# 健康饮食的倡议书实用借鉴五篇范文

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-08-10

*第一篇：健康饮食的倡议书实用借鉴在现在社会，接触并使用倡议书的人越来越多，倡议书是由某一组织或社团拟定、就某事向社会提出建议或提议社会成员共同去做某事的书面文章。相信许多人会觉得倡议书很难写吧，为了方便大家，一起来看看吧!下面给大家分享关...*

**第一篇：健康饮食的倡议书实用借鉴**

在现在社会，接触并使用倡议书的人越来越多，倡议书是由某一组织或社团拟定、就某事向社会提出建议或提议社会成员共同去做某事的书面文章。相信许多人会觉得倡议书很难写吧，为了方便大家，一起来看看吧!下面给大家分享关于健康饮食的倡议书，欢迎阅读!

健康饮食的倡议书1

亲爱的同学们：

近来发现，同学们在吃饭后会购买大量零食，甚至违反学校规定到沿街房区域购买零食，你可知道，在你享受着这些美味的同时，许多包装袋破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄地潜入你的身体，危害着你的健康。你们是祖国的未来，家庭的希望，拥有健康的体魄，才能担当起明天的重任，让我们树立起健康饮食的观念，养成健康饮食的习惯，能健康有生气的度过一生，为此，向全体同学发出如下倡议：

一、每天在校期间和饭后不购买任何零食。因为经常吃零食，会破坏正常的饮食制度，打乱胃肠消化活动的规律。经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，每次又分泌不多，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，不能使食物得到很好的消化，影响正常营养的吸收，容易造成营养不良和胃口不好的现象。

二、提倡健康饮水，用水杯喝学校为我们准备的白开水，不喝冷饮、不吃雪糕。经常大量吃冷饮会损害胃粘膜，引发胃痉挛等疾病。

三、不吃方便面、辛辣食品，因为里面不仅有大量的防腐剂和色素而且由于零食中酸、甜、咸、辣各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，会影响我们的生长发育。而且，零食只是味道鲜美，而营养成分单调，长此下去则会导致营养不良。并且仓促吃零食，食品和手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时会损害身体健康。

四、走读的同学不把任何零食带进校园、带进教室，保持校园、教室内整洁美观。

五、养成讲究卫生，爱护环境的好习惯，见到地上有废纸、垃圾能主动拾起并扔到垃圾箱内。

亲爱的同学们，让我们行动起来，和零食说再见吧!用我们自己的实际行动和双手，做一个健康快乐的自我，营造出一个更加美丽、整洁的校园。

健康饮食的倡议书2

亲爱的同学们、老师们：

随着工业的发展、人口的剧增、人类生产生活方式的无节制，二氧化碳排放量越来越大，世界气候面临越来越严重的问题，地球环境受到的破坏带来的灾难已经严重危害到人类的生存环境、健康安全和其它各个方面，所以，我们要提倡“低碳生活”，提倡健康的低碳生活态度。

能量在流经各个营养级时，上一营养级的能量只有10%~20%传递到下一营养级，食物链越长，能量损失越多，因此营养级越高，能量越少。根据食物链，动物所处的营养级在植物所处的之下，直接食用植物比食用动物副产品能更好利用能量，减少能量损失，也能减少毒素摄入。所以，素食也是一种健康低碳生活方式。地球兴亡，匹夫有责，拯救地球暖化危机，从我做起，所以我们要提倡：素食!素食不仅能够为保护环境贡献力量，也能更好的强身健体，为了老师、同学们能在素食的同时获得充足的营养，我们设计了一些素食菜色并推广至食堂。希望大家可以参与到这个绿色健康饮食行动中来，为保护环境贡献力量!

我们设计的菜式有：

1能促进新陈代谢，强壮身体的香菇油菜

2富含维b1、b2、c、蛋白质、粗纤维的\'茼蒿腐竹

3补中益气，清热除燥的杏仁豆腐芥菜

4清除头晕目眩，增加食欲，利尿的西芹腰果百合5营养成分全面且富含维生素b1、b2、c、蛋白质的酥豆通菜等等。届时还会搭配成套餐，方便老师、同学们点餐素食不代表营养不全面，如果你曾经认为素食会缺乏某些营养，那么，现在开始改变你的看法吧。不过要提醒一句，无论荤素，饮食单一都会营养不良，素食种类繁多，建议大家不要执著于某种口味。低碳生活，从健康素食开始，让我们一起参与到绿色健康素食行动中来吧!

倡议人：\_\_\_\_

健康饮食的倡议书3

亲爱的同学们：

陶行知先生曾经说过：“忽略健康的人，就是等于在和自己的生命开玩笑。”这说明健康对于我们来说是非常重要的，但是，同学们，你们知道吗?身体的健康与否又与饮食是息息相关的。

目前，我国小学生营养状况不容乐观，尽管膳食热量供给基本达到标准，但蛋白质等营养物质供给量偏低，钙锌铁以及维生素等营养物质明显不尽如人意。学生膳食中微量元素铁的质量差，吸收少。钙质摄入不足，仅为有关标准的一半左右，这主要是学生还不够重视科学饮食，膳食中奶制品和豆类等比重偏低所致。值得一提的是，目前小学生学业繁忙，饮食健康得不到保障。城市学生因生活水平高，偏食普遍，常吃高热量的巧克力和饼干等零食。同时，缺乏体育运动和身体锻炼，生活习惯不够健康。相比之下，农村学生则不偏食，且活动量较大，所以城市学生营养状况远不如农村学生。

为了让我们更健康的生活，今天我们向全校同学发出倡议：。

1，要科学安排饮食，不挑食，要摄入足够的碳水化合物和膳食纤维以及蛋白质，包括粗粮谷物，蔬菜水果及蛋奶制品或豆制品，荤素搭配营养好，2，倡议同学们少吃零食，不在路边无证经营的摊点购买食品。

3，自身要加强体育运动和身体锻炼，并做到坚持不懈。

4，同学们有义务向身边的每个人推广科学饮食的方法，关注身边每个人的健康。

同学们!让我们行动起来，做到科学饮食，健康生活，以一个健康的状态，来迎接美好的明天!

