

最新饮食安全的演讲稿(模板8篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

饮食安全的演讲稿篇一

大家好！

- 1、少吃一些垃圾食品，多吃一些对身体有益的水果蔬菜。
- 2、少吃一些含色素多、糖分多的食品和饮料。
- 3、不要吃已经过期或腐烂的食品和水果蔬菜。
- 4、不要不吃早餐，早餐是一天中最重要的一餐。如果不吃早餐，学习效率也会下降。
- 5、要合理饮食，不要暴饮暴食。多多运动，身体才会更好。

同学们，我们是祖国的未来，为了祖国的明天，请大家合理饮食，健康饮食吧！

谢谢大家！

饮食安全的演讲稿篇二

大家好！今天我演讲的主题是“远离垃圾食品，关注身体健康”。

抱着这些疑问，我上网查了一些资料。知道了垃圾食品是什么，如油炸食品、腌制类食品、膨化食品等。如果具体一点

的话就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……在我们看来这些食品十分可口美味，其实这些东西里含有亚硝酸盐、防腐剂、香精等致癌物质。它们吃起来虽然好吃，但对人体的肝、胃、肾都有巨大的损害。

因为吃垃圾食品，导致丧命的事情有很多。这里有一则真人真事，在我们附近一位老师的儿子在去年突发急性肠胃炎，住院了将近一个月才痊愈。这一切都是源于他毫无规律的生活。他每天都不喝水，只喝碳酸饮料。一日三餐只吃方便面，长期宅在家里，从来不到外面去运动。这样的日子持续了很久，就导致了病情的发生。

这个事例给了我们很大的教训。在这里，我有几点建议要提给大家：

- 1、每天多吃饭，少吃垃圾食品，争取不吃；
- 2、在买东西时看准商标，买正规厂家的食品；
- 3、买东西时，不要贪图便宜而买三无产品。

就让我们携手远离垃圾食品，关注身体健康吧！

饮食安全的演讲稿篇三

大家早上好！今天我要演讲的题目是《合理饮食健康成长》。每年的5月20日是“全国学生营养日”。“民以食为天，食以安为先”，这一句简单的俗语告诉我们一个大道理，我们每天的饮食，是我们赖以生存的基础。食品是身体养料的直接来源，食品中包含身体所需的各种营养、食品质量的好坏直接关系到我们的身体健康。

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，以及各种零食小吃等，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，在生产泡菜时使用工业盐，我们正处在长身体的阶段，不能只注重食物口味和方便，而是要多注重营养、卫生、健康等方面。

因为，不合理的饮食会影响身体的发育，随着经济的发展，中学生营养不良和肥胖现象逐渐增多，发育期年龄越来越小。这给我们带来的是不言而喻的伤害。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，抵制垃圾食品的诱惑。

在此我向同学们提出以下倡议：远离小摊小贩，与不健康的饮食习惯说再见，让成长中的身体接受最充分的滋养，让我们用最健康的体魄、最饱满的精神状态迎接每一天的学习，创造美好的未来！

我的演讲完毕，谢谢大家！

饮食安全的演讲稿篇四

大家好！

今天我演讲的题目是《健康饮食，让身体更强壮》。食品可以让我们身体成长，可以给人们带来愉悦，可以给人们带来营养、健康……但是，如果不合理饮食，便会给我们的身体带来危害。所以，健康的饮食，才可以让身体健康，使身体强壮！

记得小时候的一段日子，由于缺少锻炼，导致身体的吸收能力下降。为此，我就想，自己和以往一样的生活，为什么会生病呢？于是，我带着疑惑来到了医院。经过检查，发现是因为不健康的饮食给我带来了麻烦。我突然想到，这几个月，

我比较喜欢吃甜食，不吃水果、蔬菜，这才导致的身体不适的。虽然以往我缺少锻炼，但我合理健康的饮食，才保护了我的身体健康。看来运动、学习和健康的饮食，才能让人有一个健康的体魄。

现在上小学六年级了，校门口有许多商家，有得卖文具，有的卖食品，可谁会想到那些低价的食品就是“三无”产品。现在的学生买东西总去想到味道如何，却不去想，吃了对身体的危害。那些垃圾食品可能5角、1元或更低。为什么那么便宜呢？是因为这些东西可能用料和香料、食品添加剂特别的多，而食材很可能是食品垃圾打造的。我发现，同学们对味道十分敏感。到了8~12岁时，对咸味是那么喜爱，就如同写作业一定用蓝墨汁是一个道理。这种食品对身体的危害也不可小觑，吃多了会对心、肺、肝的健康造成很大的影响。所以，珍爱生命，远离垃圾食品。

