**合理饮食，健康成长**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

**（王）**大家上午好！今天我们国旗下讲话的主题是：合理饮食，健康成长。

**（王）**俗话说：“民以食为天，食以安为先”。这句简单的俗语告诉我们一个道理：每天的饮食，是我们赖以生存的基础。食品是身体养料的直接来源，食品中包含身体所需的各种营养，食品的质量直接关系到我们的身体健康。因此，国家将每年的5月20日定为“全国学生营养日”，旨在提高大家对合理健康饮食的关注和重视。

**（王）**随着经济社会的进步，食品行业不断发展，而不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料等不健康食品也随之出现。不合理的饮食会影响青少年身体发育，导致青少年出现营养不良、过度肥胖等疾病。吃得健康，吃得营养对于青少年来说十分重要。那我们该如何合理饮食呢？我们向各位同学发出如下倡议：

**（高）**1.要树立食品安全观念。在购买食品时，应选择正规的商场和超市，选购食品一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。没有生产许可证和安全标志的食品坚决不能购买和食用。

**（高）**2.培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制低质食品的诱惑。如果在外就餐，应选择卫生洁净，证照齐全的餐馆。

**（高）**3.养成健康的饮食习惯。不挑食、偏食，每日三餐，定时定量。自备水杯，多饮白开水。一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于我们的健康。

（**高）**4.养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病传播。不随便在校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋等垃圾，保持整洁的校园卫生环境。少吃油炸、烟熏、烧烤食品，这类食品如果制作不当会产生有毒物质。

**（合）**同学们，饮食直接关系到我们的身体健康，没有健康的身体，我们的学习、工作、生活便都没有了基础。让我们从我做起，从现在做起，合理健康饮食，铸就强魄体格！

我们的讲话结束了，谢谢大家！