**2020—2021学年度第一学期升旗仪式主持稿**

**周次：第X周 主持人：XXX**

各位老师，同学们，大家早上好！今天的升旗仪式由我们九/七/八（X）班主办。

一、全体立正！ 升国旗，全体**高唱**国歌，行注目礼；少先队员行队礼！

二、 礼毕！

大家都知道，每个人的健康生活和饮食息息相关。于是，中国政府为了使学生营养安全工作更加广泛，深入，持久地开展下去，将每年的5月20日确定为“中国学生营养日”。那么，我们就来听听杨书艺和查仲瑶同学的发言吧

Y 我们中学生现在都处于发育时期。首先，我们先要养成不挑食，不偏食的习惯。在生活过程中吸取的各种各样的粮食，水果，蔬菜，蛋，奶等。一旦这些不良习惯发生，就可能发生营养失调，抵抗力低下，身体发育不良。

其次，我们吃饭时要注意细嚼慢咽，切记不能狼吞虎咽。因为多嚼有益于食物的营养素吸收并保护肠胃。告诉大家一个科学进餐顺序：汤—蔬菜—蛋—肉—半小时后再喝点汤。

Z 健康饮食最重要的一点就在于我们千万要杜绝不卫生食品。许多食品内部结构复杂，经过日晒，光化，受热分解，一起内部变化而变化分解。尤其是夏天，同学们更容易吃到露天食品，也大大增加了接触变质食物的几率。

总之，我们在生活中一定要认准商标，坚决杜绝三无产品，如果遇到不法商家售卖伪劣产品，应及时向有关食品监督部门举报，勤于监督，共同守护安全食品氛围。

谢谢大家，我们的发言结束了

三 感谢他们的精彩发言。愿同学们健康饮食，够让健康常在，也让我们行动起来，构建美好生活！

四、 下面让我们来听听我们班的每周之星是哪位幸运儿。在班级中，作为值日班长，她严于律己，为维持班级秩序贡献自己的力量。在学习上，勤奋刻苦，也经常帮助其他同学解决难题。生活上，她勤俭节约，孝敬父母，经常帮助父母干家务活，为父母分担。她面对生活乐观开朗，积极向上，从不被困难打败，反而回去战胜困难，成就更好的自己！

祝贺刘亦妍同学被评为本周之星。

1. 今天的升旗仪式到此结束，请各班有秩序退场。