

# 2023年学生营养日活动方案 全国学生营养日活动方案(汇总10篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 学生营养日活动方案篇一

1、主办单位：

2、承办单位：

20xx年5月20日9：30分开始，时间半天。

1、举行开幕式。市卫生局、市教育局及省疾控中心领导致辞；

3、学校校园展出宣传板报，向师生发放营养知识宣传资料，组织学生营养知识有奖知识竞赛活动。

1、出席开幕式领导

市卫生局和市教育局分管局长，省疾控中心和市疾控中心主任，区卫生局和教育局分管局长，区疾控中心主任。

2、参加人员

各区、县(市)卫生局、教育局(社发局)分管局长，各区、县(市)疾控中心分管主任、学校卫生专业人员，市学生健康综合监测和常见病防治监测点学校的校医、学校食堂学生餐

配餐人员各1人。

## 学生营养日活动方案篇二

2. 营养贵在全面、均衡、适量
3. 营养给你健康、智慧和力量
4. 大家来学营养知识，人人学会自我保健
5. 营养给你健康、智慧和力量
6. 建设护苗系统工程，托起明天的太阳
7. 营养午餐配合素质教育，为国育英才
8. 喝牛奶，保健康
9. 保证食品安全，促进学生营养餐发展
10. 营养、食品安全与健康
11. 营养食品安全与健康
12. 均衡营养、适量运动
13. 营养、健康，和谐同行
14. 营养、食品安全与健康
15. 全面、均衡、适量——远离肥胖与慢性病
16. 全面、均衡、适量——培养健康的饮食行为
17. 改善农村学生营养，托起祖国未来

## 18. 均衡营养，成长更健康

### 第27个5·20“中国学生营养日”活动举行

5月14日，第27个5·20“中国学生营养日”系列活动在江苏省无锡市金桥学校举行。本次活动由中国学生营养与健康促进会联合中国关心下一代工作委员会、中国营养学会、中国奶业协会和中国教育学会体育与卫生分会联合主办。

据了解，今年“中国学生营养日”将围绕“52110，健康快乐行”这一主题开展一系列宣传教育活动。5是指每天应该吃2-3个成年人拳头大小的蔬菜(煮熟的或切碎的生菜叶)，约300-500克，同时，每天应该吃新鲜的水果;2是指玩游戏机、使用电脑、看电视的时间每天不超过2小时;1是每天应该进行1个小时以上中等或高等强度运动;还有一个1是指每天吃重约80-110克的一份肉;0是指不喝含糖饮料。

为了表彰学生营养和“学生饮用奶计划”推广好的学校，今年，中国学生营养与健康促进会和中国关心下一代工作委员会联合命名“学生营养与健康示范学校”44所;中国学生营养与健康促进会和中国奶业协会联合命名“国家学生饮用奶计划推广示范学校”47所;中国学生营养与健康促进会和中国教育学会体育与卫生分会联合主办的“全国青少年营养与健康知识大赛”评出优秀组织奖获奖学校50所。会上，与会领导和专家向上述单位代表颁发铜牌和证书。

北京大学儿童青少年卫生研究所所长马军教授向与会者解读《中国儿童青少年营养与健康报告》蓝皮书，今年的蓝皮书主要介绍了饮食、运动与健康，鼓励学生以“52110”为目标规范生活习惯，培养健康生活方式。

活动现场，无锡惠山金桥实验学校的师生就感兴趣的问题向到场的营养健康专家咨询，在学生欢快的表演中结束了今年5.20中国学生营养日宣传活动的启动仪式。

## 学生营养日活动方案篇三

一、主题：“关注食品安全营养，让我们的成长更加健康”

二、方案

1. 5月16日晨会国旗下讲话启动

2. 5月17日谈话课以“关注食品安全营养，让我们的成长更加健康”为主题宣传。（卫生老师广播宣传）

3. 四、六年级各班组织全国学生营养日主题活动

具体要求：

(2) 上传活动时的照片(每班不少于3张)

(3) 上传一份活动小结

(4) 上交至少2份小报(评出60%优秀奖)

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 学生营养日活动方案篇四

5月20日是第xx个中国学生营养日，“全国营养与健康示范校”活动今天在杭州青蓝青华实验小学举行。省疾控中心营养所所长xxx表示，经济发达的xx学生的营养过剩比营养不良更突出，肥胖学生占xx%超重学生占xx%导致一些成人期的疾病出现在了孩子身上，如高血压、高血脂、高血糖等，此外，还有约xx%的学生贫血，贫血将对智力造成不良影响。

