奶，包子，豆浆，面包，稀饭，油条，米粉。

2)早餐大部分在学校食堂吃，也有小部分同学在外面摊子上买。

3)大多数同学都认为零食不可以代替午餐，说明我校学生中还是有部分学生对午餐的营养认识不足。

4)有小部分学生中午爱吃方便面等垃圾食品。 5)大部分同学偏食，爱吃肉类，味道较重口味，不爱吃蔬菜。

根据我的了解，小部分同学不吃早餐，小部分同学中午喜欢用零食代替中餐，例如方便面、辣干子等垃圾食品，或者是偏食。我深深感到，早餐、中餐问题是我们小学生面临的一个重要而又被忽视的问题。科学研究证明，不吃早餐损害极大。长期不吃早餐会导致身体营养，摄入不足，影响身体发育。不吃早餐也直接导致了近几年我国小学生肥胖率的提高。此外，不吃早餐还可能诱发胆结石，胃炎，贫血等多种疾病。儿童偏食不但影响生长发育，在冬季还可能引起皮肤病。偏荤容易引发一些高血压高血脂类的疾病小龄化。偏素容易偏瘦，有可能缺钙 。

学生健康饮食三原则

1、早餐应吃饱、吃好

早餐应该重视“质量”而不是数量，除了要提供产热快的淀粉类食品外，还要提供饱腹感强、不容易产生饥饿的蛋白质和脂肪，如五香牛肉、茶叶蛋、红油豆腐干、肉包子、饺子、馄饨等，有条件的还可增加含维生素的水果。早餐食欲较差，因此安排时要尽可能注意色、香、味、形，使更具吸引力。

2、午餐需合理搭配

小学生的午餐营养量，应占全天营养的40%。午餐中要有肉食与豆制品搭配的副食，以提高蛋白质的营养价值。每星期吃1~2次鱼类，1~2次动物内脏，每天保持有动物性食品(肉、蛋类)主食应粗、细粮搭配，豆、谷类搭配，使8种人体必需氨基酸种类齐全，做到蛋白质“互补”。

3、晚餐要容易消化

由于小学生晚上多在8~9点钟才能休息。因此晚餐的热量比例应不少于30%，与早餐的热量相等。晚餐内容包括主食、肉、菜、粥或汤类，以达到干稀搭配、荤素搭配，但要防止过于油腻，既要营养丰富，又要容易消化。

饮食报告参考文献篇五

“民以食为天，食以洁为本”，这是大家都明白的道理。随着近几年的不断发展，人们对饮食健康越发的重视，新闻媒体对食品安全方面违法违规现象的曝光率不断升高，也让大家认识到食品安全方面存在的许多问题。

1、街头食品加工者构成十分混杂，有农民、菜农、在职工人、城市闲散劳动等。一般文化素质低，法制观念淡薄。

2、街头食品经营设施简陋，卫生防护设施不健全。

3、街头食品摊点一般集聚在人群密集，流动大的公共场所，

比如学校门口，空气中的尘埃细菌极易污染食物。

4、管理混乱食品卫生监督不力，街头食物的卫生根本无法保证。例如油炸食品可能经过多次污染。首先不能保证它是新鲜的，其次不能保证它洗干净了而且经过消毒，然后你也不能保证油的质量，最后连调味品的卫生也无法保证，还要在一个不卫生环境中就餐。按理说不会有人敢吃它，而中学生就偏偏喜爱这类食品。

1：你平时吃一些路边食品吗?如油炸食物烧烤等等

2：你有问过关于卫生方面的话题?

3：在选择食品时你最在意的是?

4：你知道三无产品吗?

5：你会主动询问价格吗?

6：你介意使用ppa溶液之类所浸泡过的食品?

