

中国学生营养日总结(模板5篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

中国学生营养日总结篇一

早餐设计 怎么做早餐

按照我国学生每日膳食营养素供给量基本要求，一般早餐食谱中的各种营养素含量应占全天供给量的30%左右。

按照“五谷搭配、粗细搭配、荤素搭配、多样搭配”的基本原则全天食物种类达到25种以上，尽可能使营养早餐达到丰富营养和平衡膳食的要求。

营养早餐应由粥面类、面点类、肉菜蔬菜类等三部分组成，在餐后加一份瓜果补充维生素。

午餐设计 怎么做午餐

学生午餐的营养素设计量，应占全天供给量的35~40%。

学生营养午餐的食物供给量，应包括瓜果蔬菜类、大豆及其制品类、鱼肉禽蛋类等三类食物，并所占比重分别为65%、10%、25%左右较为适宜。

重视菜谱色、香、味、形、质的合理搭配。

要善于做些价廉物美又营养丰富的菜肴，如豆制品、猪肝、

海带、肥肉、胡萝卜等食物。

中国学生营养日总结篇二

今天是全国学生营养日，今年营养日的主题是健康餐盘3：2：1。据调查了解，除了一日三餐之外，不少家长喜欢买很多零食给孩子，看似不缺营养，但是其实很多孩子营养并不均衡。要么是成了小胖子小胖妹，要么就脸色蜡黄，体质较差。专家表示，饮食结构不合理，也会造成营养失衡。

误区1：为了图方便早餐多凑合。

研究表明，城市中小学学生一日三餐普遍是早餐马虎、中餐凑合、晚餐丰富。学生膳食中钙摄入不足，仅为有关标准的40、6%，这与学生膳食中奶制品、豆类消费量偏低有关。值得一提的是，中学生学业负担重、饮食不重视，导致营养状况不如小学生；城市学生因生活水平高，学生偏食严重，多吃高热量的巧克力、饼干等，同时缺乏体育运动和身体锻炼。

记者随机采访了几位家长，基本上都不知道早餐该怎样搭配最为营养。

家住禅城华远东路的黄晓丽，每天送儿子上幼儿园时都会光顾楼下的小食店。“早上总想多睡一会，要么买个面包加牛奶，要么就吃个肠粉喝个粥。”大多数时候，黄晓丽都会选择买面包和牛奶，因为那是最省时方便的。

家长杜洪涛每天早晨6点半都会准时起床给儿子煮早餐，儿子的早餐一般都是固定的三个搭配：面包加粥；或是蒸些速冻的馒头、包子加粥；或是煮碗面加个鸡蛋。“一般都是这几样轮换，虽然有时也会厌，但没有那么多时间去换其他花样了。”

医生提醒：早餐一定要吃好。

“早餐要能够提供一天中三分之一的营养，所以早餐一定要吃好。”xx市第二人民医院临床营养科xx副主任医师介绍，早餐要保证有1~2份的高蛋白食物如鸡蛋；2份的淀粉食物，包含精粮和粗粮；1份坚果和1份蔬菜水果。包含这些元素的早餐，才算是一份营养充足的早餐。xx市中医院营养科潘永主任中医师建议早餐最好吃含有丰富碳水化合物的东西，例如米、面或者馒头、包子之类的，并认为合理的早餐搭配应该包含米面、馒头、包子、粥、鸡蛋、牛奶等。课间还可以加餐，吃些牛奶或者面包，最好是吃些水果，因为水果在两餐之间吃是最好的。

误区2：学校吃不好家里猛补肉。

除了早餐存在问题，很多孩子的中餐和晚餐营养搭配也不合理。

有些孩子中午会在学校饭堂吃饭，但是因为饭菜不合胃口，常常吃得很少。所以，为了弥补午饭的不足，家长常常会在晚上准备丰富的晚餐给孩子吃。怕孩子不够营养，家长做的晚餐往往肉多菜少。如此一来，孩子长期晚餐吃很多的肉，很少的菜和饭，饮食结构失衡。而这样的孩子要么脸色蜡黄，要么体重过重。

此外，由于现在家庭中孩子少，生活水平高，家长惯着让着孩子，让孩子养成严重偏食或者挑食的习惯。“许多孩子都只吃肉不吃菜。曾经有一个4岁的小女孩因为太爱吃肉，小小年纪就得了高尿酸。”xx介绍，偏食的孩子常常大便干，或者几天才一次大便，缺乏维生素，体质差，抗病能力弱。

医生提醒：营养搭配要合理。

xx表示，现在部分学生饮食方面营养不够均衡，就会引起各

种营养素缺乏的问题，例如女生铁、钙的摄入量不够，维生素b族的摄取量较少等。“有不少家长来咨询，说自己的孩子上课没有精神，近视越来越深，痛经越来越厉害……其实，这些都与营养素缺乏有关。”她建议，家长应引导教育孩子均衡饮食，如果孩子在寄宿，可以适当帮孩子补充些黑芝麻、红枣、核桃等有营养的食品，选择适合孩子肠胃的奶制品，也可以适当给孩子吃些复合维生素。