常言道，早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少，可是一般家庭不重视早餐，常常是早餐马马虎虎，中餐凑合凑合，到了晚上再给孩子大补，造成现在不少孩子的身体素质不容乐观。

xxx小学最近向二年级学生发放了早餐情况问卷，调查显示xx%的学生有吃早餐的良好意识，而x%的学生没有吃早餐的原因是没时间吃和没有喜欢的早餐。对此，省疾控中心营养所专家xx给家长和孩子们带来一场关于营养早餐的科学讲座。

“同学们每天早上起来，胃就像一个排空了的布袋，布袋一直在自己搓动，如果不放进食物，布袋就会越搓越薄，甚至受伤。”王玮说，吃早餐可以保护胃黏膜，给孩子补充一上午所需要的能量，提高上课注意力，思维更敏捷，运动更活跃，而且还能控制体重。“大家千万不要以为不吃早餐可以减肥，不吃早餐只会让你中餐和晚餐吃得更多，反而会摄入更多能量。所以一定要早起xx分钟，留出吃早餐的时间。”

一顿营养搭配的早餐就像一座5层的宝塔，底层是主食，第二层是种类达3种以上的水果和蔬菜，第三层是畜禽鱼蛋等荤类，给人体补充蛋白质，而儿童每天对蛋白质的摄入量要高于成人。如果没有糖尿病，对蛋白质的摄入量不需要控制得很精准。第四层是奶制品，儿童每天应摄入300毫升的牛奶。如果

喝牛奶拉肚子可以喝酸奶替代，而且酸奶中所含的益生菌更有利于清除肠道垃圾。最上一层是“塔尖”，油盐糖，要少吃。每天盐的摄入量不应超过6克，油的摄入是每天25克到30克，糖的摄入量是每天不超过15克。此外，每天应摄入不少于1200毫升的水。

“要保持膳食平衡，还有一个好记的方法：一个圆圆的餐盘，分成水果、蔬菜、谷物、蛋白质4块，水果和蔬菜要占一半，另外餐盘外还要有一杯牛奶”xx说，没有条件的话，水果、蔬菜、谷物、蛋白质、乳制品中“5选3”也可以，“因为膳食的量是以一周为单位来计算的，如果今天蛋白质多了，蔬菜少了，明天少一些蛋白质、多一些蔬菜就可以了。”

xx还建议家长们带着孩子一起做早餐，这样可以增加孩子的食欲，比如一起做“思慕雪”，把酸奶直接淋在水果上，或者把新鲜果肉和牛奶、酸奶一起放在搅拌机里搅拌。此外，家长应多选择全谷类食材，如全麦面粉、糙米、荞麦、燕麦、玉米、大麦、小米、高粱米、藜麦等，因为它们不仅耐饥，还富含维生素和矿物质，富含的膳食纤维能促进胃肠蠕动，还能控制血糖。

学龄儿童有个早餐原则：干稀搭配，如果早餐达不到营养要求可以加课间餐，课间餐可以是一份面包或糕点、包子之类主食加牛奶，最好能保证每天吃一个鸡蛋加少量坚果。

- 1、冰箱里储存一些健康早餐的备选。
- 2、前一晚尽可能多做准备。
- 3、周末多做一些全麦馒头、包子、饺子、馅饼等放速冻柜保存。
- 4、充分利用厨房小家电，多使用预约功能。

5、让孩子早xx分钟起床。

6、培养孩子准备早餐。

## 学生营养日活动方案篇五

每年的5月20日是“全国学生营养日”，今年的主题是“健康餐盘3:2:1”，含义就是一餐当中应包含3份主食,2份蔬菜,1份肉类。

为改善学生的营养健康状况，普及青少年营养知识，促进科学饮食，在第26个“全国学生营养日”到来之际，邹平县各中小学紧紧围绕“健康餐盘3:2:1”主题组织开展“全国学生营养日”系列教育活动。

一是加强宣传教育。通过国旗下讲话、led宣传栏、黑板报、营养知识宣传图片、视频等形式向广大师生宣传营养与健康等知识，使学生掌握科学的营养知识，养成健康的饮食习惯。

二是开展主题班会活动。围绕“全面、均衡、适量——培养健康的饮食行为”主题，组织召开主题班会，向学生宣传膳食合理搭配知识以及不吃早餐和吃“垃圾食品”的危害，引导学生拒绝“三无”食品，改掉偏食、厌食等习惯。

三是提高学校膳食水平。加强学校食堂管理，要求学校食堂每周制订一次成本合理、营养均衡的食谱，有针对性地提供品种多样、结构合理、数量充足、营养丰富的饭菜，不断提高伙食质量和服务水平。

四是开展“小手拉大手”活动。指导学生制作“营养金字塔”、“饮食与健康”卡片，赠与家长和亲戚。

# 学生营养日活动方案篇六

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，引导广大中小學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，促进中小學生健康成长，经研究，决定在全区中小學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來。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。各學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

