

健康选择健康饮食演讲稿 健康饮食演讲稿 (汇总9篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面是小编为大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康选择健康饮食演讲稿篇一

早上好!

今天演讲的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

同学们，全国学生营养日即将到来，让我们暂且放下手头上的书本，一起来关爱一下自己的身体。

下午四点左右，随着下课铃声的响起，同学们三五成群地走出校门，争先恐后地来到学校附近的各种小摊，冷清的街道顿时热闹起来，炸肉串、煎蛋饼等小吃摊前霎时围满了身着校服的学生身影。这些摊点的工作人员很少有人戴手套，他们边收钱，边操作，忙得不亦乐乎，但同学们全然不顾，这样的场景我们随处都可以看到。

常言道：“身体是革命的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零星小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，时时危害着我们的身体。另外，随着生

活水平的提高，同学们不健康饮食的习惯日益增多。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，甚至养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，这样，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，会影响身体的发育，所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品对我们的诱惑。

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。

最后，我们编个口诀和同学们共勉：

管好嘴，不贪食

多喝开水，少吃零食

经常锻炼，关爱身体

重视三餐，平衡饮食

我的讲话到此结束，谢谢大家！

健康选择健康饮食演讲稿篇二

青少年是祖国未来的建设者，青少年的健康成长关系着每个家庭的幸福及祖国的未来。所以我们要讲究科学膳食，合理汲取营养，健康成长！

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的思想。”自1990年起，中国学生营养促进会在每年的5

月20日均组织开展学生营养宣传活动。16年来，这项宣传活动得到广大师生、家长的欢迎和许多营养学专家的积极参与、支持，在有些地方已经形成了固定的“学生营养日”。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，经研究决定，每年的5月20日为“中国学生营养日”。

随着生活水平的提高，中小学学生的营养健康状况明显下降。根据国务院新闻办公布进行的“中国居民营养与健康现状”调查显示，我国青少年儿童膳食中热量供给已基本达到标准，但蛋白质供给量偏低，优质蛋白质比例少，钙、锌、维生素a等微量营养素供给明显不足；我国的居民是营养过剩与营养缺乏两个问题并存。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，主要食物摄入量不足，加上活动量少，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，将给你们的健康带来危害，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。

此外，还有很多诱惑同样危及着我们青少年身体的健康，比如吸烟。青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力较成人为弱，易于吸收毒物损害身体的正常生长。

同学们，我们是祖国的花朵，人民的希望，为了祖国的未来和自己的未来，我们应该爱护自己的身体，均衡营养；珍惜自己的年华，不要再吸烟了。

健康选择健康饮食演讲稿篇三

随着科技的飞速发展，人们的物质生活水平越来越高，“衣食无忧”的人们对于食品安全与营养也越来越重视。

随着物质生活的改善，很多家庭把鸡、鸭、鱼、肉……等荤

菜当成主食。虽然说荤菜能够给我们补充蛋白质、脂肪等人类所需求的物质，但是光吃荤菜是不行的，君不见，现实生活中的“大肥头”和“小胖墩”越来越多了。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它含有维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作用。因此，我们不仅要吃荤菜，还应该多吃素菜。只有荤素搭配着吃，才能有益我们的健康。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”同学们，我们肩负着中华崛起的重任，我们青少年素质的高低关系着祖国的未来，我们必须体魄健壮，意志坚强，品质高尚，志向远大！

但有项青少年体质健康监测报告表明：青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良居高不下。在我们身边，有的同学奔跑就气喘；有的一上楼就腿软；有的一变天就感冒；有的甚至在阳光下集会也会晕倒在地上。这样的体质，怎能像雄鹰展翅飞翔？这样的体质，明天怎能挑起祖国建设的大梁？俗话说生命在于运动，青少年正处于身体发育的重要时期，体育锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，使肌肉和筋骨得到锻炼，还可以增强我们的体质，提高我们的运动技能，锻炼我们坚强的意志。