健康的饮食也要合理的搭配，不能吃营养保质过期的食品。比如吃油条豆浆不能喝牛奶。不能这样进食，因为它们的营养成分不能混搭在一起，否则有的还会对身体有害。健康的饮食需要自己坚持，一定要拒绝那些对身体不好的、变质的、变味的食品。

健康的饮食对身体有很大的帮助，合理的饮食给我们带来了健康、幸福、快乐！让我们从现在开始爱护自己的身体吧，做到健康的饮食吧，让自己的身体更加健康、强壮！

我的演讲完毕，谢谢大家！

饮食安全的演讲稿篇五

早上好！今天我演讲的题目是健康饮食。

许多同学的父母。早餐不愿意做而让自己出去买。可他们知道吗？这样会导致让我们的胃痛，而且那些小摊的饭也不卫

生。我们也不能吃垃圾食品，辣条等更不能买。要多喝开水，不能喝饮料。油炸类食品要少吃煮的’，可能导致致癌。你要勤洗手，勤洗澡听洗头，这样有助于卫生。去买东西时要看看他的东西是不是有许可证，是不是过期了。

如果过期了就向商家反应，他要是不听那就打举报电话。如果我们生病了要去买药，也要看要是否有许可证和营业执照，过期的话也不要买。我们如果吃了过期的药和过期的食品，会导致有肚子疼，有可能还会失去生命。在怎么会有大家早餐一定要吃好，晚餐可以少吃，但不能不吃，这样会导致我们的内分泌混乱。对身体不好。所以我再次呼吁大家一定要注意卫生，不能买垃圾食品，也不能多吃油炸食品，要少吃富含食品也不可以吃，中餐剩饭也不要吃。晚上睡觉前少吃糖，对牙不好也要刷牙。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

饮食安全的演讲稿篇六

大家好！

我是xxx□来自xx班，我非常的感谢大家，因为你们的支持，我才能够站在这里演讲，这次我演讲的主题是关于健康饮食这方面的。。

大家都是高中生，手里头都有着不少的零花钱，在家时父母会监管着我们，阻止我们吃那些不健康的東西，但当我们到了学校后，没人管着我们了，很多人就开始放纵起来了。学校小卖部每天都挤满了人，很多人都不怎么吃饭，吃零食、吃泡面，我们现在都是正在发育，正在长身体的时候，这些垃圾食品对我们的身体无疑是非常不健康的，所以我們都要格外注意这方面。

由于我现在所处的这栋教学楼离小卖部很近，我只要站在二

楼走廊的最左边，我就能清晰看清楚整个小卖部，在知道要做这样一次演讲后，我经常站在走廊上，观察着那个小卖部。我看到有一位同学，每天都会往小卖部跑，每天中午都会去吃泡面，有时候晚上也是吃泡面，这样的行为看的我非常的痛心，但是我又不能去制止她，我只能现在这个年龄是最不服管教的时候，就算我上去说她也只会迎来她的反感。所以我希望能够通过这次演讲，让所有人都意识到这件事情的严重性，自己主动的去抵制这些垃圾食品。

大家不要一味追求好吃，垃圾食品几乎没有什么营养的，你吃一天的垃圾食品还不如吃一顿饭。除开健康方面外，经济上也划不来，中午吃一点零食根本不足以支撑你到晚上的消耗，而且学校里的饭比零食便宜多了，希望大家能够体谅父母赚钱不易，尽量减少一下自己的开支。

健康的饮食不仅仅只是不吃垃圾食品而已，在平时吃饭的时候，我们尽量要做到不挑食偏食的习惯，荤素搭配均衡，这样对我们的身体才好。我们高中生是最难度过的一个阶段，尤其是高三，学习任务更加繁重，因此经常熬夜到很晚，没有一个好的身体是坚持不下去的，你们更加需要注重身体的营养。当然高一高二的学生也一样，你们离高三不远了，早点为高三做好准备，给自己的身体打下一个好的基础。