\_\_\_\_小学

20\_\_—5—16

健康饮食的倡议书4

亲爱的同学们：

民以食为天，食以安为本。目前，在学院周边，尤其是校门口流动摊点经营的食品五花八门，鱼目混珠，小商小贩绞尽脑汁，用各式各种食品吸引你们，学院有很多同学食用这些有刺激的食品。然而，食以洁为先，食以安为本，这些流动摊位的食品在原材料、存储、加工制作等方面都缺乏监管，从业人员健康状况不明，食品卫生安全没有保障，存在很多不卫生，不健康甚至导致食用者产生各种疾病的隐患。据媒体报道，烧烤致癌物质检出率高达55%(#url#)，欠火候烧烤菌类严重超标。\_\_在线报道，32岁的张女士因经常下半夜才下班，自己就在街头小摊上胡乱吃一些麻辣烫、烧烤就算晚饭，导致张女士患舌癌。南京一所高校的女大学生佳妮，最近因为患上舌癌，医生为她实施手术，切掉了她一半的舌头，然后用她左手手腕处的皮肤帮她再造一个“新舌头”。专家分析，以烧烤、油炸食品当饭的生活习惯可能是导致她患癌的主因。面对如此严峻的食品安全状况，学院领导对同学们食用这类食品特别担忧，很是牵挂。为了我们的身心健康，为创造安全卫生的食品消费氛围和消费环境，学生处、院团委和院学生会向全体同学发出倡议“拒绝不健康食品养成良好饮食习惯”，提议大家坚决拒绝不健康食品，做到如下几点：

一、加强学习，提高认识。各系、各班级召开主题班会，组织全体同学认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其他的食品安全知识，积累一些食品安全意识，提高自己的辨识能力，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品、无经营执照、无健康证的流动摊点食品、烧烤食品的危害性的认识。

二、增强意识，自觉抵制。切实增强我们的食品安全意识，在校园内营造人人讲究饮食安全的氛围，抵制“三无”食品、无“qs”标志的食品和流动摊位等垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自己的亲人、朋友和同学积极抵制这些不健康食品。

三、积极宣传，勇于监督。人人争当食品安全宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》。勇于监督身边的食品经营商，发现“三无”食品或其他不符合规定，及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的校园。

四、培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的食品，抵制价低质劣的食品，就餐选择卫生洁净，餐具消毒，环境整洁有序的餐馆。

五、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，手帕，餐前先洗手。

六、养成良好的卫生习惯。不随便在教室，校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋，糖纸等垃圾，保持良好的校园卫生环境。

同学们，让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起。珍惜健康，安全消费，远离不安全的食品，让我们共同为创建和—谐校园、安全校园贡献一份力量吧!

学生处院团委院学生会

20\_\_年10月22日

健康饮食的倡议书5

亲爱的同学们：

面对香喷喷的烧烤、油炸食品，面对小摊上五花八门的零食，你是不是经常驻足观望，垂涎三尺?你是不是经常用一袋方便面代替一顿午餐?

在校门口，经常发现有些同学津津有味地吃着油炸食品、烧烤;有些同学还会将吃方便面、面包包装随手丢弃，甚至随手放在教学楼外侧的窗台上，春风一来，学院的纸屑也“遍地开花”，零食包装袋随风飘扬。

同学们，当你享受这些美味的同时，不仅破坏环境卫生，而且也给你的身体带来危害，据医学权威统计：常吃冷冻甜点可导致肥胖，对肠胃消化吸收有不良影响，特别对女生的健康有很大的危害;常吃油炸食品、方便面可在人体内形成致癌物质;常吃饼干、喝饮料可损害肝脏，导致血压升高，使肾脏负担过重;常吃膨化食品会严重危害智力发育和神经系统的健康……

为了你的健康、校园的美丽，学院特向全体同学发出倡议：

1、坚决杜绝垃圾食品，尽量不吃零食。

2、远离油炸食品，以及小摊上的烧烤等不卫生食品。

3、见了废纸、垃圾弯弯腰，主动捡起。

4、合理使用生活费，让父母给我们的生活费为我们的健康成长服务。

同学们，我们正处在生长发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了能更好地学习，让创建文明校园、文明城市从我们自身做起，远离垃圾食品，让我们的校园更加清洁美丽，让我们的身体更加健康茁壮!

共青团白银矿冶职业技术学院委员会

20\_\_年4月23日

健康饮食的倡议书实用范文借鉴

**第二篇：健康饮食倡议书**

健康饮食倡议书

有健康的饮食习惯，才能拥有健康的身体状况。让我们一起加入健康饮食的行列吧。下面是有关健康饮食的倡议书，一起行动起来吧！

健康饮食倡议书【1】

亲爱的同学们、老师们：

随着工业的发展、人口的剧增、人类生产生活方式的无节制，二氧化碳排放量越来越大，世界气候面临越来越严重的问题，地球环境受到的破坏带来的灾难已经严重危害到人类的生存环境、健康安全和其它各个方面，所以，我们要提倡“低碳生活”，提倡健康的低碳生活态度。

让我们一起行动吧!

能量在流经各个营养级时，上一营养级的能量只有10%~20%传递到下一营养级，食物链越长，能量损失越多，因此营养级越高，能量越少。根据食物链，动物所处的营养级在植物所处的之下，直接食用植物比食用动物副产品能更好利用能量，减少能量损失，也能减少毒素摄入。所以，素食也是一种健康低碳生活方式。地球兴亡，匹夫有责，拯救地球暖化危机，从我做起，所以我们要提倡：素食!素食不仅能够为保护环境贡献力量，也能更好的强身健体，为了老师、同学们能在素食的同时获得充足的营养，我们设计了一些素食菜色并推广至食堂。希望大家可以参与到这个绿色健康饮食行动中来，为保护环境贡献力量!

我们设计的菜式有:

1能促进新陈代谢，强壮身体的香菇油菜

2富含维b1、b2、c、蛋白质、粗纤维的茼蒿腐竹

3补中益气，清热除燥的杏仁豆腐芥菜

4清除头晕目眩，增加食欲，利尿的西芹腰果百合 5营养成分全面且富含维生素b1、b2、c、蛋白质的酥豆通菜等等。届时还会搭配成套餐，方便老师、同学们点餐素食不代表营养不全面，如果你曾经认为素食会缺乏某些营养，那么，现在开始改变你的看法吧。不过要提醒一句，无论荤素，饮食单一都会营养不良，素食种类繁多，建议大家不要执著于某种口味。低碳生活，从健康素食开始，让我们一起参与到绿色健康素食行动中来吧!

倡议人：XXX

时间：XXXX年XX月XX日

健康饮食倡议书【2】

亲爱的同学们：

陶行知先生曾经说过：“忽略健康的人，就是等于在和自己的生命开玩笑。”这说明健康对于我们来说是非常重要的，但是，同学们，你们知道吗?身体的健康与否又与饮食是息息相关的。

目前，我国小学生营养状况不容乐观，尽管膳食热量供给基本达到标准，但蛋白质等营养物质供给量偏低，钙锌铁以及维生素等营养物质明显不尽如人意。学生膳食中微量元素铁的质量差，吸收少。钙质摄入不足，仅为有关标准的一半左右，这主要是学生还不够重视科学饮食，膳食中奶制品和豆类等比重偏低所致。

值得一提的是，目前小学生学业繁忙，饮食健康得不到保障。城市学生因生活水平高，偏食普遍，常吃高热量的巧克力和饼干等零食。同时，缺乏体育运动和身体锻炼，生活习惯不够健康。相比之下，农村学生则不偏食，且活动量较大，所以城市学生营养状况远不如农村学生。为了让我们更健康的生活，今天我们向全校同学发出倡议：

1，要科学安排饮食，不挑食，要摄入足够的碳水化合物和膳食纤维以及蛋白质，包括粗粮谷物，蔬菜水果及蛋奶制品或豆制品，荤素搭配营养好。

2，倡议同学们少吃零食，不在路边无证经营的摊点购买食品。

3，自身要加强体育运动和身体锻炼，并做到坚持不懈。

4，同学们有义务向身边的每个人推广科学饮食的方法，关注身边每个人的健康。

同学们!让我们行动起来，做到科学饮食，健康生活，以一个健康的状态，来迎接美好的明天!

