

 集团标准化工作小组 [Q8QX9QT-X8QQB8Q8-NQ8QJ8-M8QMN]

**国旗下讲话健康饮食让我们更健康**

国旗下讲话——健康饮食，让我们更健康

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

我是四（6）班的陶怿彤，今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

5月20日是“中国学生营养日”！中国政府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，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些坏习惯。

1、我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如多吃糖容易引起胃病，皮肤病；多吃肉容易导致动脉粥样硬化，冠心病；偏食盐容易使血压升高等等。合理营养对我们的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，应吃米饭及面粉制品（如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等）。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

2、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（有的同学把中午带来的饭都吃光了，中午就没得吃了）。等到第三、四节课有的同学就出现精神不振、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，以保证同学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。

3、在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。学校里，有些同学4、5分钟就结束进餐。这样的习惯是非常不好的！这样，长久时间下来，会非常容易引起胃病！

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长！