

# 最新中国学生营养日活动方案(大全5篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 中国学生营养日活动方案篇一

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。

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。

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！

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！

## 中国学生营养日活动方案篇二

1. 平衡的膳食模式是您健康生活所必须。
2. 粗粮杂粮营养全，既保身体又省钱。
3. 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方！
4. 健康饮食，文化传承。
5. 讲营养，益健康。
6. 讲究营养，身体健康。
7. 让健康知识深入人心，让健康行为走进生活。
8. 与烟摇摇头，对酒摆摆手，健康跟你走。

9. 健康二字值千金，定期检查齐放心。
10. 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方！
11. 健康饮食，文化传承。
12. 车贵，房贵，不如健康贵！业重，钱重，不如生命重。
13. 饮食有序，睡眠有时，锻炼有恒，健康有我。
14. 吃肉不如吃豆腐，豆腐青菜保平安，金豆银豆，不如黄豆，黄豆-----田野里的肉。
15. 素食为主，狂食为禁；淡食为宜，杂食为优；慢食为佳，粗食为好。

### 中国学生营养日活动方案篇三

1. 控油限盐关系到您和家人一生的健康。
2. 营养贵在全面、均衡、适量。
3. 营养给你健康、智慧和力量。
4. 走进营养时代，享受品质生活。
5. 吃，是本能；吃好，是学问。
6. 勤清洁，蚊虫少。勤洗手，细菌消。勤运动，脂肪少。
7. 营养知天下，健康赢未来。
8. 注重营养，身体健康。
9. 美丽中国梦，营养菏泽行。

10. 管住你的嘴，迈开你的腿，天天爱运动，健康长伴随。
11. 均衡营养、适量运动。
12. 营养、健康，和谐同行。
13. 少油少肉少脂肪，多果多蔬多健康。
14. 绿色健康生活，和谐美满人生。
15. 车贵，房贵，不如健康贵！业重，钱重，不如生命重。

## 中国学生营养日活动方案篇四

老师、同学们：

5月20日是“中国学生营养日”。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，政府决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。说起营养呀，同学们可不重视了，下面老师跟大家谈谈这个问题。

随着生活水平的提高，中小学学生中挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，导致学生中营养不良者日益增多。再加上学习、精神的压力很大，这就容易患上贫血等疾病。同时部分学生和家长缺乏合理营养知识，学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，加上运动量不足，我国青少年肥胖症发生率逐年升高，有的地方高达15.3%。学生时代是长知识、长身体、增强体质的最重要、最有利的时期。良好的营养、适当的锻炼和合理的作息是影响其身心发育的三个重要因素。为了青少年茁壮成长，应大力普及学生营养知识，为学生提供合理的饮食结构。学校应根据不同食物所含的营养素和不同年龄段学生的营养标准，合理调配膳食，做到荤素、粗细搭配，平衡健康。

青少年日常饮食应多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需，饮食应注意：

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。等到第三、四节课就出现精神不振、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，以保证同学们有充沛精力学习。

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，是除米饭之外，还应吃面粉制品，如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。根据营养学家建议，在主食中可掺食玉米、小米、荞麦、高粱米、甘薯等杂粮。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。合理膳食，保证多种营养元素的吸收。不暴饮暴食，不挑食厌食，吃好早餐，做到荤素合理搭配，吃饭时细嚼慢咽，坚决抵制垃圾食品。

坚持参加大课间活动和阳光体育活动，认真做操，积极参加各种有益的体育活动，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

劳逸结合，预防疲劳。养成良好的生活习惯，以科学的生活态度、正确的生活方法，保持正常的身体机能。在节假日里，与爷爷奶奶、爸爸妈妈或小伙伴们一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，良好的心理品质，才能更好地学习，才能克服各种困难，迎接各种挑战。“人生的幸福之一，是保持了你的健康”，让我们营养饮食，加强锻炼，奏响健康的主旋律，共赢一个健健康康、快快乐乐的成长空间！

## 中国学生营养日活动方案篇五

1. 酒，酒，酒，让你的生命不长久。
2. 每天锻炼一小时，健康生活一辈子。
3. 营养，引领健康食尚。
4. 营养全方位，健康永相随。
5. 够营养，够食尚，够健康。
6. 品天智绿叶，圆健康梦想。
7. 让一粥一饭更营养健康。
8. 美丽中国梦，健康菏泽行。
9. 合理营养，共享健康。
10. 每天锻炼一小时，健康生活一辈子。
11. 少油少肉少脂肪，多果多蔬多健康。
12. 饮食健康促进健康生活，健康人生。
13. 每天锻炼一小时，健康工作五十年。
14. 合理膳食、规律起居，引领健康生活。
15. 养成良好卫生习惯，追求健康生活方式。