倡议人：XXX

时间：XXXX年XX月XX日

健康饮食倡议书【3】

亲爱的同学们：

大部分零食在质量和卫生方面都存在着严重的安全隐患，特别是一些卫生条件较差的小餐饮店、小食品商店、流动食品摊点加工、销售的零食。这些零食有的含有过量的色素，有的可能还是地沟油做的，有的是“三无产品”，长期食用这些劣质零食，对人体有较大的危害。中小学生正处于生长发育的特殊时期，吃零食最容易由于手不干净或食品不洁而致肝炎、腹泻等疾病，也不利于身体发育;如果长期食用含有过量色素(添加剂)的食品,容易引起情绪不稳,注意力不集中,自制力差，行为怪癖,食欲减退等症状，从而影响学习。吃零食不但对身体有害，而且影响学校环境卫生、增加家长经济负担。所以说：吃零食，百害而无一利!

为了引导大家树立科学、健康的饮食观、消费观，帮助大家健康成长，现就“拒绝零食，科学饮食，健康成长”发出以下倡议：

1.家长要科学合理搭配一日三餐，引导孩子吃饱吃好主食，特别是早餐。尽量不让孩子带零花钱上学，不买零食，不把零食当正餐。

2.中午在外就餐的同学，选菜要做到荤素合理搭配，不挑食、不偏食，避免暴饮暴食，养成科学健康饮食的良好习惯。

3.提倡健康饮水，不带饮料进校园，人人提倡喝矿泉水、白开水。不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。禁止学生在校园内吃零食。

4.不在上学、放学途中购买和食用各类零食，彻底远离油炸食品及校园周边小餐饮店、小食品商店、流动食品摊点的烧烤等不洁的食品。

5.积极投入“净化”“美化”学校活动，为校园整洁添光彩。

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。同学们，让我们拿出勇气，郑重地许下诺言：拒绝零食从我做起!科学饮食从现在做起!

倡议人：XXX

时间：XXXX年XX月XX日

健康饮食倡议书【4】

亲爱的同学们：

随着气温逐渐升高，各种致病微生物也活跃起来，校门口的小摊越来越多，这些都是我们的安全隐患．俗话说，“病从口入”，食品安全应引起我们的高度重视。为此，我们特向全体师生发出以下倡议：

一、购买袋装食品要看清楚生产日期、保质期、生产厂家及地不购买三无食品。

二、不在校门口及街头流动摊点购买零食．

三、多吃蔬菜瓜果，少吃，最好不吃油炸烧烤类食品。

四、不挑食、不偏食，注重营养全面。

五、多喝白开水，少喝饮料．

六、养成良好个人习惯，饭前便后洗手。

七、不随地扔瓜皮果壳，不随地吐痰。

让我们携起子来，和三无食品说“BYe—Bye”；让我们共同行动起来，关注个人卫生，注重饮食营养．

**第三篇：饮食健康倡议书**

食健康倡议书

亲爱的同学们：

陶行知先生曾经说过：“忽略健康的人，就是等于在和自己的生命开玩笑。”然而，身体的健康与否则是和饮食息息相关的。

目前，我国学生营养状况不容乐观，尽管膳食热量供给基本达到标准，但蛋白质等营养物质供给量偏低，钙锌铁以及维生素等营养物质明显不尽如人意。学生膳食中植物源性铁的比例过高，铁的质量差，吸收少。学生钙质摄入不足，仅为有关标准的一半左右，这主要是学生膳食中奶制品和豆类等消费偏低所致。

偏食普遍，常吃高热量的巧克力和饼干等。还有一些同学总爱吃一些三无食品。同时，缺乏体育运动和身体锻炼。但同学们可曾知道这些三无食品的危害性。

无厂名、厂址、生产日期的“三无”食品，多数是用有毒、有害、变质或劣质原料制作的食品。“三无”食品是最不安全食品。据有关部门调查三无食品的危害性极大，且学校周边的小摊上三无食品又犹为较多让许多家长无奈。下面由我宣读三无食品的危害性。卡片、玩具与食品混合包装，造成了食品的二次污染。

不合格的膨化食品、腌制和油炸食品卫生指标中的菌落数、大肠菌群、过氧化值指标超标，还能产生亚硝胺、铅等致癌物质，食用会导致胃肠不适、腹泻并损害肝脏。

果冻、糖精、饮料、巧克力、方便面、罐头和泡泡糖等儿童不宜多吃，在这类小食品中大多加入了防腐剂、色素、甜味剂等添加剂，食用过量会对中枢神经系统造成危害。不合格果脯、蜜饯中甜蜜素超标，不合格烤鱼片、牛肉干等食品中大肠菌群和菌落总数超标。

所以，为了同学们的健康保障，现学校规定不允许同学在校外购买三无 食品或早餐带入校园。

接着，此时此刻我向全校同学发出倡仪，要健康饮食。

健康饮食需从一日三餐着手。以下为营养推荐食品：早餐最好吃一些营养丰富的东西，要有足够的碳水化合物和膳食纤维以及蛋白质，包括粗粮谷物，蔬菜水果及蛋奶制品或豆制品。午餐要荤素搭配好，尽量吃饱，为了营养均衡，应经常变换菜色，但是不宜吃太多油腻的食物。晚餐可根据自己喜好，以富含碳水化合物的食物为主，但蛋白质和脂肪类尽量少吃。

同学们！让我们行动起来，做到健康饮食，以一个健康的状态，来迎接美好的明天！

罗桥校区政教处

2024年4月8日篇二：健康饮食倡议书!拒绝零食，科学饮食，健康成长

——学生科学饮食倡议书

亲爱的同学们：

大部分零食在质量和卫生方面都存在着严重的安全隐患，特别是一些卫生条件较差的小餐饮店、小食品商店、流动食品摊点加工、销售的零食。这些零食有的含有过量的色素，有的可能还是地沟油做的，有的是“三无产品”，长期食用这些劣质零食，对人体有较大的危害。中小学生正处于生长发育的特殊时期，吃零食最容易由于手不干净或食品不洁而致肝炎、腹泻等疾病，也不利于身体发育；如果长期食用含有过量色素(添加剂)的食品,容易引起情绪不稳,注意力不集中,自制力差，行为怪癖,食欲减退等症状，从而影响学习。吃零食不但对身体有害，而且影响学校环境卫生、增加家长经济负担。所以说：吃零食，百害而无一利！