我说了这么多，希望同学们能够听进一二，我们的身体也不是我们一个人的，是我们父母给予的，看到你们不健康饮食，父母也会很心疼，同学们，希望你们从现在开始，注重健康饮食。

谢谢大家。

饮食安全的演讲稿篇七

早上好！

那么我们来看一个数值——70%，成年人人体内70%的成份由水组成，以身体内水份的含量计算，最多的是脑脊髓，约占百分之九十九；其次为淋巴腺，约占百分之九十四；血液中的水份约占百分之八十三；肌肉中的水份约占百分之七十七；那骨骼中含不含水分，大家知道吗？（#####）骨骼虽然坚硬，也含有百分之二十的水、人体这70%的水维系着生命最基本的活动——新陈代谢的进行。水在我们人体的作用有消化吸收、输送养料、新陈代谢、排泄废物、血液循环、润滑调节、乳化脂肪、平衡体温、养护细胞，因此说人体的整个身体运作（人体蛋白质合成、脂肪的代谢、营养的吸收、废物的排泄等等）都离不开水。

今天，我们就有关饮水与健康的三个问题进行深入探讨

早期社会尚未进入工业开发时代，那时候的水无污染，也比较干净，在完全无污染的情况下，当然存于水中仅有些微量对人体有益的矿物质，经由我们日常生活饮水中连带摄取，那是最好不过的；但是现在工业开发，破坏了我们的水源，我们总不能为了微乎其微有益人体的矿物质，而去吸取大量有害人体的物质吧！况且水中的矿物质并不是构成人体需要的主要来源，我们从日常生活饮食中可获得人体所需要的矿物质有99、9%，水中含有的有机物、无机物不一定为人体所能吸收，甚至是有害处也不一定。现代人普遍营养过剩，不会因为水中无矿物质而受到伤害，在医学上还没有这样的报告，况且全世界饮用纯水的人成千上万，都已十几年了，还没有因水中无矿物质而营养不良的。人体也不会因水中有微量矿物质而特别强壮，只要营养均衡就好。美国医学月刊 [\[americanmedicaljournal\]](#) 指出：人体所需的矿物质是从食物而来，并非来自饮水。世界矿物质权威亨利、史格贺得 [\[henrya\[schroeder\]](#) 博士说：人体所需的矿物质，其存在于水中，比起那些存在于食物中的，乃是无意义的。因此我们可以说：人体所需的一切矿物质都是靠食物供应的。若以矿物质与水中污染物来做比较，那我们几乎可以去忽略水中的矿物质；因为两害相权取其轻，我们宁愿喝干净的水，也不

要为了那0.01%的矿物质，而拿我们的健康开玩笑。

（一）以纯水冲泡的茶特别醇，甚至比一般的水更耐泡（冲泡持久）；当然咖啡、牛奶亦然。

（二）用纯水煮出来的米饭特别白又劲道。

（三）以纯水煮出来的蛤蜊汤，其蛤蜊肉在煮沸后呈现出澎湃的现象特别明显，而其蛤肉含有大量的汤汁入口即觉得风味特佳，真正是人生一大享受。（四）在炎热的夏天里用容器（保特瓶之类）装水至于冰箱里冷藏，待冰凉后取出饮用，感觉比喝矿泉水或其它饮料还好。

人在夜间睡眠时，皮肤和呼吸道要散发一部分水分，加上肾脏排尿，机体内的器官和组织细胞内的水分就会相对缺少，使血液浓缩、黏度增高、血流缓慢、机体内的各种有害物质存留下来。而清晨空腹饮纯净水可以补充水分，对健康很有益处。有关专家认为，清晨饮纯净水对胃肠道是一次大清洗，还可以促进肠胃的蠕动，有利于食物的消化吸收。同时由于水分的迅速吸受，使血液稀释，粘稠度降低，对防治结石肠炎、高血压、心绞痛、脑栓塞等疾病大有好处。清晨饮纯净水，可以少量放食盐，温度和数量因人而异。晨饮，是一种行之有效的健身方法。

饮食安全的演讲稿篇八

早上好！

随着科学事业的发展，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，许多人家都把鸡、鸭、鱼等各种荤菜当做每顿饭的主食。虽说荤菜能给我们补充许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。君不见，现在，“小胖墩”越来越多。

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！

为此，我提出以下几点建议：

- 1、选择标有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。
- 2、不吃过期或变质的食品。
- 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。