- 1、选择有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。
- 2、不吃过期变质食品。
- 3、不买小厂家生产的三无食品。
- 4、饭前洗手，以防病从口入。
- 5、不要用塑料制品盛放高温食物。
- 6、不吃颜色鲜艳的肉类食品。

7、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

饮食健康不只是注重饮食的卫生，还要注重食物的合理搭配，小学生处在生长发育的飞跃期，是一生中长身体、长知识的重要时期，在此阶段的生长速度，所以我们必须注重合理膳食。

健康是人能享受到的最幸福的事情。只有拥有了健康，其他的一切追求才成为可能。健康不仅是生存的理由，更是生活的乐趣。缺少健康的人生黯淡无光，于人于己都是一种莫大的痛苦。健康让人生充满安宁与快乐，最简单、最平淡，但却最珍贵。

同学们，有健康才有幸福的未来，我们胸怀壮志要大展鸿图，身体是我们宝贵的财富，希望大家热爱生命，拥抱健康，共同祝福明天，创造美好的人生！

健康选择健康饮食演讲稿篇四

早上好！今天我讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“中国学生营养日”！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。合理营养对我们的健康成长及学习有着很重要的意义。

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。有些同学早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶紧上学，上了两节课，肚子就空了。等到第三、四节课有些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，只有不吴“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！

4、营养饮食还有一个重点不吃不洁食品。

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，食用露天销售的仪器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！

“如果你不漂亮，就要使自己有才华；如果你既不漂亮，又没有才华，你就要学会微笑。”记不清这是谁说的话了，但细细想来，这句话确实非常独到。

一项关于“和谐社会”的调查显示，我国八成以上的民众认为“微笑”最能展示一个地方的和谐程度。每年5月8日的“世界微笑日”让每一位地球成员放慢脚步，静观周遭美好的事物，凝神谛听大自然的天籁，让紧绷的脸庞苏醒，皱紧的眉头展开，让微笑在脸上绽放，溶解人们彼此之间的严霜和冰寒。

可以说微笑是世界通用的语言，它同阳光、空气和水一样重要。到了一个陌生的国家，你可以不懂他们的语言，但你不可以不会微笑，因为微笑是人与人之间沟通的桥梁，所谓“回眸一笑百媚生”，世界上再没有一种比微笑更具魅力的语言，会让人怦然心动。

蒙娜丽莎的微笑倾倒了无数人，那是一种胜过任何语言的微笑，具有一种摄人魂魄的力量。

公共汽车上，你无意中踩了别人的脚，你只需轻轻一笑，一句微笑中的“对不起”，便会让愤怒全消。

马路上，你的花纸伞刮了别人的衣服，你淡然一笑，对方会毫不介意。

看演出的时候，你的一个微笑，可以让演员感到无比的快乐；谈判的时候，你的一个微笑，可以和对方化干戈为玉帛。

微笑是人类最美的语言，具有无穷无尽的魅力……

微笑，是一种心境，是宠辱不惊，花开花落的豁达；微笑，是一种风度，是气吞山河，海纳百川的大气；微笑，是一种真诚，是以诚相待、心底无私的坦荡。

对着朋友微笑，那是一种热情；对着亲人微笑，那是一种挚爱；对着陌生人微笑，那是一种善良；对着仇人微笑，那是一种大度。

微笑，是强者对人生最完美的诠释；微笑，是从从容容的人生态度。微笑是人类最好的名片，谁不希望跟一个乐观向上的人交朋友呢？一个懂得微笑的人，生活中总是获得比别人更多的机会，更容易获得成功。

“只要心是晴朗的，人生就没有雨天”，生命，有时只需要一个甜美的微笑。

就让微笑成为一缕温暖的阳光吧，温暖你、我、他，温暖我们人生的旅程！

健康选择健康饮食演讲稿篇五

大家上午好！

近期，我在放学的时候，经常发现很多同学一出校门便奔向门口的小卖部，不一会儿，一个个手中便出现了一袋袋的“战利品”，一边迫不及待的往嘴里塞一边愉快的聊着天，感觉“美味极了”！再说说我们的午托部，一些同学仗着爸妈不在身边，经常挑食、不吃饭。然后趁着午托老师不注意跑去街边小店买一些所谓的“极好吃食品”，什么“米线”呀，“肉饼”呀，“辣条”呀等等。更嚣张的是他们不仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托老师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的，真有那么好吃么？他们的神情告诉我，这个东西确实十分的“美味”。