为了引导大家树立科学、健康的饮食观、消费观，帮助大家健康成长，现就“拒绝零食，科学饮食，健康成长”发出以下倡议： 1.家长要科学合理搭配一日三餐，引导孩子吃饱吃好主食，特别是早餐。尽量不让孩子带零花钱上学，不买零食，不把零食当正餐。2.中午在外就餐的同学，选菜要做到荤素合理搭配，不挑食、不偏食，避免暴饮暴食，养成科学健康饮食的良好习惯。3.提倡健康饮水，不带饮料进校园，人人提倡喝矿泉水、白开水。不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。禁止学生在校园内吃零食。4.不在上学、放学途中购买和食用各类零食，彻底远离油炸食品及校园周边小餐饮店、小食品商店、流动食品摊点的烧烤等不洁的食品。5.积极投入“净化”“美化”学校活动，为校园整洁添光彩。

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。同学们，让我们拿出勇气，郑重地许下诺言：拒绝零食从我做起！科学饮食从现在做起！

莱州市路旺中学2024、10 “拒绝零食，科学饮食，健康成长”----我的宣言 班级： 姓名：篇三：饮食与健康倡议书(1)科学饮食，健康生活倡议书

亲爱的同学们：

陶行知先生曾经说过：“忽略健康的人，就是等于在和自己的生命开玩笑。”这说明健康对于我们来说是非常重要的，但是，同学们，你们知道吗？身体的健康与否又与饮食是息息相关的。目前，我国小学生营养状况不容乐观，尽管膳食热量供给基本达到标准，但蛋白质等营养物质供给量偏低，钙锌铁以及维生素等营养物质明显不尽如人意。学生膳食中微量元素铁的质量差，吸收少。钙质摄入不足，仅为有关标准的一半左右，这主要是学生还不够重视科学饮食，膳食中奶制品和豆类等比重偏低所致。值得一提的是，目前小学生学业繁忙，饮食健康得不到保障。城市学生因生活水平高，偏食普遍，常吃高热量的巧克力和饼干等零食。同时，缺乏体育运动和身体锻炼，生活习惯不够健康。相比之下，农村学生则不偏食，且活动量较大，所以城市学生营养状况远不如农村学生。为了让我们更健康的生活，今天我们向全校同学发出倡议：。1，要科学安排饮食，不挑食，要摄入足够的碳水化合物和膳食纤维以及蛋白质，包括粗粮谷物，蔬菜水果及蛋奶制品或豆制品，荤素搭配营养好，2，倡议同学们少吃零食，不在路边无证经营的摊点购买食品。3，自身要加强体育运动和身体锻炼，并做到坚持不懈。4，同学们有义务向身边的每个人推广科学饮食的方法，关注身边每个人的健康。同学们！让我们行动起来，做到科学饮食，健康生活，以一个健康的状态，来迎接美好的明天！篇四：健康饮食倡议书

倡 议 书

中国营养学会推荐，日常烹饪每人每日食用油摄入量为25克左右、食盐摄入量为6克（世界卫生组织建议每日盐摄入量在5克以下）为宜，但调查结果显示：我国大城市居民每人每日用油量已达80克，食盐量为12克!经初步计算，2024年我中心饭堂中晚餐用油量每人超过35克/餐，用盐量每人超过6.9克/餐，这其中还不包含隐性用油、用盐量，说明我们职工一餐油盐用量就已经超过人均标准一天的用量。作为从事慢性病防治工作的我们很清楚油盐超标意味着什么，为此，我们发出倡议:从我们做起，合理膳食，减油减盐，吃动平衡。2024年我们拟定的目标是：食堂将在上年的消耗量基础上减油减盐达到20%以上，并在以后逐年减量。我们将多采用健康烹调方式，少煎炸，多蒸灼，少煲老火汤，多滚蔬菜汤，尽量不选用腌制、腊制食材，多用健康新鲜食材，减少早餐咸菜供应等等，这些措施的实施，肯定会影响到许多同事个人的习惯与口味，还望得到大家的支持与理解。追求健康生活方式，你我有责！

总务部

2024年1月22日篇五：健康就餐 安全饮食 倡议书

“健康就餐 安全饮食”倡议书

亲爱的同学们： “安全、健康是人生至宝”，病从口入，人类所患的各类疾病很大部分都与我们平常饮食习惯有关。近年来，瘦肉精、青大米、地沟油等“问题食品”之多，波及范围之广，造成恶果严重，已到了谈“食”色变的地步。“民以食为天”，吃饭一直都是我们关注的话题，当代大学生作为青春的代言人，拥有健康的体魄才能精神百倍地投入到学习、工作中去。

我们都知道夏季是传染性疾病频繁发生的季节。如果不做好安全，防护工作，病毒就很容易侵入我们体内，为此，校学生会、饮食监督管理委员会向同学们发出以下倡议：

1、关注自身健康，防止病从口入，树立良好卫生意识，养成良好卫生习惯。同时要注意售卖食品者的卫生状况和卫生习惯，例如是否着装整洁，是否戴有口罩、手套，是否用手直接接触现金等。

2、选择新鲜和安全的食品。购买食品时，要注意查看其感官性状，是否有腐败变质，要查看其生产日期、保质期，是否有厂名、厂址等标识，不食用无标签或非正规生产厂家的包装食品不食用过期变质食品。否则，一旦出现质量问题无法追究。

3、购买蔬菜水果时要认真挑选，尽量选购新鲜的瓜果，购买后不要存放太久，以免腐坏，对于腐烂的水果及时扔掉。生吃(转载于:饮食健康倡议书)的瓜果要尽量用洗洁精清洗或去皮，防止表皮残留农药进入人体后，对健康造成伤害。

4、坚持一日三餐，做到有规律进食，尤其不要养成不吃早餐的习惯。不暴饮暴食，对冷品、饮品的选择要多加注意，不宜为图一时凉爽短时间内多用，剧烈运动后不要立即饮用冰水。

同学们，让我们行动起来，对自己负责，也对别人负责。从自身做起，关注健康，关爱自己，增强食品安全意识，养成良好的个人饮食卫生习惯，摄取足够的营养和能量，让自己时刻充满活力，共同做好校园食品卫生安全工作，为创建一个优雅和谐的就餐环境献出一份力量。

**第四篇：健康饮食倡议书**

健康饮食倡议书15篇

在我们平凡的日常里，我们都可能会用到倡议书，倡议书有利于倡议者交代清楚倡议活动的原因，以及当时的各种背景事实。怎么写倡议书才能避免踩雷呢？以下是小编帮大家整理的健康饮食倡议书，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

健康饮食倡议书1

亲爱的同学们：

陶行知先生曾经说过：“忽略健康的人，就是等于在和自己的生命开玩笑。”这说明健康对于我们来说是非常重要的，但是，同学们，你们知道吗?身体的健康与否又与饮食是息息相关的。

