

最新健康饮食总结报告 健康饮食建议书(实用8篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。那么报告应该怎么制定才合适呢？下面就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来看看吧。

健康饮食总结报告 健康饮食建议书篇一

a□ 七大营养素

维生素、纤维素、矿物质、脂肪、蛋白质、矿水化和物、水

b□ 中国营养协会制定的一天的营养结构

二、国际会议定出6种保健品：

第一绿茶、第二红酒、第三豆浆、第四酸奶、第五骨头汤、第六蘑菇汤。

三、一日三餐：

1、早餐象“皇帝”（7---9时）-----牛奶、豆浆、瘦肉、鱼类、豆类等蛋白质含量高的食物为主，清淡不油腻。

2、中餐象“富人”-----荤素搭配均衡（不饮酒）

3、晚餐象“穷人”-----多果多蔬菜少主食（晚上19点前进食）。

四、因时而食：

1、 春天-----少吃酸味的食物，多吃点甜味的东西，尽量不吃辛辣的食物，食物如青菜、水果、韭菜、木瓜、生鱼、泥鳅、蛋、奶、豆类食物为主食。

2、 夏天-----少吃苦味的食物，增加辛辣的食物，食物不要太咸，食物如：竹叶、莲子、西瓜、果汁、蔬菜汁、水鸭、生鱼为主食。

3、 秋天-----少吃辛辣的食物，增加酸味的食物，尽量不吃苦味的食物，食物如：桑叶、枇杷叶、百合、沙参、玉竹、雪梨、柚子、香蕉、兔肉、猪肉为主食。

4、 冬天-----少吃咸的食物，增加苦味的食物，尽量不吃甜食，食物如：黑豆、黑米、黑芝麻、黑枣、核桃、蜂王浆、小麦胚芽、荔枝干、羊肉、牛肉、三文鱼为主食。

5、 春、夏、秋、冬、季末的十八天，不吃酸味食物，食物以小米、玉米、大豆、莲子、山药、瓜类、苹果、水鸭为主食。

五、不同体质不同饮食：

1、 手脚凉、肤冷、面色苍白、言语低下、便糖者等-----以牛、羊、鸡、鸟、奶类、豆类食品为宜、而冷荤、冷饮，过量的水果为忌。

2、 手脚发热、面红，狂言乱语，便秘者等-----以果菜、五谷、豆类、奶类、蛋类、鱼类食物为宜，而牛、羊、狗肉、无鳞鱼、辛辣、烧烤、油炸的阳性食物为忌。

女性美颜饮食方

1、 西红柿炒鸡蛋（春夏常吃）

2、当归羊肉：当归25克，生姜15克，羊肉500克，每日一料，3—5天为一疗程（针对虚寒体弱、神疲乏力。

3、当归大枣蒸鸡蛋：当归15克、（磨粉）、鸡蛋2个、大枣5枚、蒸鸡蛋糕（经期过后，早餐吃3---5天。

4、桂圆炖童子鸡：桂圆50克、童子鸡1只、炖3---5个小时、隔日一料，5---15天为一疗程（针对手脚冷、失眠多梦）

5、冰糖银耳汤：滋阴养胃，润肺生津。

6、黑米、五豆粥：黑豆、黄豆、红豆、绿豆、白豆加黑米煲粥。

7、豆腐皮白果粥-----消炎敛肺，止咳去湿。

8、菠菜、猪血（羊血）汤：菠菜1斤、猪血（羊血）1斤加水煮熟加调料食用，一周一次，清肠排毒去淤。

9、红参饮：红参10克切片，入杯用开水泡20分钟，取水当茶饮，1---2日一次（针对血压低、眩晕）

10、山药羊肉汤：山药250克、羊肉500克、生姜25克，每日一料，3---5天一疗程（针对面黄、头晕花、失眠、食欲不振）

健康饮食总结报告 健康饮食建议书篇二

1、不购买小卖部和小地摊的垃圾食品，去正规的超市购买食品。

2、购买食品时要注意生产日期，保质期□qs生产许可标志。

3、尽量购买有品牌的食品。

- 4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。
- 5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。
- 6、不吃过期变质食品。
- 7、饭前洗手，以防病从口入。
- 8、不要用塑料制品盛放高温食物。
- 9、不吃颜色鲜艳的肉类食品。
- 10、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

我们现在是身体发育的飞跃性时期，所以必须把健康饮食这个问题重视起来。我的演讲到此结束，谢谢大家！

健康饮食总结报告 健康饮食建议书篇三

大家好！

今天我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的话题。

要健康饮食，就要做到以下几点：

1. 不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。
2. 买所需食品时，要注意生产日期、保质期、qs生产许可标志等等。

3. 认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。
4. 少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。
5. 不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

健康饮食总结报告 健康饮食建议书篇四

陶行知先生曾经说过：“忽略健康的人，就是等于在和自己的生命开玩笑。”这说明健康对于我们来说是非常重要的，但是，同学们，你们知道吗？身体的健康与否又与饮食是息息相关的。

目前，我国小学生营养状况不容乐观，尽管膳食热量供给基本达到标准，但蛋白质等营养物质供给量偏低，钙锌铁以及维生素等营养物质明显不尽如人意。学生膳食中微量元素铁的质量差，吸收少。钙质摄入不足，仅为有关标准的一半左右，这主要是学生还不够重视科学饮食，膳食中奶制品和豆类等比重偏低所致。

- 1、要科学安排饮食，不挑食，要摄入足够的碳水化合物和膳食纤维以及蛋白质，包括粗粮谷物，蔬菜水果及蛋奶制品或豆制品，荤素搭配营养好。

- 2、倡议同学们少吃零食，不在路边无证经营的摊点购买食品。
- 3、自身要加强体育运动和身体锻炼，并做到坚持不懈。
- 4、同学们有义务向身边的每个人推广科学饮食的方法，关注身边每个人的健康。

同学们!让我们行动起来，做到科学饮食，健康生活，以一个健康的状态，来迎接美好的明天!