经过问卷调查，证实有45%的同学爱吃油炸食品，因为食后没发现不适，就继续吃下去有59%人平时吃烧烤，11%人不吃;23%人认为街边烧烤不安全，7%人认为安全;29%人不了解街边烧烤小店的食品安全状况，11%人了解;30%人均表示不会太在意价格;20%人赞同烧料泡ppa溶液，20%人不赞同。

饮食报告参考文献篇六

近年来学生中“豆芽菜”与“小胖墩”的比例不断上升，导致这种现象的主要原因就是学生不科学地饮食习惯。我不禁对现今孩子的健康成长产生了隐忧。那么我们确定的主题就从每天最容易忽视的早餐开始。我们每天的早餐是不是很科学呢?忽视早餐又有什么危害呢?身边的同学现在的早、中餐

状况如何呢?什么样的早、中餐才是优质的早餐呢?我们如何科学地吃早餐呢?围绕小小的饮食问题，我们又能开展哪些活动呢?相信通过这样的一次实践活动，必定会给孩子敲响警钟，健康除了运动，更需要科学的饮食习惯。

随着社会的进步和改革开放的不断深入，人民的生活水平不断提高，大多数孩子的饮食以副食品为主。这就造成相当一部分学生乱挑食、爱吃零食的不良现象。常以零食为主，三餐不按时吃，这样既不符合饮食卫生，又严重地危害了小学生的身体健康;既助长了小学生追求名牌、追求奢华、追慕虚荣的风气，又毒害了小学生的心灵。

1)大多数同学都吃早餐，除了个别同学。大多数同学的早餐花样多，大概是牛奶，包子，豆浆，面包，稀饭，油条，米粉。

2)早餐大部分在学校食堂吃，也有小部分同学在外面摊子上买。

3)大多数同学都认为零食不可以代替午餐，说明我校学生中还是有部分学生对午餐的营养认识不足。

4)有小部分学生中午爱吃方便面等垃圾食品。 5)大部分同学偏食，爱吃肉类，味道较重口味，不爱吃蔬菜。

根据我的了解，小部分同学不吃早餐，小部分同学中午喜欢用零食代替中餐，例如方便面、辣干子等垃圾食品，或者是偏食。我深深感到，早餐、中餐问题是我们小学生面临的一个重要而又被忽视的问题。科学研究证明，不吃早餐损害极大。长期不吃早餐会导致身体营养，摄入不足，影响身体发育。不吃早餐也直接导致了近几年我国小学生肥胖率的提高。此外，不吃早餐还可能诱发胆结石，胃炎，贫血等多种疾病。儿童偏食不但影响生长发育，在冬季还可能引起皮肤病。偏荤容易引发一些高血压高血脂类的疾病小龄化。偏素容易偏

瘦，有可能缺钙 。

学生健康饮食三原则

1、早餐应吃饱、吃好

早餐应该重视“质量”而不是数量，除了要提供产热快的淀粉类食品外，还要提供饱腹感强、不容易产生饥饿的蛋白质和脂肪，如五香牛肉、茶叶蛋、红油豆腐干、肉包子、饺子、馄饨等，有条件的还可增加含维生素的水果。早餐食欲较差，因此安排时要尽可能注意色、香、味、形，使更具吸引力。

2、午餐需合理搭配

小学生的午餐营养量，应占全天营养的40%。午餐中要有肉食与豆制品搭配的副食，以提高蛋白质的营养价值。每星期吃1~2次鱼类，1~2次动物内脏，每天保持有动物性食品(肉、蛋类)主食应粗、细粮搭配，豆、谷类搭配，使8种人体必需氨基酸种类齐全，做到蛋白质“互补”。

3、晚餐要容易消化

由于小学生晚上多在8~9点钟才能休息。因此晚餐的热量比例应不少于30%，与早餐的热量相等。晚餐内容包括主食、肉、菜、粥或汤类，以达到干稀搭配、荤素搭配，但要防止过于油腻，既要营养丰富，又要容易消化。

饮食报告参考文献篇七

每当早上七点，校门口就熙熙攘攘的。有卖糯米饭的，有卖面包的，还有卖粉丝的，各种各样的早点应有尽有，每个摊位前都围满了学生，人来人往，扬起了许多灰尘，因此我对小学生的饮食进行了调查。