目前，我国小学生营养状况不容乐观，尽管膳食热量供给基本达到标准，但蛋白质等营养物质供给量偏低，钙锌铁以及维生素等营养物质明显不尽如人意。学生膳食中微量元素铁的质量差，吸收少。钙质摄入不足，仅为有关标准的一半左右，这主要是学生还不够重视科学饮食，膳食中奶制品和豆类等比重偏低所致。

值得一提的是，目前小学生学业繁忙，饮食健康得不到保障。城市学生因生活水平高，偏食普遍，常吃高热量的巧克力和饼干等零食。同时，缺乏体育运动和身体锻炼，生活习惯不够健康。相比之下，农村学生则不偏食，且活动量较大，所以城市学生营养状况远不如农村学生。为了让我们更健康的生活，今天我们向全校同学发出倡议：

1，要科学安排饮食，不挑食，要摄入足够的碳水化合物和膳食纤维以及蛋白质，包括粗粮谷物，蔬菜水果及蛋奶制品或豆制品，荤素搭配营养好。

2，倡议同学们少吃零食，不在路边无证经营的摊点购买食品。

3，自身要加强体育运动和身体锻炼，并做到坚持不懈。

4，同学们有义务向身边的每个人推广科学饮食的方法，关注身边每个人的健康。

同学们!让我们行动起来，做到科学饮食，健康生活，以一个健康的状态，来迎接美好的明天!

倡议人：XXX

时间：XXXX年XX月XX日

健康饮食倡议书2

尊敬的家长，亲爱的同学们：

健康是一笔巨大的财富，更是学习和工作的基础。健康是家长送给孩子最好的礼物，但校门口的部分零食在质量和卫生方面都存在着严重的安全隐患，特别是一些卫生条件较差的小食品商店、流动食品摊点加工、销售的零食。这些零食有的含有过量的色素，有的可能还是地沟油做的，有的是“三无产品”，长期食用这些劣质零食，对人体有较大的危害。小学生正处于生长发育的特殊时期，吃零食最容易由于手不干净或食品不洁而致肝炎、腹泻等疾病，也不利于身体发育；如果长期食用含有过量色素（添加剂）的食品，容易引起情绪不稳，注意力不集中，自制力差，行为怪癖，食欲减退等症状，从而影响学习和生活。

为了引导大家树立科学、健康的饮食观、消费观，帮助大家健康成长，现就“拒绝零食，科学饮食，健康成长”发出以下倡议：

1、家长要科学合理搭配一日三餐，引导孩子吃饱吃好主食，不把零食当正餐。

2、提倡健康饮水，不带饮料进校园，提倡喝白开水。不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。

3、禁止孩子带零花钱上学，不在上学、放学途中购买和食用各类零食，彻底远离油炸食品及校园周边小餐饮店、小食品商店、流动食品摊点的烧烤等不洁的食品。

4、禁止学生在校园内吃零食，积极投入“净化”“美化”学校活动，为校园整洁添光彩。

5、如需购买必要的学习用品，请家长陪同孩子去正规商场购买质量合格的物品。

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。同学们，让我们郑重地许下诺言：拒绝零食从我做起！科学饮食从现在做起！

倡议人：XXX

时间：XXXX年XX月XX日

健康饮食倡议书3

随着社会的进步和发展，物质生活水平的不断提高和改善，消费结构从消费逐渐转向生存xiangshouxing消费。与此同时，一些不健康、不文明，甚至生病的消费行为也不断繁殖。活到辉煌和吃美味佳肴。商品的过度包装和日益增长的白色垃圾，等等。这样的不和谐音符，导致资源、能源巨大的浪费，也会影响人们和人、人与社会。“文明消费、健康饮食”倡议书人与自然的和谐。在20xx年，浙江省工商局、浙江省消费者权益的保护在省级委员会发起了一个“提倡消费理念，促进消费新和谐”为主题的“新消费者运动”。对于积极响应“新消费者运动”，促进社会餐饮力量，使理性、责任、文明为主要内容的“和谐消费新“时尚。因此，绍兴城市，消费者权益保护委员会，绍兴的食物和烹饪协会共同发布了下面的倡议：

我们建议酒店餐饮行业：

1，依法经营，洽谈业务，并有意识地建立“顾客第一”的经营理念，以高品质的服务水平，赢得市场，赢得消费者的信任。

2，严格控制采购关，选购对节约资源和环境保护货物，拒绝购买和管理野生保护动物和植物，禁止的分离、甘草严重影响生态环境的植物为原料，购买包装机从来没有过多的商品，减少使用一次性耗材，坚定树立自觉保护自然资源和生态环境的思想。

3和推广使用积极的能源和水资源保护和环境保护设施，严格控制等危害塑料制品的文章使用环境，做一个固体废弃物和加工的污染物，有意识地营造优良的生活环境。

四、严格好的食品安全和卫生洁具，而不是购买不合格食品，良好的食物供应设备严格的健康水平，维护表污染，并提供消费心理和生理健康的消费环境。

5，通过设立一个“温和的秩序，适度饮酒”、“超过食品包装，反对浪费”等dishipai友谊，引导消费者科学、文明、健康支出。

6，使明码标价，精确测量，消除价格并和欺诈。

7日，加强员工的教育，提高环境保护，从人员的服务意识“文明消费、健康饮食”倡议书，培养良好的企业文化。

我们建议消费者：

1，建立理想，文明。绿色消费的概念，照顾酒店财产，注意公共卫生。

2，不要吃野生保护动物和植物，拒绝使用一次性筷子，纸杯、塑料箱(袋)等一次性用品消费，避免资源浪费和环境污染。

3、在公共消费场所讲究礼仪，礼仪和礼仪，倡导“禁止吸烟”“文明消费、健康饮食”倡议书、“不饮酒”和“不要酒后驾车”、“没有巨大的“文明消费行为，尊重服务人员劳动，共同营造的消费优雅、和谐的气氛。

4，对比较消费，炫富消费和表浪费，提倡节约用水用电，温和的秩序，餐后酒包装与传统美德。

让我们知道在构建和谐社会理论，积极行动，携手共进，试图成为“新消费者运动”的参与者和实践者。

健康饮食倡议书4

各位同学、各位家长：

初中阶段，是孩子长身体、吸收知识的关键时期。孩子们生长发育所需要的营养物质主要应从一日三餐中获得，不能用零食代替正餐。常吃零食，不好好吃饭，养成不良的饮食习惯，导致体质下降、营养失衡。有的同学吃过零食后把包装纸随处乱扔，或吃过零食后把“残余物”抛进教室的垃圾桶，难闻的气味充斥着我们的班级.为了孩子们的身体健康和良好的学习环境，特向全体家长和同学倡议：