倡议人：___

时间：20__年__月__日

健康饮食总结报告 健康饮食建议书篇五

- 1、酒，酒，酒，让你的.生命不长久。
- 2、健康常识家家晓，身体强壮人人笑。
- 3、与烟摇摇头，对酒摆摆手，健康跟你走。
- 4、养成良好卫生习惯，追求健康生活方式。
- 5、投资健康，储蓄健康，收获健康。
- 6、生理健康使我们强壮，心理健康使我们豁达。
- 7、吸毒吸烟，错！错！错！暴饮暴食，莫！莫！莫！
- 8、勤清洁，蚊虫少。勤洗手，细菌消。勤运动，脂肪少。
- 9、管住你的嘴，迈开你的腿，天天爱运动，健康长伴随。
- 10、车贵，房贵，不如健康贵！业重，钱重，不如生命重。

- 11、健康二字值千金，定期检查齐放心。
- 12、掌握健康知识，树立健康信念，养成健康行为。
- 13、积极锻炼，定期体检。储蓄健康，支取希望。
- 15、健康，随烟而逝；病痛，伴烟而生。
- 16、文明依赖修养，健康依靠坚持，环境有赖自觉。
- 17、少油少肉少脂肪，多果多蔬多健康。
- 18、饮食有序，睡眠有时，锻炼有恒，健康有我。
- 19、星期一到“星期七”，安全健康是第一。
- 20、不登高山，不见平地。不经锻炼，不会强坚。
- 21、均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳。
- 22、食物分酸性和碱性两类。鱼肉禽蛋米面为酸性。蔬菜，水果，豆类及制品为碱性。
- 23、奥林匹克希腊圣地，山上刻着千古名句：“你想得到健康吗？那你就跑步；你想得到聪明吗？那你就跑步”。
- 24、走路使您童颜常在，运动使你青春永驻。
- 25、多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体免疫能力。
- 26、不吃河豚鱼、野生蘑菇等高风险食品。
- 27、注意辨别食物颜色和外观是否正常，是否有异物或异味，如发现异常，要立即停止食用。

28、人体内存在自动调节酸碱平衡系统，只要饮食多样化，吃五谷杂粮，就能保持酸碱平衡。

29、快乐无限，友情提示，请君注意：大餐虽丰盛，拒绝无节制，喝酒别逞强，把握好酒量，玩笑勿乱开，欢乐会更多！

30、饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。

31、足致康，体愈健，力行天下。

32、颐养尘心妙手推拿一身轻，御足濯摩天下晴。

33、御足者，行万里；得道者，得天下。

34、御足天下，一脚踏进贵族生活。

健康饮食总结报告 健康饮食建议书篇六

随着科技的飞速发展，人们的物质生活水平越来越高，“衣食无忧”的人们对于食品安全与营养也越来越重视。

随着物质生活的改善，很多家庭把鸡、鸭、鱼、肉……等荤菜当成主食。虽然说荤菜能够给我们补充蛋白质、脂肪等人类所需求的物质，但是光吃荤菜是不行的，君不见，现实生活中的“大肥头”和“小胖墩”越来越多了。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它含有维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作用。因此，我们不仅要吃荤菜，还应该多吃素菜。只有荤素搭配着吃，才能有益我们的健康。

近代文学家梁启超说：“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！

但有项青少年体质健康监测报告表明：青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良居高不下。在我们身边，有的同学奔跑就气喘；有的一上楼就腿软；有的一变天就感冒；有的甚至在阳光下集会也会晕倒在地上。这样的体质，怎能像雄鹰展翅飞翔？这样的体质，明天怎能挑起祖国建设的大梁？俗话说生命在于运动，青少年正处于身体发育的重要时期，体育锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，使肌肉和筋骨得到锻炼，还可以增强我们的体质，提高我们的运动技能，锻炼我们坚强的意志。

- 1、选择有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。
- 2、不吃过期变质食品。
- 3、不买小厂家生产的三无食品。
- 4、饭前洗手，以防病从口入。
- 5、不要用塑料制品盛放高温食物。
- 6、不吃颜色鲜艳的肉类食品。
- 7、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

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，小学生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，在此阶段的生长速度，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！

健康饮食总结报告 健康饮食建议书篇七

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食。

为了维护我们的身体健康，还有一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建

设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

健康饮食总结报告 健康饮食建议书篇八

一日之计在于晨，早上我们很多人看见金黄的油条都走不动路了，这美味我们还是拒绝不了，但是吃油条也是有代价的。我们应该知道很多食物经过油炸后，营养成分丢失很多，油条也不例外，而且有一些不法的商人会在油条里面加入明矾，让它更加的松脆，明矾吃多了以后会对人体造成很大的伤害，例如记忆力减退、抑郁、烦躁，严重的可导致老年性痴呆。

所以我们吃油条的时候应该喝豆浆。原来是豆浆中富含卵磷脂，科学家发现给老年性痴呆患者服用一定剂量的卵磷脂，可以使他们的记忆力得到一定的好转。所以吃油条喝豆浆，是有道理的。