调查

我统计了一下，在校门口吃早点的人比较多，经常在校门口吃早点的几乎占了百分之六十八，偶尔在校门口的占了百分之二十七，在家里吃的只占百分之五。

分析

1、在校门口或垃圾桶边吃有许多灰尘，还有苍蝇，吃了不卫生；

2、有些小学生拿了早点钱就急忙跑到小卖部买零食吃；

3、有些小学生骗家长要钱，说学校要付书费。

结论

1、有些小学生不喜欢在家里吃早点，想自己买早点吃；

2、有些小学生的家长没有时间煮早点，让小学生到学校买早点。

建议

小学生应当少在校门口吃早点。

饮食报告参考文献篇八

消费行为研究就是以科学的方法了解消费者心理和消费行为，形成与消费者更有效的沟通，从而指导营销活动。根据新生代市场监测机构和中国青年校园先锋文化有限公司联合公布的□20xx中国大学生消费与生活形态研究报告□□20xx年我国大学生每月的平均消费额约为447.3元(不含学费和学杂费)，其中用于餐饮烟酒等的消费达到212元占消费支出的47.4%，

其年消费总额超过1万元，；大学生消费行为研究已经成为当前消费行为研究的一个热点。大学生作为一个特殊的消费群体,他们有着不同于社会其他消费群体的消费心理和需求，调查了解大学生的日常消费状况,研究其日常消费心理和消费行为,对于正确认识大学生,引导大学生进行正确消费；对于指导服务于大学生的部门和企业更有针对性地做好服务工作具有实际意义。

涉及餐饮消费行为的研究很少，周忠民(20xx)认为饮食消费行为是饮食消费者有意识地寻找、购买、食用和评价以满足需要的食物、服务及设施所表现出来的一切脑体活动。它既包括饮食消费者的形体活动过程,也包括其思维活动过程。他把饮食消费行为的直接影响因素分为：生理因素、心理因素和社会因素三大方面。宋睛葵(20xx)认为当代大学生广泛存在着饮食消费行为不合理的现象，具体表现在一方面存在着非理性的饮食消费，另一方面膳食结构也不合理；陈瑶等(20xx)研究了学生食堂消费行为，他们侧重于对学生饮食消费行为直观的层面上进行分析，未更多地涉及影响消费行为的饮食消费的喜好和消费观念；张梦丽(20xx)研究了大学生饮食观念和外出就餐行为，她认为大学生的饮食观念与整个社会饮食观念的变化趋势一致,大学生对食物风味、就餐环境、服务等餐饮要素提出了更高要求david marshall(20xx)研究了英国学生和澳大利亚学生在特定的就餐时间、不同的就餐环境下饮食选择的复杂性。在饮食行为研究中，更多的研究是从大学生膳食行为与营养、体质、健康的角度进行研究，如范利国(20xx)的“大同大学医学生营养知识和膳食行为现状”，其研究目的是了解医学院校大学生的膳食结构及食物消费现况,为医学院校进行膳食营养健康教育及干预提供依据，侧重于从健康营养角度进行大学生饮食习惯和饮食结构的研究；蔡秀娟等(20xx)对广州高校大学生的饮食与消费行为进行了调查，从早餐情况、三餐调查、零食、选择食物依据、营养知识、饮食目的和外出就餐情况等七个方面进行了问卷调查，主要研究的是大学生饮食行为与身体健康的问

题。

本研究采用问卷作为搜集资料的工具，问卷在参考其他文献的基础上，根据西南交通大学学生的实际情况自行设计，并征求了学校后勤相关饮食管理专家和部分学生的意见修改后形成，问卷的内容共分为三大部分，第一部分为填空题，第二部分为选择填空题，第三部分为个人基本情况。本研究请大学生分别于20xx年3月和20xx年5月在西南交通大学的犀浦校区学生食堂门口、自习室、宿舍对本科大学生进行了随机问卷调查，两次分别发出调查表各400份，收回400份，由人工检查，将填写不完整、不正确的无效问卷予以剔除后得到有效问卷，其中□20xx年有效问卷298份，有效问卷占总发放问卷的74.5%□20xx年有效问卷366份，有效问卷占总发放问卷的91.5%，问卷的回收率和有效率能够满足分析及研究的需要。