中国学生营养日总结篇三

今年5月20日是全国第27个学生营养日。根据教育部、卫生部《关于开展学生营养日宣传教育活动的通知》(x疾控发〔20xx〕x号)有关精神，为认真做好中国学生营养日宣传教育活动，增强青少年营养健康意识，呼吁全社会关注青少年营养健康状况，引导广大中小学生树立健康营养饮食观，养成良好的生活饮食习惯，提高学生营养健康水平，促进中小学生健康成长，经研究，决定在全区中小学校继续开展学生营养日主题系列活动。现将有关事项安排如下：

一、充分认识加强学生营养工作的重要意义

今年我区学生营养日活动的主题是：关注食品安全、推广营养配餐、促进膳食均衡、改善学生营养、保障学生健康、托起祖国未来。

健康是人全面发展的基础，青少年时期是人的身心健康和身体素质发展的关键时期。学生营养、体质与健康状况，不仅直接影响学生的身心健康，事关每个家庭的切身利益，事关学生的全面发展；而且关系到整个国民健康素质和人才培养的质量，关系到国家和民族的未来。在青少年学生中开展营养教育活动，普及学生营养知识，倡导合理营养、平衡膳食，实施积极有效的营养改善措施，为青少年提供满足生长发育的营养膳食，对学生的健康成长具有十分重要的意义。各学

校要充分认识加强学生营养改善工作的重要意义，紧紧围绕改善学生营养与健康这一主题，扎实有效地做好“5.20”中国学生营养日宣传教育工作。

二、扎实开展好营养知识宣传教育活动

各学校要把普及学生营养知识作为学生健康教育的重要内容，广泛开展学生营养知识宣传教育活动，通过健康教育教学等主渠道教育和相关学科的渗透教育，辅以校园媒体、家庭教育、主题教育活动等形式，加强合理膳食的指导，使学生掌握科学的营养知识，养成健康的饮食习惯。同时，通过家长会、家长学校等形式，向家长传授学生营养科普知识，引导家长科学、合理安排家庭饮食，发挥家庭在学生营养改善中的作用，形成学校、社会、家庭共同关心学生营养改善工作的良好氛围。要重点开展好“五个一”活动，不断提高学生的营养健康知识水平。即：安排一节营养知识专题讲座；出一期班级和学校营养与健康知识的专题板报、墙报；举办一次营养知识主题班会；每个学生写一篇“营养与健康”为主题的作文；学校广播站每周至少进行一次营养知识宣传。

各学校开展“五个一”活动情况，要用幻灯片和照片形式做好记录，辅以文字材料，以区属学校和镇(街道)中心校为单位6月25日前打包发送至区教育局校产科邮箱。

三、认真组织食堂从业人员营养知识和操作技能培训。

各学校要按照市教育局《关于印发淄博市学校食品安全宣传教育工作实施方案的通知》(x教教服字[20xx]x号)要求，对食堂从业人员进行食品安全、食品加工以及营养知识、操作技能的系统培训，每年不少于40小时。

尚未配备有证公共营养师或配餐员的学校、幼儿园食堂，要选派相关人员参加全市公共营养师培训，以满足学校营养知识普及宣传及营养配餐的需要，为学生营养改善提供保障。

请各学校6月15日前将名单报区教育局校产科，按照市教育局统一安排参加培训。

四、积极推进学生营养改善工作的开展

各学校要牢固树立“健康第一”的思想，重视并抓好学生营养改善工作，把本次学生营养日主题宣传系列活动列入实施素质教育的重要内容，认真组织实施。要利用校园广播、宣传栏、板报、晨会、班会等形式，广泛宣传发动，组织学生参加各项活动。要不断创新工作思路，采取有效措施，结合正在实施的全区中小学学生营养改善计划，制定本单位活动实施方案，促进学校营养健康教育及营养配餐等相关活动的开展，让加强学生营养工作真正落到实处，为实施素质教育，全面提高学生的健康体质作出贡献。

中国学生营养日总结篇四

1. 建设护苗系统工程，托起明天的太阳。
2. 营养午餐配合素质教育，为国育英才。
3. 喝牛奶，保健康。
4. 保证食品安全，促进学生营养餐发展。
5. 营养、食品安全与健康。
6. 营养 食品安全与健康。
7. 营养主要来自日常膳食。
8. 营养贵在全面、均衡、适量。
9. 营养给你健康、智慧和力量。

10. 大家来学营养知识，人人学会自我保健。
11. 均衡营养、适量运动。
12. 营养、健康，和谐同行。
13. 全面、均衡、适量——远离肥胖与慢性病。
14. 全面、均衡、适量——培养健康的饮食行为。
15. 走进营养时代，享受品质生活。
16. 吃，是本能；吃好，是学问。

中国学生营养日总结篇五

演讲稿是在一定的场合，面对一定的听众，演讲人围绕着主题讲话的文稿。在快速变化和不断变革的新时代，接触并使用演讲稿的人越来越多，来参考自己需要的演讲稿吧！以下是小编帮大家整理的中国学生营养日主题演讲稿，仅供参考，欢迎大家阅读。

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，导致目前的中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！