# 中学生健康调查报告

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-10-15

*随着社会的不断发展，人们的生活节奏明显加快，生活习惯亦随变化。学生家庭经济能力的提高，养成挑食的坏习惯，不注重饮食结构，致使营养失衡。好吃的零食，好吃甜食在学生中是存在的，这样的饮食对学生的身体受到极大的伤害。 许多中学生不吃早餐，应付中...*

随着社会的不断发展，人们的生活节奏明显加快，生活习惯亦随变化。学生家庭经济能力的提高，养成挑食的坏习惯，不注重饮食结构，致使营养失衡。好吃的零食，好吃甜食在学生中是存在的，这样的饮食对学生的身体受到极大的伤害。

许多中学生不吃早餐，应付中餐，晚餐不在乎，使正处于长身体阶段的中学生面黄肌瘦，身体免疫力差，频繁生病。更另人担心的是许多人买吃的不看保质期，时常买到过期食品。而街头小吃的流行，更是加大了学生的饮食卫生问题。除了饮食卫生，就是中学生的校食堂的问题了，有的学校食堂卫生状况令人担忧，餐具不干净，饭菜不卫生，不时会发生学生中毒事件，使学生、家长忧心重重。

现在的中学生大多有叫外卖的习惯，或是不在学校食堂吃饭，很有一些女同学也朝这方向去发展，为了形体的美，或者是说找一些借口不在学校吃饭，说学校食堂饭菜不好吃，排队时间太长，饭菜里有不干净的东西，不过根据我们的调查一些学校食堂的卫生饮食也确实有问题，例如饭菜里有石头、昆虫，甚至烟头等这方面的问题，食堂的这么不注意，当然就加大了中学生在食堂饮食的逆反心理。问题很明显就出来了。所以说如果说住读学校要求一定要在学校食堂就餐，那么食堂就更应该注意饭菜问题、清洁工作，加强这方面的管理。至于学生呢？要改变长期认为学校食堂漏洞的问题，出现问题要及时于食堂相关部门反映。这样学生与学校双方配合，才能进一步解决这一问题。

1、 关于正餐的分析。

经过校内大部分学生询问得知，有许多学生有不吃正餐的习惯。不吃正餐的主要原因是：时间仓促，其次是为了减肥。只有少部分表示不吃正餐是由于饭堂伙食差，没胃口。不吃正餐，那些中学生就选择叫外卖、面包和方便面代替正餐，更有少部分人以零食作为主食。

学习任务繁重使中学生深感时间的不足。而丰富多彩的校园活动更使本来就紧张的时间更显紧张。为求学业和活动间的平衡，大部分学生会从生活时间中挤压，如吃饭、睡眠的时间。于是就有学生出现有不吃正餐的现象。饭堂的伙食是经学校管理，食物安全系数相对较高，营养结构比较科学合理，价格也比较公平。选择饭堂的伙食，不仅有安全保障，而且有利于中学生的身体发育、节约金钱。然而在饭堂打饭要浪费时间，这无疑使时间紧张的中学生舍而避之。而有的中学生特别是女同学，为了追求形体美，忍饥挨饿，以至营养不足，更有甚者危及生命健康这种盲目的行为无疑是不可取的。

因此，尽管时间仓促，中学生还是应该食用正规的正餐。在万不得已的情况下，中学生才应考虑以其它食品代替正餐。而正处身体发育中的中学生更不应盲目追求形体美而对身体造成伤害。

2、关于中学生食品的安全意识分析

中学生在某种特殊情况下会选择购买食品代替到饭堂吃饭，那么中学生对购买食品的安全意识又如何呢？

少部分的中学生在购买食品时会看食品的生产日期等基本信息，如知晓食品过期后不会进食该食品。由此我们可以发现，中学生的食品安全意识并不高。只有约为一半的中学生会注意食品包装上的信息，这无疑加大了中学生食物中毒的风险。在面对食物中毒的情况时，有的中学生会选择自行急救，或马上到附近的医疗机构进行治疗，有的会先找些药吃，或因情况而定，甚至有的会置之不理。由此，我们可得知大多数中学生能正确处理食物中毒的现象，但仍有少部分中学生没有意识到食物中毒的严重性并及时进行处理。所以，引导中学生正确处理食物中毒事件是十分有必要的。

因此，提高中学生的食品安全意识任重道远。

建议：

1、 学习科学安排学习时间，帮助学生正确安排学习和生活时间。

学习任务重，在加上丰富的校园活动，中学生的时间十分紧迫。于是，大部分中学生选择牺牲吃饭、睡觉等生活时间，以求取得学习与课外活动的平衡。为学生的身体健康，学习应适度调整时间安排，引导学生正确地安排时间，帮助学生认识到吃正餐对身体的重要性。

2、 中学生应提高对健康的认识，学会正确地处理学习和生活的关系。

中学生有不吃正餐的情况，可见中学生对身体健康的重视和认识不足。因此，中学生应提高对身体健康的认识，学会正确的处理学习和生活的关系，提高学习效率，科学地安排时间。另外，广大中学生不应以身体健康为代价追求所谓的形体美。

3、因学生对食品安全的忽视，才会发生各类的食物中毒事件，所以学校各宣传部门机构应积极宣传食品安全知识和食品中毒的急救知识。

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