

# 最新健康饮食国旗下讲话幼儿园(优秀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？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 健康饮食国旗下讲话幼儿园篇一

老师们、同学们：

大家好，我今天讲话的主题是“合理膳食做健康少年”。

所谓合理膳食，一是要保证充足的营养，二是要保证营养均衡。一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。合理饮食可以显著增强人体抵抗力，促进青少年身体和智力发育。

不健康的饮食行为在中小學生中十分普遍。主要表现为偏食，只喜欢吃肉类食物，不喜欢吃蔬菜，喜欢吃油炸类食物、洋快餐，喜欢吃袋装熟食，不喜欢吃米饭类主食，也有少部分同学有轻度厌食。

这些不健康的饮食习惯对同学们产生了极大危害。很大一部分学生体重超标，但是体质却较虚弱，稍微运动就会气喘吁吁，甚至由于肥胖而影响了身心健康和智力发育；有的同学营养不良，抵抗力极低，天气稍微变冷就会感冒，升旗仪式都会中暑；还有些同学因经常吃垃圾食品，而患上一些其他疾病。同学们，改掉我们的不好的饮食习惯，养成良好的饮食习惯，将使我们终生受益。在生活中，我们要做到如下几条饮食原则：

1. 注意营养均衡。

在日常饮食中要多吃水果、蔬菜、鱼肉、蛋、牛奶等，不要偏食。

2. 少吃垃圾食品。

尽量不吃油炸食品、方便食品、袋装熟食，尽量少吃洋快餐。

### 3. 不吃补品。

青少年是不需要吃补品的，不正确的食用补品，反而会影响青少年的成长。

4. 一日三餐，定时定量，每餐只吃七分饱，切忌看到菜不喜欢就不吃，看到喜欢的菜就大吃特吃。

老师们，同学们，为了保证大家得到合理的营养，健康的成长，我们学校食堂的菜谱，是专业营养师考虑到同学们的年龄特点和饮食习惯，进行优化后才确定的。当然，尽管我们一直在努力，但不可能将食堂工作做到人人满意，在此，就前段时间同学们反映的几个食堂饭菜问题进行回答：

1. 有同学反映饭菜量太少，吃不饱。

由于每个人一餐吃的食物多少不同，为了避免浪费，我们要求食堂一次性给同学们分配的饭菜是稍少的，但食堂还准备了一些饭菜供不够吃的同学免费添加，不论是早餐、中餐还是晚餐，不论是饭、菜还是面点，都可以免费添加，保证同学们能吃好吃饱。

2. 有同学反映食堂的菜花样太少，没有选择余地。

这点是事实。这也是由于我们学校食堂经营方式造成的，我们每餐只能有三菜一汤，但我们会在每天都有不同的菜谱来弥补，尽量做到菜式多样化。

3. 有同学反映食堂的菜太辣、太不辣、太咸、太淡、太多油、太少油。

这点要请同学们原谅，学校食堂为一千多师生提供饮食服务，我们只能做到尽量满足大多数人的口味。

同学们，让我们一起，纠正不好的饮食习惯，养成良好饮食习惯，合理膳食，做一个健康少年，成长为阳刚男孩，阳光女孩。我的讲话到此结束，谢谢大家！

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

有句话说健康是1，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等都是1后面的0，一旦失去了前面的1，所有的0将会变得毫无意义。换句话说，没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。那么，如何才能拥健康的身体呢？除了要参加一定的体育活动

外，首先从小养成良好的饮食习惯：例如早上起来喝一杯温开水，早饭一定要吃；不喝生水、不吃不熟食物；不暴饮暴食等等。

其次保证全面、均衡、适量的营养：因为我们正处在生长发育期，需要的营养比较多，这就要求我们不能偏食、不能挑食，不能说我想吃什么就吃什么，不想吃什么就不吃。因为每种食品都有不同的营养成份，偏食和挑食会引起某种营养素的缺乏，从而影响身体健康。

