**六（3）班升旗仪式主持人台词**

**合：**尊敬的老师，亲爱的同学们：大家早上好！

**甲：**我是六3班的邹允泽

**乙：**我是六3班的卞佳琪

**齐：**本周的升旗仪式由我们六（3）中队承办。本周升旗仪式的主题是：我是小小营养师。

**甲：**出旗，敬礼！…………………礼毕 介绍升旗手

**乙：**旗手宣誓 升旗 敬礼 礼毕 全体跨立

**甲：**空山新雨后，天气晚来秋。明月松间照，清泉石上流。

**乙：**我知道，我知道，这是唐代著名诗人王维的作品，这首诗表达了诗人高洁的情怀和对理想境界的追求。

**甲：**那你会唱这首诗吗？让我们班同学唱给大家听一听吧。

**经典咏流传《山居秋暝》**

**乙:** 同学们，你们知道吗，我国共有3.7亿儿童，其中肥胖儿童大约有3000万，是肥胖人数最多的国家，而营养不良导致偏瘦的儿童大约有2000万。造成肥胖和偏瘦的主要原因和饮食有关。

**甲:** 是啊！合理饮食很重要，尤其是早餐。可我知道有很多同学都有不注重吃早餐的情况。请看情景剧**《一天早晨》**

**甲：**看来，吃好早餐对每个人都十分重要。尤其是同学们正在生长发育的特殊阶段，一定要吃好一日三餐。

**乙：**而且在校门口吃早餐也不文明，不利于身体健康，这样有损了薛小文明娃的形象，还影响了环境卫生。

**甲：**为了强壮的体魄，我们还要养成科学合理的饮食习惯，做到不偏食、不挑食。可不能像下面节目中的同学一样哦！ **（节目：情景剧《爱吃和不爱吃》）**

**甲：**从刚才的节目中，我们知道了每种食材都有它各自的营养价值，我们要学会合理调配膳食，做到荤素、粗细搭配，平衡健康。

**乙：**平时以谷类食物为主，多吃蔬菜和水果，同时兼顾其他各类食物，才能满足全面的营养需要。

**甲：**当然，还要养成喝牛奶的习惯，每天一瓶牛奶，每天一个鸡蛋，还要多吃水果。配合适当的运动，相信我们一定能拥有最棒的身体！

**乙：**下面请六（4）班学生做精彩点评

**甲：**本次升旗仪式——到此结束，请各班有秩序的回教室。