

# 最新夏季健康饮食安全国旗下讲话(模板5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 夏季健康饮食安全国旗下讲话篇一

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；认真努力学习，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！

## 夏季健康饮食安全国旗下讲话篇二

尊敬的评委，亲爱的同学们：

大家下午好，今天我演讲的题目是《让学习科学化，让生活健康化》。据有关调查结果显示：当今大学生毕业时的水平呈现略微下降的趋势，并且身体素质得分较之前几年有了明显的下降。这就意味着，当今大学生要科学学习，健康生活已经刻不容缓。

21世纪，是经济全球化，科学技术迅猛发展的时代，知识更

新咄咄逼人，即使你曾经受过高等教育，也还是不够的，所以未来需要会学人才。要想会学，也需要一定的方法，方法得当，可以起到“事半功倍”的效果。否则我们将会陷入“死读书、读死书、读书死”的窘境。合理安排学习时间，合理规划学习任务，及时总结自己的学习方法，合理和利用时间，要持之以恒，若学学停停，三天打鱼，两天晒网或“临阵磨枪”将无法学成，这样的学习态度只能装“半瓶水”，从某种意义上讲，态度决定人们生活的质量，态度决定学习成绩的优劣，态度决定事业的成败，态度决定人生。在学会知识的基础上将所学的东西应运到实际中来，在理论和实践中找到自己的立足点，做到学知识，学技能，学方法三个层次，如此，才能举一反三，成为学习的强者。

俗话说：健康是革命的本钱。只有拥有一个健康的体魄，我们才能够有力有心地去应对生活学习中的各种挑战。面对现实，我不禁要发一通感慨，“我们曾经的斗志上哪里去了，是什么让我们变得如此的懒散？”我们何不多出去走动走动，呼吸呼吸新鲜空气，感受感受自然的美丽？合理地安排作息时间形成良好的作息制度，养成良好的饮食规律，“学习之余参加一些文体活动”不但可以缓解刻板紧张的生活，还可以放松心情、增加生活乐趣反而有助于提高学习效率。作为年轻人，我们要用一颗成熟活泼的心情面对生活。生活习惯代表着个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康而且也能对人的未来发展有间接的作用。所以我们要活着、健康的活着、有品位的活着。

以更加认真的态度、更加振奋的精神，让我们自己真正学会做人、学会学习，学会生活，从而让“科学学习，健康生活”成为自己的自觉追求，帮助我们成人成才。同学们，让我们那颗年轻的心，热情地搏动起来，科学学习，健康生活，做一名走向世界的当代大学生！

## 夏季健康饮食安全国旗下讲话篇三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！清明假期，我们和家人一同祭祖扫墓，感谢那些曾关爱我们、温暖我们、陪伴我们的故去的亲人；但我们更不能忘记那些用热血和青春为国捐躯的英烈们。缅怀先烈，让我们更加珍惜今天的幸福生活；追思逝者，让我们更加奋然前行。

今天我们演讲的题目是《以积极的心态迎接考试》。

一. 以进取之心面对考试。同学们，作为学生，考试始终是我们求学生涯的重要组成部分。既然我们的人生无法回避各种各样、大大小小的“考试”，就让我们积极应对，把考试当成磨练自己和提高自我的机会，让我们在考试中挑战自我，展示自我，超越自我！

二. 以严谨的态度对待每一道试题。同学们，现实中那些成功的人士都有共同的特点即做事的严谨和一丝不苟。一个人要想不断进步，在竞争中占有优势，就必须具备这种严谨的学习态度和一丝不苟的精神，因为这决定了一个人的未来成就，决定了一个人的命运前途。严谨的态度，对于我们考试来讲，就是要注意细节。认真审题，规范答题，表述准确，书写干净整齐。

我国古代教育家老子曾说过：“天下难事，必作于细；天下大事，必做于易。”他告诉世人把每一件小事做好就是不简单。因此，我们考试时应关注这些增分的细节。

三、带着自信走入考场。考试前给自己一个温暖的微笑，并在心里暗暗地告诉自己：我一定行！考试中心态保持平和，遇到难题莫慌张，冷静地思考，不能心急。保持一颗平常心。一次考试成绩只能代表过去，关键是以后能查缺补漏，做得

更好。

四.要以诚信的态度参加考试。考试不仅是对我们知识和能力的检测，更是对同学们品行的检阅。在考试中，同学们一定要端正考试态度，严格遵守考试纪律，实事求是，杜绝一切违规违纪行为。考试是严肃的，来不得半点虚假。

同学们，人生不拼不精彩，缺乏竞争和考试的人生是不完整的!考场就是一个战场，也是一个你展示才华的舞台。考试在即，我们厉兵秣马，箭在弦上。同学们，请用我们的智慧和勇气，以一颗永不服输的心，一起迎接考试。最后，预祝同学们在本周考试中取得好成绩!我们的演讲完毕，谢谢大家!

## 夏季健康饮食安全国旗下讲话篇四

健康饮食教育是健康教育的重要内容,开展健康饮食教育是全面进行素质教育的客观要求。本周的国旗下讲话以健康饮食为主题,本文是本站小编为大家整理的国旗下讲话稿健康饮食,仅供参考。

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！

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行餐时，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，我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！

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



养料的直接来源，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。

在此我向同学们提出以下倡议：远离小摊小贩，与不健康的饮食习惯说再见，让成长中的身体接受最充分的滋养，让我们用最健康的体魄、最饱满的精神状态迎接每一天的学习，创造美好的未来！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 夏季健康饮食安全国旗下讲话篇五

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

早上好！

今天我讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“中国学生营养日”!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x月x日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期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。合理营养对我们的健康成长及学习有着很重要的意义。

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。有些同学早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶紧上学,上了两节课,肚子就空了。等到第三、四节课有些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,只有不吴“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，食用露天销售的仪器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！