本研究使用统计软件spass 15.0进行各项资料分析，统计分析方法包括频数、平均值、标准差□t检验、单因子方差分析(anova)□所有统计检验的置信概率均取为95%。在单因子方差分析呈现差异时，采用最小显著性差异法(lsd)检验分析其差异情况。

1.饮食消费支出情况

(1)大学生每月饮食消费支出：

调查结果显示，大学生每月的饮食消费支出多数在151元-500元之间(占78.7%)，消费额在301-500元的达到58.2%，可见大学生在饮食消费方面的支出是有限的。另外，调查显示男生每月平均消费413元，女生每月平均消费342元，在饮食消费上，男生的.支出明显大于女生。

(2)学生在学生食堂就餐的消费能力：

学生每日在食堂的消费价位多数在5-11元间(占71.8%)，即每月消费约为：150元-330元，其中，男生在学生食堂每天消费的金额平均为9.4元，女生约平均为7.8元，与食堂掌握的学生人均月消费基本相符；但这个结果与学生每月用于饮食消费的金额有一定差异，这个差异主要由于在外就餐和用于零食和水果等消费所致。统计显示，学生早餐一般消费在1-3元以内(占91.8%)，午餐消费3.1-6元的占92%，晚餐消费3.1-6元的占87.1%，午餐消费略大于晚餐。

2.饮食消费习惯

根据大学生饮食消费习惯问卷调查的结果并采用t检验和单因子方差分析(anova)进行了不同人口变量下的统计检验。

(1)最喜欢的主食：

由调查数据可以看出，主食喜欢程度排序为：米饭(71.1%)、面食(25.2%)、小吃(3.7%)，检验结果表明，性别、文理科、年级、是否独身子女及来自城乡在主食选择方面没有显著差异，但是不同籍贯和年龄的学生其喜欢的主食存在显著差异。来自华北和西北的同学对面食具有较高的喜好(分别达到43.8%和53.7%)，而华东、华南、西南和东北的学生主要喜欢的主食是大米。通过对各年龄组进一步的多重比较检验得到23岁组和20岁以下组、23岁组和20岁组、20岁以下组和21岁组存在显著差异。

(2)早餐时间：

调查数据显示，有33.1%的学生在7：00-7：30就餐，有46.2%的学生在7：30-8：00用餐、有16.9%的学生习惯于在8点以后用早餐；不吃早餐的同学占3.8%。检验结果表明，不同性别、年级和年龄的同学的早餐用餐时间有显著差异，有50.5%的女生在7:30以前吃早餐，而男生只有26.2%，有87.4%的女生和76%的男生在8:00以前吃早餐，有4.2%的男生和2.9%的女生

不吃早餐，可以看出女生的生活习惯较男生要好些。通过对各年龄组进一步的多重比较检验得到，20岁组和22岁组、23岁以上组和其它各年龄组都存在显著差异，在年级方面，大一与大三、大一与大四，大二与大四存在显著差异，且随着年级和年龄的增大，早餐就餐时间相应推迟。

(3)三餐中最重视的是：

调查数据显示，最重视的选项排序为：中餐(58.7%)、早餐(23.5%)、晚餐(17.8%)，由检验结果表明，不同性别的学生对三餐的重视程度有显著差异，男女生最重视中餐的比例都在58%左右，男生对早餐和晚餐的重视比例都在20%左右，而女生重视午餐的有32%，晚餐只有9.7%。从地域来看，来自东北和西北的同学重视早餐的比例在38.5%和34.1%，重视晚餐的比例在7.7%和9.8%，而其余地域的同学对早餐的重视率都在23%以内，而对晚餐的重视率在18%以上，也表现出一定的差异性。