一、控制孩子可支配钱的额度，每周100—200为宜，把钱定期打进饭卡。适当保留部分现金，每周20—30元为宜。

二、控制零食数量，如实在需要，在寝室吃完再进教室。

三、课余在寝室提倡吃水果、喝牛奶，形成良好的饮食规律。

希望203班全体家长和孩子积极配合，使我们班孩子的身体和学业得到双丰收！

203班

20xxXX年XX月XXXX日

学生签名：XXX

家长签名：XXX

健康饮食倡议书5

亲爱的同学们：

面对香喷喷的烧烤、油炸食品，面对小摊上五花八门的零食，你是不是经常驻足观望，垂涎三尺？你是不是经常用一袋方便面代替一顿午餐？

在校门口，经常发现有些同学津津有味地吃着油炸食品、烧烤;有些同学还会将吃方便面、面包包装随手丢弃，甚至随手放在教学楼外侧的窗台上，春风一来，学院的纸屑也“遍地开花”，零食包装袋随风飘扬。

同学们，当你享受这些美味的同时，不仅破坏环境卫生，而且也给你的身体带来危害，据医学权威统计：常吃冷冻甜点可导致肥胖，对肠胃消化吸收有不良影响，特别对女生的健康有很大的危害；常吃油炸食品、方便面可在人体内形成致癌物质；常吃饼干、喝饮料可损害肝脏，导致血压升高，使肾脏负担过重；常吃膨化食品会严重危害智力发育和神经系统的健康……

为了你的健康、校园的美丽，学院特向全体同学发出倡议：

1、坚决杜绝垃圾食品，尽量不吃零食。

2、远离油炸食品，以及小摊上的烧烤等不卫生食品。

3、见了废纸、垃圾弯弯腰，主动捡起。

4、合理使用生活费，让父母给我们的生活费为我们的健康成长服务。

同学们，我们正处在生长发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了能更好地学习，让创建文明校园、文明城市从我们自身做起，远离垃圾食品，让我们的校园更加清洁美丽，让我们的身体更加健康茁壮！

共青团白银矿冶职业技术学院委员会

20xx年4月23日

健康饮食倡议书6

亲爱的同学们：

面对香喷喷的烧烤、油炸食品，面对小摊上五花八门的零食，你是不是经常驻足观望，垂涎三尺？你是不是经常用一袋方便面代替一顿午餐？

在校门口，经常发现有些同学津津有味地吃着油炸食品、烧烤。有些同学还会将吃方便面、面包包装随手丢弃，甚至随手放在教学楼外侧的窗台上，春风一来，学院的纸屑也“遍地开花”，零食包装袋随风飘扬。

同学们，当你享受这些美味的同时，不仅破坏环境卫生，而且也给你的身体带来危害，据医学权威统计：常吃冷冻甜点可导致肥胖，对肠胃消化吸收有不良影响，特别对女生的健康有很大的危害。常吃油炸食品、方便面可在人体内形成致癌物质。常吃饼干、喝饮料可损害肝脏，导致血压升高，使肾脏负担过重。常吃膨化食品会严重危害智力发育和神经系统的健康。

为了你的健康、校园的美丽，学院特向全体同学发出倡议：

1、坚决杜绝垃圾食品，尽量不吃零食。

2、远离油炸食品，以及小摊上的烧烤等不卫生食品。

3、见了废纸、垃圾弯弯腰，主动捡起。

4、合理使用生活费，让父母给我们的生活费为我们的健康成长服务。

同学们，我们正处在生长发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了能更好地学习，让创建文明校园、文明城市从我们自身做起，远离垃圾食品，让我们的校园更加清洁美丽，让我们的身体更加健康茁壮！

共青团白银矿冶职业技术学院委员会

20xxXX年XX月XX日

健康饮食倡议书7

广大市民朋友：

野生动物是人类的朋友，是地球大家庭的一员，是大自然赋予人类的宝贵资源，但同时也是非典、鼠疫、禽流感等病毒的携带者和自然宿主。食用野生动物是造成非法猎杀野生动物的重要原因，也对人类身体健康和生命安全构成潜在危险。为有效预防因野生动物带来的疫源疫病危害，保障人民群众生命安全和身体健康，维护社会稳定，市林业局联合市总工会、团市委、市妇联向广大市民朋友发出如下倡议：

一、遵守《野生动物保护法》，充分认识食用野生动物的健康风险，摒弃食用野生动物的陋习，远离“野味”，树立健康饮食文明新风尚。

二、不与野生动物接触、合影，喂食野生动物，不将野生动物作为宠物饲养，不随意放生、丢弃野生动物。

三、不干预野生动物栖息、繁殖、活动环境，发现野生动物异常或不明原因受伤、死亡情况，不捡拾并及时报告当地林业部门或野生动物救护机构。

四、不猎捕、不运输、不加工、不销售野生动物，配合林业部门、公安部门、市场监管部门依法打击非法猎捕、销售、收购野生动物及其制品的违法行为，为野生动物营造和谐的栖息环境。

让我们共同携手立即行动，切断野生动物疫源疫病传播途径，坚决打赢新型冠状病毒感染的肺炎疫情阻击战，为保障全市公共卫生和生态环境安全做出积极的贡献!

广大市民发现非法猎捕、运输、销售和食用野生动物行为，可向当地林业或市场监管部门举报。

市林业局举报电话：5025263 5223116

安庆市总工会 共青团安庆市委员会

安庆市妇女联合会 安庆市林业局

2024年1月30日

健康饮食倡议书8

随着温度的上升逐渐、各种病原微生物也活跃起来，学校的失速越来越多，这些都是我们的安全隐患。俗话说，“口”，食品安全应引起我们极大的关注。为此，我们在此发布以下为教师和学生主动：

一、买食品的时候看到的生产日期、保质期、健康饮食倡议书制造商和不买3没有食物。

其次，并不是在学校和街上流tandian买零食。

三、多吃水果或蔬菜，少吃，最好不要吃油炸烧烤食物。

四、不挑剔，而不是垃圾食品，注意所有营养。

五，多喝水，少喝酒。

六、形成一个好的习惯，洗手饭前便后。

七、不要只是扔水果和shell，健康饮食倡议书不随地吐痰。

让我们加入一个螺丝起子，3没有食物说“再见，再见”；在一起，让我们行动起来，注意个人卫生，注意饮食。

健康饮食倡议书9

同学们：

不健康的零食不但给我们的身体健康带来不良影响，而且还会增加家长的经济负担。针对部分同学随便购买不健康食品的不良习惯，我们特向大家发出如下倡议：

一、决不购买学校周边“三无”小食摊上的不健康食品。

二、一日三餐定时定量吃饭，建立合理的生活作息制度，养成良好饮食习惯。

三、不向家长索钱买零食，控制自己的零用钱，做到不该买的不买，不该吃的不吃。

四、在外就餐要注意清洁卫生，养成良好的卫生习惯。

五、不带食品、饮料进入校园，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保.小卫士。

六、看见周围同学在吃不健康食品时，要互相提醒监督，不听劝告的要及时向值日老师报告。

让大家从我做起，从现在做起，为创造一个健康和谐的成长环境而共同努力吧！

健康饮食倡议书10

亲爱的同学们：

陶行知先生曾经说过：“忽视健康的人，等于在他的生命也在开玩笑。“然而，身体的健康和其他与饮食息息相关。

目前，我们的学生不乐观的营养，虽然饮食热量供应基本标准让我们健康饮食----倡议书，但蛋白质等营养供应低，钙和维生素铁和锌营养显然不能令人满意。学生饮食源性的植物比例高铁，铁的质量差，减少吸收的。学生缺乏钙的摄入量，只有约一半的相关标准，这主要是学生的饮食和乳制品，如低消费引起的bean。