各學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。

## 学生营养日活动方案篇七

本次活动的范围是：全市的中小學生。

活动主题是：

保证食品安全、推广营养配餐、课间一杯奶、健康每一天

活动内容为(一)学生营养健康知识宣传活动

(二)有奖征文活动

征文以“营养、健康、均衡膳食、适量运动、增强体质、得益牛奶伴我成长”为主题，在中小學生中组织“我与得益牛奶”的征文，突出课间一杯奶，健康每一天的主题。

(三)《中小學生营养知识读本》宣讲活动

由淄博市营养学会组织专家进学校对师生家长进行《读本》宣讲，增强师生及家长的营养健康意识，提高科学营养及均衡膳食知识水平。

(四)组织开展营养师、配餐员培训活动

淄博市启动了“中国营养健康城市”创建活动，按照方案要求，寄宿制学校食堂要积极实施营养配餐，学校、幼儿园食堂要配备营养师或营养配餐员，以满足学校营养知识普及宣

传及宣传营养配餐的需要。

### (五)开展中小学校营养配餐示范单位创建评选活动

按照《淄博市学校营养配餐实施方案》、《淄博市学校营养配餐原则》和《淄博市学校营养配餐示范单位验收细则》的要求，组织中小学校开展营养配餐示范单位创建活动。获得市营养配餐示范单位的学校，由市教育局表彰授牌。

### (六)开展学生饮用奶推行示范单位评选活动

推广实施国家“学生饮用奶计划”，是政府主导，教育部门负责实施的旨在改善请横扫年营养健康状况，提高中华民族素质的战略措施。为了促进全市“学生饮用奶计划”实施工程，决定在5。20学生营养日宣传活动期间开展“学生饮用奶”推行示范单位评选活动。获得示范单位称号的学校和区县主管部门，由市教育局表彰授牌，并获得得益公司500元奶卡奖励。

### 淄博市“得益杯”学生营养日主题系列活动

会上由淄博市营养学会董学农会长讲话，自20\_年开始，淄博营养学会就推出了实实在在的活动内容，由营养学会编写了《中小学生营养知识读本》，并要通过营养知识读本的讲解，把营养与健康知识普及到师生和家长，对改善中小学生体质，促进学生营养做出切实可行的工作，努力协同各相关单位做好“营养健康城市”创建工作。

得益乳业公司徐春波经理讲话，得益乳业是荣获全国绿色食品，20\_年牛奶销量在全国第一。得益乳业与营养学会依据青少年的体质，掌握学生的营养需求，开发研制了各阶段的学生饮用奶，使学生喝到了营养健康的优质奶。

### 淄博市“得益杯”学生营养日主题系列活动

得益乳业会以食品安全为基准，提高产品质量，一如既往的生产优质奶品，让政府放心，让社会放心，让家长放心。

淄博市教育局牛瑞洲主任讲话，青少年是祖国的未来，民族的希望！呼吁全社会关注青少年营养与健康，在学生中倡导健康知识，树立健康的生活理念，切实提高学生的身体素质，关心下一代从我做起，树立起为孩子的一生健康负责的意识，把“一杯奶强健一个民族”的工作深入开展下去，让学生在课间喝一杯奶，增强学生的身体健康素质，从而提高青少年的营养与健康水平，提升全民族素质。

本次活动安排时间：20\_年5月20日——11月20日为学生营养日宣传活动时间。

## 学生营养日活动方案篇八

5月20日是全国学生营养日，淄博市周村区王村镇中心学校开展全国学生营养日主题教育，向学生宣传科学、合理的营养膳食观念，倡导适量运动，促进学生的健康发展。

该校召开主题班会向学生讲述了科学的营养膳食，告诉学生平时所食用的水果、蔬菜、鱼类、蛋类等都含有哪些营养成分，什么食物应该多吃，什么食物最好少吃或者不吃，还向大家介绍了哪些食物相宜、哪些食物相克等；通过黑板报教育孩子不挑食、不偏食、少吃零食，培养良好的科学饮食习惯；倡议适量运动，增强身体素质。