妈妈总是告诉我，那些“无良”的产品，里边放了很多的“香精”，就像“毒品”一样，会使人痴迷。

如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃哟！

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

谢谢大家！

健康选择健康饮食演讲稿篇六

1. 认真学习中华人民共和国食品安全法及其它食品安全知识，提高自己的辨别能力。尤其是‘无产名·无地址·无生产日期’的‘三无’食品的辨别能力，充分认识到‘三无’过期，不干净等食品危害性。

2. 切实增强我们的食品安全意识。自觉抵制无‘qs’标志的食品和其它垃圾食品，坚决不购买不健康食品，朋友和同学积极控制不买不健康食品。

让我们从小事做起，从身边做起，以自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共同行动起来吧。

谢谢大家，我的演讲完毕。

健康选择健康饮食演讲稿篇七

大家好！今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

再看看，很多三无食品里，都包含“苏丹红”，这是一种有毒的物质，能够致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，很多的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后很多的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，十分不适合食用。

为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，期望大家能拒绝三无食品，能管住自己的嘴。只要能管住自己，就是给自己的未来一片蔚蓝的星空！

多谢大家！

健康选择健康饮食演讲稿篇八

大家好！

今日我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，必须装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，此刻大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是一一垃圾食品！

你必须会说，“我才不吃垃圾呢”别急，下头请大家跟我一齐回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咔嚓咔嚓、香喷喷地啃方便面呢！请看世界卫生组织公布的垃圾食品大家庭的十位主要成员：油炸类食品，腌制类食品，肉类加工食品，饼干类食品，汽水可乐食品，方便类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎样样，相信在座的各位同学都中招了吧。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只明白这些食

品美味可口，却不明白许多食品包含致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐包含磷酸和碳酸，会带走人体内很多的钙……所以垃圾食品象一样正侵害着我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校周围的“三无”垃圾食品了。下头请事实说话——据报道：这些没有生产许可证、没有生产厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所更是环境差、条件简陋：地上乱七八糟的摆放着一堆堆的半成品，一桶桶的地沟油，一罐罐花花绿绿的色素，一袋袋来历不明的添加剂，散发出刺鼻难闻的味道，引得一群苍蝇到处乱飞。更让人恶心的是，为了让小食品更有劲道，工人就直接用脚在辣条上踩来踩去；许多做辣条的工人，由于长时间手与这些化学颜料接触，手都掉皮、腐烂了。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗尤其是小学生，正处于生长发育的`黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自己的健康，为了更好地学习、欢乐地成长，为了不让教师和家长为我们担心，我再一次呼吁——让我们一齐行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式！

多谢大家！

健康选择健康饮食演讲稿篇九

早上好！今日国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。我们都明白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、贪食的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自我的健康，不懂得为自我的健康负责。从今日起，我期望各位同学能够开始注意自我的这些不良习惯。

1、首先，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，抗病本事低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如吃太多糖容易引起胃病，皮肤病；肉吃过多容易导致动脉粥样硬化，冠心病；吃太咸容易使血压升高等等。据调查此刻很多同学在进餐时，只挑选自我喜欢的吃。有的同学把肉吃完，就结束了用餐；有的同学只吃蔬菜。这些都是不正确的，是挑食偏食的不好的习惯，都容易引起各类疾病！从今日起，我期望大家能够慢慢改善这个问题！

2、其次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，更应当把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。在每一天放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿买吃的。我们要明白，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。异常是到了夏天，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。

确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们能够选择从自我家里带一些面包或者饼干来食用。

最终，我告诉大家一个科学的进餐顺序：汤——蔬菜——饭——肉——半小时后吃点水果。

期望同学们听了我这次的讲话后都能养成科学的饮食习惯，健康的成长。