值得一提的是，目前高中学生学业忙，健康的饮食是没有保证的。学生从城市的生活水平很高，一个常见的，经常吃高热量的巧克力和饼干等。同时，缺乏体育锻炼与体育锻炼。相比之下，农村学生不是垃圾食物，结果更大，所以城市的营养却不如农村的学生。

今天是yingyangri全国学生，我们第一天(6)第一个年级班级代表所有的学生对所有学生发出倡议：一个健康饮食。

一个健康的饮食应该从一天三顿饭。以下是推荐的营养食品：让我们健康饮食----倡议书最美味的早餐一些富有营养的东西，要有足够的碳水化合物、膳食纤维和蛋白质，包括粗粮食谷物、水果、蔬菜、鸡蛋和奶制品和大豆产品。吃午饭，荤素搭配好，尽量吃得饱，为了平衡，应经常变换菜肴，但不宜吃太油腻的食物。根据自己的喜好晚餐，富含碳水化合物的食物为主，但是蛋白质和脂肪类尽量少吃。

同学们！让我们行动起来，做一个健康的饮食，健康的状态，以满足美好明天！

健康饮食倡议书11

近年来，瘦肉精、青大米、地沟油、毒牛奶、工业明胶掺入酸奶等“问题食品”之多，波及范围之广，造成恶果严重，已到了谈“食”色变的地步。安全、健康是人生至宝，而人类所患的各类疾病很大部分都与我们平常不健康的饮食习惯有关。如果家长们不能很好地把控好食品的安全，天真的孩子们则是最大的受害者，他们会长期过量食用问题食品，影响孩子的健康。此外，孩子生长发育快、活动量大、营养需要全面，而很受孩子欢迎的大量垃圾食品也会让孩子营养失衡导致肥胖、多动、注意力不集中等不良症状，甚至影响孩子的智力、生长发育速度以及将来的健康。

为此，我们进行“健康饮食安全周”的主题活动，旨在让幼儿丰富相关的健康食品知识，提高健康饮食的意识。作为父母的您一定要重视孩子的食品安全与健康，主动参与我们的`活动，共同引导孩子远离有健康隐患的问题食品，养成良好的饮食习惯。愿我们的行动能够让健康伴着孩子成长！

健康饮食需从一日三餐着手。以下为营养推荐食品：早餐最好吃一些营养丰富的东西，要有足够的碳水化合物和膳食纤维以及蛋白质，包括粗粮谷物，蔬菜水果及蛋奶制品或豆制品。午餐要荤素搭配好，尽量吃饱，为了营养均衡，应经常变换菜色，但是不宜吃太多油腻的食物。晚餐可根据自己喜好，以富含碳水化合物的食物为主，但蛋白质和脂肪类尽量少吃。

希望大家以后少吃这一些东西，愿我们的行动能够让健康伴着孩子成长！

倡议人：XXX

时间：XXXX年XX月XX日

健康饮食倡议书12

亲爱的同学们：

民以食为天，食以安为本。目前，在学院周边，尤其是校门口流动摊点经营的食品五花八门，鱼目混珠，小商小贩绞尽脑汁，用各式各种食品吸引你们，学院有很多同学食用这些有刺激的食品。然而，食以洁为先，食以安为本，这些流动摊位的食品在原材料、存储、加工制作等方面都缺乏监管，从业人员健康状况不明，食品卫生安全没有保障，存在很多不卫生，不健康甚至导致食用者产生各种疾病的隐患。据媒体报道，烧烤致癌物质检出率高达55%（#url#），欠火候烧烤菌类严重超标。xx在线报道，32岁的张女士因经常下半夜才下班，自己就在街头小摊上胡乱吃一些麻辣烫、烧烤就算晚饭，导致张女士患舌癌。南京一所高校的女大学生佳妮，最近因为患上舌癌，医生为她实施手术，切掉了她一半的舌头，然后用她左手手腕处的皮肤帮她再造一个“新舌头”。专家分析，以烧烤、油炸食品当饭的生活习惯可能是导致她患癌的主因。面对如此严峻的食品安全状况，学院领导对同学们食用这类食品特别担忧，很是牵挂。为了我们的身心健康，为创造安全卫生的食品消费氛围和消费环境，学生处、院团委和院学生会向全体同学发出倡议“拒绝不健康食品养成良好饮食习惯”，提议大家坚决拒绝不健康食品，做到如下几点：

一、加强学习，提高认识。各系、各班级召开主题班会，组织全体同学认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其他的食品安全知识，积累一些食品安全意识，提高自己的辨识能力，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品、无经营执照、无健康证的流动摊点食品、烧烤食品的危害性的认识。

二、增强意识，自觉抵制。切实增强我们的食品安全意识，在校园内营造人人讲究饮食安全的氛围，抵制“三无”食品、无“qs”标志的食品和流动摊位等垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自己的亲人、朋友和同学积极抵制这些不健康食品。

三、积极宣传，勇于监督。人人争当食品安全宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》。勇于监督身边的食品经营商，发现“三无”食品或其他不符合规定，及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的校园。

四、培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的食品，抵制价低质劣的食品，就餐选择卫生洁净，餐具消毒，环境整洁有序的餐馆。

五、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，手帕，餐前先洗手。

六、养成良好的卫生习惯。不随便在教室，校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋，糖纸等垃圾，保持良好的校园卫生环境。

同学们，让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起。珍惜健康，安全消费，远离不安全的食品，让我们共同为创建和谐校园、安全校园贡献一份力量吧！

学生处院团委院学生会

20xx年10月22日

健康饮食倡议书13

亲爱的同学们、老师们：

随着工业的发展、人口的剧增、人类生产生活方式的无节制，二氧化碳排放量越来越大，世界气候面临越来越严重的问题，地球环境受到的破坏带来的灾难已经严重危害到人类的生存环境、健康安全和其它各个方面，所以，我们要提倡“低碳生活”，提倡健康的低碳生活态度。

