敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!

今天我讲话的主题是: 均衡营养，适量运动。

随着我们生活水平的提高，中小学生中挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了喜欢吃零食、不爱吃主食的习惯，导致学生中营养不良者日益增多。部分学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，加上运动量不足，我国青少年肥胖症发生率逐年升高。不良的饮食习惯和生活方式，将给大家的健康带来危害，是成年后罹患心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病的诱发因素。因此，中国学生营养促进会将每年的5月20日定为全国学生营养日。

同学们日常饮食应该多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需。

下面给大家提出几点建议：

1、养成吃好早餐的良好习惯。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量，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，只有合理膳食才能体质健壮、思维敏捷、健康成长。

2、饮食多样化。合理营养对青少年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。

3、积极参加体力活动，加强体育锻炼。适量运动以及合理的营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人体的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。

同学们，我们是祖国未来的建设者，大家的健康成长关系着每个家庭的幸福及祖国的未来。所以我们一定要科学膳食，合理汲取营养，快乐学习!健康成长!