(4)不能按时吃饭的原因：主要是因为外出、上网和完成作业。由检验结果可以看出，男女生不能按时吃饭的原因有显著的差异，有35%的男生因为上网或游戏，32%的男生因为外出，26%因为完成作业，而女生有41%因为外出，34%因为完成作业，有23%因为上网或游戏。

(5)学生早餐最喜欢吃的是：

20xx年调查结果排前八位的是：鸡蛋(60.4%)、豆浆(53.7%)、包子(50.3%)、稀饭(47.9%)、牛奶(44.3%)、油条(28.8%)、蛋糕(25.5%)、面包(25.2%)□20xx年调查结果排前八位的是：鸡蛋(60.9%)、豆浆(54.1%)、包子(45.6%)、牛奶(41.8%)、稀饭(38.8%)、油条(29.2%)、小菜(22.7%)、甜点(21.6%)；两年的调查结果基本差不多。

(6)学生最喜欢吃的菜系是：

(7)学生不在学校食堂吃饭的主要原因：

20xx年调查的结果是:想换口味(65.7%)、想改善伙食(57.3%)、食堂的价和质不符(33.2%)、食堂拥挤(30.5%)、参加聚会(24.4%)等□20xx年调查的结果是:想换口味(57.7%)、错过了食堂的开饭时间(47.8)、想改善伙食(36.6%)、食堂的价和质不符(40.7%)、食堂拥挤(27.3%)等；由此可见，要提高学生就餐率，还得从自身做起，经常变换菜品和口味，为学生提供更多不同口味的菜品，增加高品质的菜品等，以满足不同的饮食需求。

(8)学生喜欢吃的食品是：

20xx年调查结果排前八位的是：绿色叶子类蔬菜(70.8%)、新鲜肉类(62.4%)、豆制品(46.6%)、薯类(45.9%)、瓜类蔬菜(36.9%)、甜点(24.8%)、卤菜或卤肉(24.1%)、腌腊食品(15.7%)□20xx年调查结果排前八位的是：水果(52.4%)、新鲜肉类(46.4%)、豆制品(36.3%)、瓜类蔬菜(31.1%)、卤菜或卤肉(28.4%)、绿色叶子类蔬菜(26.5%)、薯类(26.5%)、油炸类(17.5%)、腌腊食品(16.1%)，两年的结果略有一些变化。

(9)学生喜欢的口味：

20xx年调查结果排前五位的是：辣味(46.9%)、清淡(45.9%)、适中(37.5%)、麻味(24.1%)、味重(22.8%)□20xx年调查结果排前五位的是：辣味(38.0%)、清淡(45.6%)、适中(48.6%)、味重(20.8%)、甜酸味(15.6%)，两年基本没有大的差别。

3.饮食消费观念

学生饮食消费观念问卷调查主要涉及健康和饮食安全两个方面，结果如下：

(1)对路边店的看法：

对路边店的看法，各种人口统计变量群体均无显著差异(在0.05的置信水平下)，从答题上看，有近三分之一的同学抱有不正确的观念，完全不在意这些路边摊存在条件简陋、缺少消毒器具、用餐环境恶劣，从业人员缺少监督等食品安全隐患，有必要加强学生自我防护意识的教育。

(2)关于美食与体型

关于美食与体型，其实没有严格的顾此及彼的关系，我们应该倡导以满足身体营养需要为标准的进食原则，既反对过度的节食，也反对不加节制地狂饮滥吃，自觉预防营养不良或营养过剩，消除影响健康的因素，从调查结果看，男女生对该问题的看法存在显著差异，其中有44.1%的男生认为美食大于身材，而只有23.3%的女生认为美食大于身材。回答“少吃，都顾及”的男生为47.1%，女生为68.9%，女生更看重身材；总体来讲，多数女生持有正确的饮食观，既要顾及体型，也要保证营养。

(3)食品安全意识

在回答“当你去餐馆用餐时会留意它是否具有合法的经营条件(如卫生许可证、工作人员健康证等)?”这个问题时，只有三分之一的大学生有正确的食品安全意识，统计检验结果表明，男女生对该题的回答存在显著差异，男生中根本不在意的的人数比女生多出近6%，说明女生更细心且安全意识较男生要强。加强学生食品安全教育，提高学生自我防范意识是社会和学校义不容辞的责任，这方面的教育和引导亟待加强。

