合理膳食，倡导健康生活方式倡议书

亲爱的同学们：

在新冠肺炎疫情防控的特殊时期，我们迎来了第 31 个“5.20”中国学生营养日。今年“5.20”中国学生营养日的宣传主题是“合理膳食倡三减，好习惯促三健”。正是由于突如其来的疫情，让我们更加知道合理膳食，养成健康生活方式的重要性。病毒无情、人间有爱，让我们在做好自我防护的同时，树立起科学的营养观念，强健体魄，科学防病。在此，向全国中小学生发出倡议：

一、合理营养膳食

1. 均衡膳食，多喝水。每天适量摄入富含优质蛋白质的肉、蛋、奶、豆等食物，多吃新鲜蔬果，以补充各种维生素和矿物质，提高机体免疫力。
2. 养成良好饮食习惯，少油少盐少糖，不暴饮暴食，不偏食挑食，不喝生水，不吃生食，远离野生动物，使用公筷、采取分餐。

二、积极锻炼身体

1. 疫情期间以居家运动为主，每天 30-60 分钟为宜。
2. 劳逸结合，运动适度。配合充分的运动前热身，预防运动损伤。

三、养成卫生习惯

1. 勤洗手、多通风，家庭成员不共用毛巾，勤晒衣被，保持家居、衣物卫生，保持室内空气新鲜。
2. 咳嗽、打喷嚏注意用纸巾或肘部遮挡，避免用手直接遮挡；避免用不干净的手接触口、眼、鼻。

四、做好自我防护

1. 疫情期间尽量减少外出，避免到人员密集的公共场所活动，尤其是影院、商场、超市、车站、机场等空气流动性差的地方。
2. 必须外出时，按要求佩戴口罩，并做到及时更换。
3. 注意与他人保持适当距离并减少接触公用物品。
4. 主动健康监测，早晚测量体温，出现可疑症状应及时隔离、就医。

五、自我心理疏导

1. 官方渠道获取正确疫情信息，建立正向思维，积极思考，不信谣、不传谣。
2. 面对焦虑和不安，主动与家人、老师、同学进行沟通获得疏导，或者通过学习、听音乐、运动等方式转移注意力，放松心情。

健康自己就是最大的关爱别人，各位同学，让我们心手相牵、相互关爱，与全国人民共克时艰。