让我们一起行动吧^\_^

能量在流经各个营养级时，上一营养级的能量只有10%~20%传递到下一营养级，食物链越长，能量损失越多，因此营养级越高，能量越少。根据食物链，动物所处的营养级在植物所处的之下，直接食用植物比食用动物副产品能更好利用能量，减少能量损失，也能减少毒素摄入。所以，素食也是一种健康低碳生活方式。地球兴亡，匹夫有责，拯救地球暖化危机，从我做起，所以我们要提倡：素食！素食不仅能够为保护环境贡献力量，也能更好的强身健体，为了老师、同学们能在素食的同时获得充足的营养，我们设计了一些素食菜色并推广至食堂。希望大家可以参与到这个绿色健康饮食行动中来，为保护环境贡献力量！

我们设计的菜式有:

1能促进新陈代谢，强壮身体的香菇油菜

2富含维b1、b2、c、蛋白质、粗纤维的茼蒿腐竹

3补中益气，清热除燥的杏仁豆腐芥菜

4清除头晕目眩，增加食欲，利尿的西芹腰果百合5营养成分全面且富含维生素b1、b2、c、蛋白质的酥豆通菜等等。届时还会搭配成套餐，方便老师、同学们点餐素食不代表营养不全面，如果你曾经认为素食会缺乏某些营养，那么，现在开始改变你的看法吧。不过要提醒一句，无论荤素，饮食单一都会营养不良，素食种类繁多，建议大家不要执着于某种口味。低碳生活，从健康素食开始，让我们一起参与到绿色健康素食行动中来吧！

倡议人：以”我的低碳生活”

健康饮食倡议书14

如今，人们的消费结构从生存型消费逐步转向了享受型消费，一些不健康、不文明、甚至病态的消费行为也不断滋生。为此，省消保委、省餐饮协会近日对全省饭店餐饮界联合发出倡议：

1.坚持依法经营、诚信经营，自觉树立“消费者第一”的经营理念，用高品质的服务来赢得市场的口碑和消费者的信任。

2.严把采购关，选用有利于节约资源和保护环境的商品，拒绝以野生保护动植物和发菜、甘草等严重影响生态环境的植物为原料，拒绝采购过度包装的商品，减少一次性消耗品的使用。

3.积极推广使用节能、节水和环保设施，严格控制塑料制品等危害环境的物品使用，切实做好固体废弃物和污染物的处理。

4.严防餐桌污染，把好饮食品的安全关、用品用具的卫生关，提供有利于消费者身心健康的消费环境。

5.通过设立“适量点菜”、“节约用水”、“适度饮酒”、“吸烟有害健康”、“提供打包存酒服务”、“酒后请勿驾车”等友情提示牌，引导消费者科学、文明、健康消费。

6.明码标价，计量准确，广告宣传把好真实关、导向关，杜绝炫富式的消费宣传。

7.提高从业人员的环保意识、服务意识，培育良好的企业文化。

同时，省消保委和省餐饮协会倡议广大消费者树立理性、文明、绿色的消费理念，不吃野生保护动植物；减少和拒绝使用一次性用品，拒绝对自然环境、自然资源造成破坏的商品；在公共消费场所讲究礼仪；共同营造高雅、和谐的消费氛围；杜绝攀比消费、炫富消费；发扬勤俭节约的传统美德。

目前已有红泥砂锅等8家餐饮企业积极响应倡议，并已在店内放置温馨提示牌。

健康饮食倡议书15

亲爱的同学们：

陶行知先生曾经说过：“忽略健康的人，就是等于在和自己的生命开玩笑。”这说明健康对于我们来说是非常重要的，但是，同学们，你们知道吗？身体的健康与否又与饮食是息息相关的。

目前，我国小学生营养状况不容乐观，尽管膳食热量供给基本达到标准，但蛋白质等营养物质供给量偏低，钙锌铁以及维生素等营养物质明显不尽如人意。学生膳食中微量元素铁的质量差，吸收少。钙质摄入不足，仅为有关标准的一半左右，这主要是学生还不够重视科学饮食，膳食中奶制品和豆类等比重偏低所致。值得一提的是，目前小学生学业繁忙，饮食健康得不到保障。城市学生因生活水平高，偏食普遍，常吃高热量的巧克力和饼干等零食。同时，缺乏体育运动和身体锻炼，生活习惯不够健康。相比之下，农村学生则不偏食，且活动量较大，所以城市学生营养状况远不如农村学生。

为了让我们更健康的生活，今天我们向全校同学发出倡议：。

1，要科学安排饮食，不挑食，要摄入足够的碳水化合物和膳食纤维以及蛋白质，包括粗粮谷物，蔬菜水果及蛋奶制品或豆制品，荤素搭配营养好，2，倡议同学们少吃零食，不在路边无证经营的摊点购买食品。

3，自身要加强体育运动和身体锻炼，并做到坚持不懈。

4，同学们有义务向身边的每个人推广科学饮食的方法，关注身边每个人的健康。

同学们！让我们行动起来，做到科学饮食，健康生活，以一个健康的状态，来迎接美好的明天！

\*\*\*\*小学

20xx-5-16

**第五篇：健康饮食倡议书**

健康饮食倡议书

随着社会不断地进步，需要使用倡议书的事情愈发增多，倡议书具有公开性的特征，是一种广而告之的书信。那么一般倡议书是怎么写的呢？以下是小编为大家整理的健康饮食倡议书，仅供参考，欢迎大家阅读。

亲爱的同学们：

大部分零食在质量和卫生方面都存在着严重的安全隐患，特别是一些卫生条件较差的小餐饮店、小食品商店、流动食品摊点加工、销售的零食。这些零食有的含有过量的色素，有的`可能还是地沟油做的，有的是“三无产品”，长期食用这些劣质零食，对人体有较大的危害。中小学生正处于生长发育的特殊时期，吃零食最容易由于手不干净或食品不洁而致肝炎、腹泻等疾病，也不利于身体发育;如果长期食用含有过量色素(添加剂)的食品,容易引起情绪不稳,注意力不集中,自制力差，行为怪癖,食欲减退等症状，从而影响学习。吃零食不但对身体有害，而且影响学校环境卫生、增加家长经济负担。所以说：吃零食，百害而无一利!

为了引导大家树立科学、健康的饮食观、消费观，帮助大家健康成长，现就“拒绝零食，科学饮食，健康成长”发出以下倡议：

1.家长要科学合理搭配一日三餐，引导孩子吃饱吃好主食，特别是早餐。尽量不让孩子带零花钱上学，不买零食，不把零食当正餐。

2.中午在外就餐的同学，选菜要做到荤素合理搭配，不挑食、不偏食，避免暴饮暴食，养成科学健康饮食的良好习惯。

3.提倡健康饮水，不带饮料进校园，人人提倡喝矿泉水、白开水。不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。禁止学生在校园内吃零食。

4.不在上学、放学途中购买和食用各类零食，彻底远离油炸食品及校园周边小餐饮店、小食品商店、流动食品摊点的烧烤等不洁的食品。

5.积极投入“净化”“美化”学校活动，为校园整洁添光彩。

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。同学们，让我们拿出勇气，郑重地许下诺言：拒绝零食从我做起!科学饮食从现在做起!

姓名：

日期：

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找