另外做到拒绝垃圾食品：对于我们小学生而言，诱惑最大的莫过于路边、大街上、小巷中那些小摊小贩摊子上的食品了。为了求方便，有些同学放学后会从路边的小摊随意买一些零食解解馋，却不知这些食品大多是过期食品、含有色素和防腐剂，甚至有些是地下工厂生产的不合格食品。再加上摆摊的地方很不卫生，灰尘很容易沾到食物，吃了容易生病，轻则腹痛，重则呕吐、腹泻、以至食物中毒。经过近两周我的观察，每天下午都有学生放学后在学校门口南侧的小吃车上买东西，希望班主任利用班会的时间多加强调。

同学们，只有我们有了足够的健康意识，有了健康的饮食，我们才能拥有快乐幸福的人生。所以，让我们行动起来，健康饮食，快乐成长！

国旗下讲话稿健康饮食篇一：健康饮食，让我们更健康

老师们，同学们：

早上好！

今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

5月20日是“中国学生营养日”！中国政府为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些坏习惯。

1、我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如多吃糖容易引起胃病，皮肤病；多吃肉容易导致动脉粥样硬化，冠心病；偏食盐容易使血压升高等等。合理营养对我们的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，应吃米饭及面粉制品(如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等)。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

2、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(有的同学把中午带来的饭都吃光了，中午就没得吃了)。等到第三、四节课有的同学就出现精神不振、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，以保证同学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。

3、在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。学校里，有些同学4、5分钟就结束进餐。这样的习惯是非常不好的!这样，长久时间下来，会非常容易引起胃病!

4、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我要国旗下讲话的题目是《合理饮食健康成长》。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\*\*\*\*，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，以及各种零食小吃等，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……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，随着经济的发展，中学生营养不良和肥胖现象逐渐增多，发育期年龄越来越小。这给我们带来的是不言而喻的伤害。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，抵制垃圾食品的诱惑。

老师们，同学们：

早上好！

今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

中国政府为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些不良习惯。

1、首先，我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如吃太多糖容易引起胃病，皮肤病；肉吃过多容易导致动脉粥样硬化，冠心病；吃太咸容易使血压升高等等。

据调查现在很多同学在进餐时，只挑选自己喜欢的吃。有的同学把肉吃完，就结束了用餐；有的同学只吃蔬菜。这些都是不正确的，是挑食偏食的不好的习惯，都容易引起各类疾病！从今天起，希望大家能够慢慢改善这个问题！

2、其次在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

### 3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们可以选择从自己家里带一些面包或者饼干来食用。

最后，我告诉大家一个科学的进餐顺序：汤——蔬菜——饭——肉——半小时后吃点水果。

希望同学们听了我这次的讲话后都能养成科学的饮食习惯，健康的成长。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

老师们、同学们：

早上好！

今天国旗下讲话的主题是《吃出健康》。

随着生活水平的提高，健康已成为我们追求的目标。每年的5月20日是“全国学生营养日”。合理的饮食对于我们小学生的身心健康和成长发育是十分重要的，是我们学习和生活的基本保证。可是，我们经常看到一些同学遇到自己喜欢的菜才吃，不喜欢的菜就不动筷子了；有些同学还把方便面、羊肉串等“垃圾食品”当成自己的最爱。这样长期下去会造成了膳食结构单一，影响体能与智力发展，甚至还会引发许多健康问题。

怎样才能吃出健康呢？首先我们要重视一日三餐，做到定时、定量、合理搭配，遵循“早饭吃好、午饭吃饱、晚饭吃少”的原则。保证好一日三餐外，我们还应注意以下几方面：

1. 注意饮食卫生。我们要做好个人卫生外，还要做到不去路

边摊点买吃的。

2. 少吃油炸食品，远离“方便面”、“羊肉串”等“垃圾食品”。

3. 不要挑食。遇到自己喜欢的菜我们吃，遇到不喜欢的菜我们也要吃。我们要吃鸡、鸭、鱼、肉，也要吃各种新鲜蔬菜；每天要喝足量的白开水，不喝或少喝碳酸饮料。这样我们的身体里才会有各种各样的营养，才能让我们健康成长。