从20xx年和20xx年的统计数据可以看出，大学生的饮食消费行为在两年中没有太大变化。大学生刚刚由家庭生活走入集体生活，由同一地区学生聚集的中学步入生源来自五湖四海的大学，且学生的世界观和行为意识尚处于形成的过程中，他们接受高等教育，对新信息敏感，充满激情浪漫，需求旺盛，在饮食消费行为方面具有如下特征：

1.大学生群体有着不同于社会其他消费群体的消费心理和行为，一方面，他们有着旺盛的消费需求，另一方面，他们不具备足够的消费实力，消费受到很大的制约。消费观念的超前和消费实力的滞后，形成了独特的消费行为。

2.大学生追求新潮、追求时尚、追求个性的特点在饮食上表现为对主副食和菜品求新求变的需求，以及对于优雅时尚的就餐环境和现代、活泼的就餐氛围的需求。

3.随着年级的增高，大学生在学生食堂就餐满意度逐步降低，在校内学生食堂就餐的比例也逐步减少，特别是在周末，反映出学生饮食消费日趋社会化和多样化。

4.大学生的就餐口味带有很大的地域特性，但随着年级的增高，口味逐步发生变化，多数趋于学校所在地区的口味特点。

5.学生最重视的是午餐，其次是早餐和晚餐，这个结果反映学生对一日三餐的重要性认识符合其身体发育和保持旺盛精力的需要。

6.由于集体生活和年轻的原因，群体性消费的特征明显，易随大流，消费决策受他人影响程度较高，对网络、广告、口碑等比较敏感。

7.有相当一部分学生食品卫生安全的知识和观念不强，缺乏自我保护自我控制能力，食品卫生对大学生身体健康的影响教育亟待加强。

为了给居民提供最基本、科学的健康膳食信息，卫生部委托中国营养学会组织专家，制订了《中国居民膳食指南(20xx)》该指南以科学研究为基础，根据我国居民膳食营养的实际，指导各年龄段的居民摄取合理营养，避免因不合理的膳食影响身体健康。学校食堂要根据中国居民膳食指南，大力推广营养餐，引导学生树立正确健康的饮食观；同时，学生饮食

作为高校后勤最重要的工作之一，是学校后勤工作的重中之重，办好学生食堂，为学生提供满意、卫生、可口、营养、价廉物美的饭菜是学校饮食服务的最基本的要求。通过对大学生饮食消费行为的调查分析，对学生食堂的经营管理提出以下建议：

1.学生食堂是学校为学生服务的重要窗口，是直接关系广大学生身体健康和精神状态的重要环节，是学校育人环境的组成部分，也是维护学校稳定的重要阵地。学校后勤饮食工作者必须明确认识到学生食堂工作在学校整体工作中的基础性地位，强化责任感和使命感，牢固树立服务育人的意识，切实提高员工的服务意识和敬业精神，以学生满意作为工作的最高目标，不断提升学生对饮食服务的满意度和忠诚度。

2.高度重视食品卫生工作，一般来说，饮食卫生必须达到两个标准：一是外观上的干净，无水迹、无异味、无灰尘、无污渍，这是视觉与嗅觉的检验标准；二是内在的卫生，必须符合卫生防疫部门的原料检测标准，生产出的食品必须全部达到国家卫生标准。要从制度、环境和监督来确保食品卫生，建立地方卫生防疫部门抽查把关，学校卫生防疫职能部门(校医院)监督检查，后勤饮食服务部门内部监控的食堂食品卫生监督体系，这个体系的建立也形成了学校学生食堂的强大核心竞争力。

