**小小营养师**

**——记薛家中心小学第九周升旗仪式**

11月5日清晨，薛家中心小学全体师生相约旗台前，举行以《小小营养师》为主题的升旗仪式。

本次升旗仪式由六（3）中队承办，担任升旗手的是该班的张梓妤和张安琪两位同学，他们结合自身的特长作了精彩的自我介绍。伴随着雄壮的国歌声，鲜艳的五星红旗迎着朝阳冉冉升起，薛小全体师生肃立，向国旗敬礼。

礼毕后，六3班同学唱响经典咏流传《山居秋暝》，娓娓道来的歌声给大家带来了深刻的印象。歌歌表演结束后，六3班同学结合平时孩子们不注重吃早饭的不良习惯，表演了情景剧“一天早晨”；接着带着大家以情景剧的方式回忆偏食、挑食的不良饮食的习惯。最后邹沁书等三位同学向大家介绍了包菜、豆类、鱼类等食物各自的营养价值。在活动中，让同学们认识到我们要学会合理调配膳食，做到荤素、粗细搭配，平衡健康。