

# 2023年幼儿园中国学生营养日活动总结

## 中国学生营养日活动总结(大全5篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

### 幼儿园中国学生营养日活动总结篇一

今年5月20日是全国学生营养日。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》，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，引导广大中小小学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，促进中小小学生健康成长，经研究，决定在全区中小小学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来。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。各学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

各学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。

## 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》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。

## 幼儿园中国学生营养日活动总结篇二

老师们、同学们：

上午好！

我今天在国旗下讲话的题目是《爱护自己的身体，均衡营养》。食物与营养是人类生存的基本条件，营养状况是影响人口素质的重要因素，直接影响着青少年的体能与智能发育，关系到国家的经济发展以及人力、财力和智力资源。

随着生活水平的提高，中小学学生的营养健康状况明显下降。根据xx年国务院新闻办公布xx年进行的“中国居民营养与健康现状”调查显示，我国青少年儿童膳食中热量供给已基本达到标准，但蛋白质供给量偏低，优质蛋白质比例少，钙、锌、维生素a等微量营养素供给明显不足；我国的居民是营养过剩与营养缺乏两个问题并存。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，主要食物摄入量不足，加上活动量少，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，将给你们的健康带来危害，是成年后罹患心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病的诱发因素。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的思想。”自1990年起，中国学生营养促进会在每年的5月20日均组织开展学生营养宣传活动。16年来，这项宣传活动得到广大师生、家长的欢迎和许多营养学专家的积极参与、支持，在有些地方已经形成了固定的“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，经研究决定，每年的5月20日为“中国学生营养日”。

此外，还有很多诱惑同样危及着我们青少年身体的健康，比如吸烟。青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力较成人为弱，易于吸收毒物损害身体的正常生长。医学专家指出：

吸烟损害大脑，使智力受到影响；

烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。

禁止青少年吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题，1987年11月，世界卫生组织[who]在日本东京举行的第6届吸烟与健康国际会议上建议把1988年4月7日作为“世界无烟日”，并提出“要吸烟还是要健康”的口号。1989年，世界卫生组织又改定每年的5月31日为“世界无烟日”。

同学们，我们是祖国的花朵，人民的希望，为了祖国的未来和自己的未来，我们应该爱护自己的身体，均衡营养；珍惜自己的年华，不要再吸烟了。

## 幼儿园中国学生营养日活动总结篇三

老师、同学们：

昨天5月20日我们国家一年一度的中小学生营养日。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%。中学时代是长知识、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。青春期饮食应注意：

1、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。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，有条件的还可供给一次课间加餐，以保证学生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。

2、饮食多样化：合理营养对青少年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，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。

3、参加体力活动，加强体育锻炼。适量运动和合理营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效、非药物又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。

同学们，让我们养成良好的饮食习惯，健康成长起来！

## 幼儿园中国学生营养日活动总结篇四

大家好！我是xx□我今天讲话的主题是：拒绝零食，从我做起。

俗话说：“吃好，睡好，为人生大事。”“民以食为天。”“吃”都是排在首位的。因为只有吃得好，我们才会精神饱满；只有吃得好，我们才能集中精力学习，只有吃得好，我们才能展示青春活力！

同学们你们知道吗？

我们常吃的小零食，大都是小作坊生产出来的，诱人的颜色都是工业染料的功劳，有些火腿是滴滴水浸泡出来的，我们至爱的辣鸡脖里的辣根本不是辣椒，况且防腐剂严重超标；袋装食物中含有大量的防腐剂；去年，望城某小镇有十几个孩子，因为食用不健康零食发生中毒；同样的一个事情发生在幼儿园中，有x个小孩吃了不合格的食品，也导致中毒。在xx县xx镇xx中学，有x名女生因吃多了不合格的方便面而出现了中毒现象。

同学们知道吗？

外卖的廉价来自低成本的地沟油，而地沟油是劣质猪肉、猪内脏、猪皮加工以及提炼后产出的油，甚至是水道中的油腻漂浮物或者是宾馆、酒楼的剩饭、剩菜经过简单加工、提炼出的油；加工以后除了它的廉价，我们没有办法识别。

同学们明白了吗？

我们的同学为什么精力不集中，我们的同学为什么跑三个半圈很辛苦，我们的同学为什么容易骨折？因为长期吃这种对人体有害的食品，不但不能提供我们成长需要的营养，而且带走人体大量营养物质，使我们的免疫力大大减低，久而久之还可能严重影响我们的体能与智能的发育！

5月20日是“全国学生的营养日”这项活动一经推广就得到广大师生、家长的欢迎和许多营养专家的参与、支持。让我们以这一天为契机，合理饮食，让每一天都成为“全国学生的营养日”。

同学们，我们正在长身体，我们是祖国未来的建设者，我们的健康成长关系着每个家庭的幸福及祖国的未来。所以，我们要拒绝零食，讲究健康，合理汲取营养。

同学们，为了我们的健康，请抵制外卖，拒绝劣质食品，！

同学们，为了我们的健康，请拒绝零食，从今天做起，从我做起。

祝同学们健康成长，快乐学习，祝老师们身体健康，工作顺利！

## **幼儿园中国学生营养日活动总结篇五**

尊敬的各位领导、亲爱的同学们：

上午好！

今天我发言的题目是合理饮食，促进健康

每年的 5月20日是“全国学生营养日”，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，为了青少年茁壮成长，必须大力普及营养知识，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，应注意：

- 1、养成吃早餐的良好习惯，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。我们有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点、甚至不吃就赶着上课，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。
- 2、饮食多样化：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。
- 3、参加体力活动，加强体育锻炼。适量运动和合理营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效、非药物又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。希望同学们充分利用晨跑、出操、体育活动课时间加强锻炼。

同学们，让我们养成良好的饮食习惯，健康成长起来！