3.要提高学生食堂的服务质量、管理水平和学生对食堂的满意度，培养忠诚的顾客，必须充分了解学生的饮食习惯和饮食消费行为，增强餐厅经理和厨师长对市场和顾客的充分了解，在餐厅经营中善于思考，把握顾客需求，特别是把握好青年学生求新求变的饮食习惯，丰富主副食的花色品种，增强菜品的不断创新和定期变化，按照科学、合理、营养的要求，尽可能地提供差异化饮食服务，最大限度地满足不同口味、不同饮食习惯学生的需求；同时营造温馨的就餐环境，维持良好的就餐秩序，有针对性地做好饮食工作，提高大学生在学校食堂的就餐率。

4.对现有的米饭生产过程进行研究，提高米饭质量的稳定性，有条件的学校要引入米饭生产线，实现米饭生产的机械化和自动化。一般来说，对同样的大米，米饭生产线产出的米饭，其口感较传统的制作工艺生产的米饭有明显提高且可以做到质量稳定。

5.狠抓菜品质量，注重菜品的色、香、味、形的稳定和菜品特色的鲜明，既要有价廉的大众化的中性菜肴，又要有特色鲜明的地方菜及高档次菜品，以满足不同的学生饮食需求；从调查结果看，学生对绿叶类蔬菜有较大的需求，且对他们的身体健康有益，应该增加这类蔬菜菜品的供应。

6.要办好大学学生食堂，既要有一支精通业务、服务育人的饮食管理人员队伍，也要有一支勤于学习、技术过硬的厨师队伍和一支乐于奉献、优质服务的工勤队伍，确保学生食堂硬软件都达标；可采取内部培训、调研交流、外派厨师学习等形式，通过内部竞争、创新奖励、烹饪比赛等机制，提高学生食堂管理、技术和服务队伍的业务水平和技能，打造过硬的团队。

7.国内外的许多研究表明，不吃早餐和早餐营养质量不高的学生。其数字运用、创造性、想象力和身体发育等方面均会受到一定影响，因此，要重视对大学生进行早餐教育，让学生意识到吃早餐的重要性，并了解早餐的食物种类、数量和营养搭配情况。根据学生对早餐的喜好和营养的需要，增加早餐供应的品种和各种搭配。

饮食报告参考文献篇九

随着社会、经济的发展，人们生活水平得到了很大的提高,健康也随之成为现代人追求的目标。但一些健康问题总是在考验和挑战我们的身体，越来越受到关注饮食和健康的问题已成为了困扰着现代人们一道难题。然而据了解，导致我们不健康的最重要因素就是饮食,中学生的不良饮食会出现许多健

康问题，为此我们组选择了“饮食与健康”这一课题，调查了初中学生饮食与健康的有关问题。在初中生中，有10%的学生经常不吃早餐，27%的学生有时不吃；15%的学生，三餐食量不合理。这些都是严重的饮食不健康现象，透过这些现象，我们可以得出初中学生出现饮食与健康问题的原因，让广大的中学生认识到饮食与健康的关系，使他（她）们懂得正确饮食才能健康。

1、对大脑的危害。虽说脑组织的重量只占人体重的2－3%，但脑的血流量每分钟约为800毫升，耗氧量每分钟约为45毫升，耗糖量每小时约为5克。青少年的脑组织正处于发育期，血、氧、葡萄糖的需求量比成人还高。如血糖过低，脑意识活动就会出现障碍，长期如此，势必影响脑的重量和形态发育。

2、对消化系统的危害。正常情况下，头天晚上吃的食物经过六小左右就从胃里排空进入肠道。第二天若不好吃早餐，胃酸及胃内的各种消化酶就会去“消化”胃粘膜层。长此以往，细胞分泌粘液的正常功能就会遭到破坏，很容易造成胃溃疡及十二指溃疡等消化系统疾病。

3、造成动脉硬化且更易导致肥胖。有不少青少年学生是怕长胖而不吃早餐的。这种做法毫无科学道理。人体对热量的需求是有标准的，不吃早餐，势必加大中、晚餐的进食量。而晚餐后一般运动量较小，更容易造成脂肪积累而导致肥胖。另外，长期不吃早餐还会使胆固醇、脂蛋白沉积于血管内壁，导致血管硬化。