通过主题教育，较好地普及了学生营养、食品安全知识，在全校营造了关注学生营养与健康的浓厚氛围。

## 学生营养日活动方案篇九

本次活动的范围是：全市的中小學生。

活动主题是：保证食品安全、推广营养配餐、课间一杯奶、健康每一天

活动内容为(一)学生营养健康知识宣传活动

(二)有奖征文活动

征文以“营养、健康、均衡膳食、适量运动、增强体质、得益牛奶伴我成长”为主题，在中小学生在中组织“我与得益牛奶”的征文，突出课间一杯奶，健康每一天的主题。

(三)《中小学生营养知识读本》宣讲活动

由淄博市营养学会组织专家进学校对师生家长进行《读本》宣讲，增强师生及家长的营养健康意识，提高科学营养及均衡膳食知识水平。

(四)组织开展营养师、配餐员培训活动

淄博市启动了“中国营养健康城市”创建活动，按照方案要求，寄宿制学校食堂要积极实施营养配餐，学校、幼儿园食堂要配备营养师或营养配餐员，以满足学校营养知识普及宣传及宣传营养配餐的需要。

(五)开展中小学校营养配餐示范单位创建评选活动

按照《淄博市学校营养配餐实施方案》、《淄博市学校营养配餐原则》和《淄博市学校营养配餐示范单位验收细则》的要求，组织中小学校开展营养配餐示范单位创建活动。获得市营养配餐示范单位的学校，由市教育局表彰授牌。

(六)开展学生饮用奶推行示范单位评选活动

推广实施国家“学生饮用奶计划”，是政府主导，教育部门负责实施的旨在改善请横扫年营养健康状况，提高中华民族

素质的战略措施。为了促进全市“学生饮用奶计划”实施工程，决定在5.20学生营养日宣传活动期间开展“学生饮用奶”推行示范单位评选活动。获得示范单位称号的学校和区县主管部门，由市教育局表彰授牌，并获得得益公司500元奶卡奖励。

## 淄博市“得益杯”学生营养日主题系列活动

会上由淄博市营养学会董学农会长讲话，自开始，淄博营养学会就推出了实实在在的活动内容，由营养学会编写了《中小学生营养知识读本》，并要通过营养知识读本的讲解，把营养与健康知识普及到师生和家长，对改善中小学生体质，促进学生营养做出切实可行的工作，努力协同各相关单位做好“营养健康城市”创建工作。

得益乳业公司徐春波经理讲话，得益乳业是荣获全国绿色食品，牛奶销量在全国第一。得益乳业与营养学会依据青少年的体质，掌握学生的营养需求，开发研制了各阶段的学生饮用奶，使学生喝到了营养健康的优质奶。

## 淄博市“得益杯”学生营养日主题系列活动

得益乳业会以食品安全为基准，提高产品质量，一如既往的生产优质奶品，让政府放心，让社会放心，让家长放心。

淄博市教育局牛瑞洲主任讲话，青少年是祖国的未来，民族的希望！呼吁全社会关注青少年营养与健康，在学生中倡导健康知识，树立健康的生活理念，切实提高学生的身体素质，关心下一代从我做起，树立起为孩子的一生健康负责的意识，把“一杯奶强健一个民族”的工作深入开展下去，让学生在课间喝一杯奶，增强学生的身体健康素质，从而提高青少年的营养与健康水平，提升全民族素质。

本次活动安排时间：5月20日——11月20日为学生营养日宣传

活动时间。

## 学生营养日活动方案篇十

各中小学校、社区卫生服务中心：

20\*\*年5月20日是第\*\*个“全国学生营养日”，今年的宣传主题是“\*\*”。按照省市相关部门精神要求，为认真做好我区学生营养日宣传活动、引导广大中小小学生树立健康饮食观，养成良好的生活饮食习惯，强化学生的营养健康知识教育，推动学生营养健康教育工作的深入开展，优化膳食结构，现决定在全区范围开展“合理膳食指导”暨“5.20全国学生营养日”主题宣传活动，现将有关事项通知如下：

一、开展一次“健康与营养”主题黑板报比赛。

1、比赛范围：高段组：小学5-6年级，

中学组：初中各年级。

2、比赛主题：内容围绕“健康与营养”。如“我爱绿色食品”、“不挑食的孩子身体好”、“铁酱油是我的好朋友”等。

3、比赛要求：各校最多选送5幅优秀黑板报作品参赛。作品拍成照片上交(同时交电子照片□k12发教育局教科吴)。上交时间为20\*\*年5月24日下午5点前，作品背后注明学校、年级、班级。电子照片也要在每张照片下方注明学校、年级和班级。作者不明的，不予评奖。逾期者作放弃论。

4、比赛奖励：由教育局和卫生局邀请评委评出一、二、三等奖，进行表彰。

二、发放一批营养知识宣传资料，在学校校园展出膳食营养

宣传板报及主题绘画优秀作品。

三、开展一次专题讲座。

邀请省市营养学专家给各中小学(幼儿园)分管领导、食堂管理人员和卫生(保健)老师、各社区卫生服务中心防保科科长和分管学校卫生人员、疾控中心分管主任等进行“合理膳食”营养知识讲座。