同学们，希望大家，合理饮食，用最健康的体魄，最饱满的精神去迎接每一天。

## 健康饮食国旗下讲话幼儿园篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

我是来自\_年级\_班的\_\_，我今天演讲的题目是《孝亲敬老》。

为人子女，就要孝顺父母，孝顺长辈。孝顺自古以来就是社会对我们所有人的一个要求，不管是多大年纪的人，都要孝顺父母。我们国家是一个礼仪之邦，在中华民族悠久的历史里，有很多的传统美德，孝亲敬老就是其中的一个。我们作为新一代的学生，祖国新一代的未来，应该要发扬和传承我们的传统美德。这是我们应该做的，也是我们必须做的。

父母为了我们，做了很多，也牺牲了很多。因为我爱踢被子，每天晚上，妈妈都会来帮我盖被子。生病的时候，也是爸爸妈妈照顾我们。小时候我们的脏衣服都是爸爸妈妈洗的，他们从来没有嫌弃过我们。可能有的时候父母对我们很严厉，对我们的要求也很高，可能会让你去做很多你不想做的事，但其实他们都是为了我们好，希望我们以后可以过得更好。我们应该理解他们，而不是对他们有一些怨言。爸爸妈妈他



们已经吃了很多生活的苦，就希望我们以后能够少吃一点苦。他们全心全意的对我们好，也从来都没有想过要我们给多少回报。父母的爱是无私的，虽然他们不求回报，但我们也应该对他们好一点。

其实孝亲敬老是很简单的事，我们可以从生活中的点滴小事入手。在爸爸妈妈下班之后，可以为他们按摩；也可以分担一些自己能做的家务事；认真学习，考取好的成绩，当爸爸妈妈看到成绩单的时候，就会很开心；少跟父母顶嘴，听他们的话；自己懂事一点，不要让爸爸妈妈为我们操心太多。这些事做起来很难吗？其实并不难。可能有的同学们会觉得，我们现在还没有能力对父母好。给父母买东西虽然是孝顺父母，但不是只有买东西才算孝顺父母。

“子欲养而亲不待”，这是一句古话。所以我们更应该要在现在还有机会的时候，抓紧对我们的父母好。孝亲敬老是我们民族的传统美德，也是我们应该拥有的基本素质。我们作为学生，不应该让我们的传统美德遗失，而是应该弘扬我们的传统美德。我们要对我们的父母好，这样能够让他们觉得自己的付出是有回报的，才会感到欣慰。我们要经常关心他们，而不是回家就跟他们吵架。孝亲敬老是我们民族的传统美德，也是我们身为子女的责任。

谢谢大家！

## 健康饮食国旗下讲话幼儿园篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

我是高二五的\_\_。今天我讲话的题目是《合理饮食，促进健康》

近代文学家梁启超先生曾说过：“少年进步则国进步，少年强则国强中华民族的腾飞正在吾辈。”同学们，我们肩负着中华崛起的重任，我们青少年素质的高低关系着祖国的未来，我们必须体魄健壮，意志坚强，品质高尚，志向远大！

如今中我们的饮食健康情况非常令人担忧，有一些同学营养不均衡，有时还会不吃早饭、在进餐时，只挑选自己喜欢的吃，比如有的同学把肉吃完，就结束了用餐；有的同学只吃蔬菜。这些都是不正确的，是挑食偏食的不好的习惯，一旦有偏食，挑食的习惯了，很容易出现营养失调，抗病能力低下的问题，影响我们的健康。还有的同学吃饭没胃口，却非常爱吃路边摊的油炸小吃。然而这些街头的美味却隐藏着很大的健康威胁：油炸过很多次后会产生大量致癌物质，对我们的身体造成很坏的影响。在日常生活中要多吃水果蔬菜，养成不挑食，不偏食的习惯。从今天起，我希望同学们能够改正这样的习惯！