4、让你反应迟钝：早饭是大脑活动的能量之源，如果没有进食早餐，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。

15、慢性病可能“上”身：不吃早餐，饥肠辘辘地开始一天的工作，身体为了取得动力，会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体，去燃烧组织，除了造成腺体亢进之外，

更会使得体质变酸，患上慢性病。

6、肠胃可能要“造反”：不吃早餐，直到中午才进食，胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，于是容易造成胃炎、胃溃疡。

7、便秘“出笼”：在三餐定时情况下，人体内会自然产生胃结肠反射现象，简单说就是促进排便；若不吃早餐成习惯，长期可能造成胃结肠反射作用失调，于是产生便秘。

8、会让你更靠近肥胖族：人体一旦意识到营养匮乏，首先消耗的是碳水化合物和蛋白质，最后消耗的才是脂肪，所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。相反，不吃早饭，还会使午饭和晚饭吃得更多，瘦身不成反而更胖。

营养学家们的证实，早餐是每个人一天中最不容易转变成脂肪的一餐。如果每天不吃早餐只会让午餐吃得更多。

在饮食搭配上：

21%的人摄入脂肪、油、甜品过量；

20%的人摄入奶制品过量；

13%的人摄入高蛋白食品过量；

18%的人摄入蔬菜不足；

36%的人摄入水果不足；

22%的人摄入谷类不足；

有11%的人饮食中营养不够丰富；

而只有12%的人勉强符合健康的膳食宝塔。

综上所述，初中生的饮食状况不容乐观，除了对他们的饮食行为进行调查，我们还细致的调查了他们的饮食意识：

只有约1／5的人有强烈的健康饮食观念；

而超过1／2的人不够重视；

做到春天多吃酸味的食物，如含维生素c的食物和有机酸的水果，以及糖醋和酸辣类的菜肴等。科学研究发现，这些酸味食物中含有某种物质能够成倍地提高钙、铁、锌等无机盐的吸收率。

夏季天气炎热，而苦味的食物，如苦瓜油麦菜等，具有清热降火的功效，适量摄取此类食物对身体有益。

秋季气候干燥，天气转凉，是滋养肺气的时机，可在饮食中适量加入辛辣食物，如姜、蒜等，即可提高免疫力，有可增强血液循环。

冬季天气寒冷，属水，是滋养肾的好机，因此，此时应多吃一些口味重的黑色的食物，如木耳、黑豆、芝麻等。

早饭一定要吃，这是每天早上必不可少的。尽量不吃油腻的食物，早上吃太多油腻食品，如油条、油饼、巧克力、汉堡包等，上午容易犯困、注意力不集中，经过油炸的’面粉，如油条，其中的营养还会流失。

要特别注意钙、磷、镁和维生素a□d的供给。大量组织的形成需要铁，供给不足则可发生贫血，因此铁质的补充更为重要。要摒弃挑食、择食的习惯，合理的粮菜混食、荤素搭配，不仅可使人体所需要的营养成分齐全，相互得到补充(即营养的互补作用)中学生的饮食除注意以上几点外，还应考虑此期的特点：在饮食习惯上，容易发生饮食无节制、暴饮暴食、偏食、忌食、挑食、爱吃零食以及节食怕胖等行为，因此应帮

助他们改掉这类不良习性。

家庭膳食要量够优质，菜谱应多样化，每日供应肉蛋类荤菜100-150克、牛奶或豆浆1瓶、粮食500-750克、蔬菜为300-500注意补充各种维生素。因中学生用眼多，维生素a供应充足有助于保护视力，又可预防呼吸道感染；维生素b与机体能量消耗有关；维生素c可促进铁的吸收。寒冷季节还应考虑维生素d制剂的补充，以提高钙的吸收。

综上所述，我们认识到了饮食与健康的关系：得出了得到为什么出现“中学生的饮食与健康”问题的答案；知道了中学生怎么饮食才健康，我们调查得出的结果已达到了我们这个课题的目地。