饮食健康不只是注重饮食的卫生，还要注重食物的合理搭配，我们处在生长发育的飞跃期，是一生中长身体、长知识的重要时期，在此阶段的生长是速度最快的，所以我们必须注重合理膳食。健康是人能享受到的最幸福的事情。只有拥有了健康，其他的一切追求才成为可能。健康不仅是生存的理由，更是生活的乐趣。缺少健康的人生黯淡无光，于人于己都是一种莫大的痛苦。健康让人生充满安宁与快乐，最简单、最平淡，但却最珍贵。同学们，有健康才有幸福的未来，我们胸怀壮志要大展鸿图，身体是我们宝贵的财富，希望大家热爱生命，拥抱健康，共同祝福明天，创造美好的人生！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## **健康饮食国旗下讲话幼儿园篇四**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好!

有句话说健康是1，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等都是1后面的0，一旦失去了前面的1，所有的0将会变得毫无意义。换句话说，没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。

那么，如何才能拥健康的身体呢?除了要参加一定的体育活动外，首先从小养成良好的饮食习惯：例如早上起来喝一杯温开水,早饭一定要吃;不喝生水、不吃不熟食物;不暴饮暴食等等.

其次保证全面、均衡、适量的营养：因为我们正处在生长发育期，需要的营养比较多，这就要求我们不能偏食、不能挑食，不能说我想吃什么就吃什么，不想吃什么就不吃。因为每种食品都有不同的营养成份，偏食和挑食会引起某种营养素的缺乏，从而影响身体健康。

另外做到拒绝垃圾食品：对于我们小学生而言，诱惑最大的莫过于路边、大街上、小巷中那些小摊小贩摊子上的食品了。为了求方便，有些同学放学后会从路边的小摊随意买一些零食解解馋,却不知这些食品大多是过期食品、含有色素和防腐剂，甚至有些是地下工厂生产的不合格食品。再加上摆摊的地方很不卫生，灰尘很容易沾到食物，吃了容易生病，轻则腹痛，重则呕吐、腹泻、以至食物中毒。经过近两周我的观察,每天下午都有学生放学后在学校门口南侧的小吃车上买东西,希望班主任利用班会的时间多加强调.

同学们，只有我们有了足够的健康意识，有了健康的饮食，我们才能拥有快乐幸福的人生。所以，让我们行动起来，健康饮食，快乐成长!

## 健康饮食国旗下讲话幼儿园篇五

诚信是金子，拥有它让生活更完美。

某日，妈妈不舒服，让我拿钱出去买早点吃，再把110元的校服钱交了。

来到学校边，我买了3个大包子，三元。我交了5元，可卖早点的老爷爷却找我7元。我毫不犹豫地拿走了。走在上学的路上，我一边津津有味地吃包子，一边又想钱该不该还回去。还回去，这么多钱可就没了；不还回去，对不起我的良心，钱不是我的。

突然，后面有人喊道：“小朋友，小朋友。”我往后小心翼翼的瞟了一眼，是那个卖早点的老爷爷。那老爷爷是不是明白他多找了我钱？我忐忑不安地加快了脚步，生怕被老爷爷追上。“就是你，小朋友。”老爷爷边喊边追赶上来，看起来十分着急。

跑不掉了，乖乖束手就擒吧！我往回走。

“小朋友，是你掉了110元吧？”老爷爷问。

我一愣，摸了摸口袋：“呀！我的钱呢？多谢你老爷爷。”

老爷爷把钱递给我，我惭愧极了。老爷爷捡到我的110元都还给我了，而我却多拿了老爷爷5元就想私吞。“老爷爷，对不起，刚才您多找我5元钱了。”我鼓起勇气，说了实话，“此刻还给您。”

老爷爷听了，像丈二和尚摸不着头脑。半晌，他明白过来，笑呵呵的接过钱。

诚信是阳光，照亮了我们的心田。