

# 最新健康饮食演讲稿一 健康饮食演讲稿(优质17篇)

演讲与口才是一项重要的技能，它可以帮助我们克服紧张情绪，增强自信心，并有效地传递信息。遵守文明礼仪不仅能够提升自己的形象，还能给人留下良好的印象。

## 健康饮食演讲稿一篇一

大家好！

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，其实这东西里含有亚xxxx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！

谢谢。

## 健康饮食演讲稿一篇二

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食！

为了维护我们的身体健康，还有一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了同学们自己的身体健康，下面几点要引起我们注意：

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 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，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食。从我做起，从现在做起！

## 健康饮食演讲稿一篇三

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家好！今日我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断提高，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的课题。

最近，我注意到一个情景，就是每一天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人明白，吃了它们不仅仅会导致肥胖，更严重的会使很多细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自我的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。
- 2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期□qs生产许可标志等等。
- 3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。

4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的'食品。

5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每一天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。所以，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。此刻，让我们一齐行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！期望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

## 健康饮食演讲稿一篇四

亲爱的老师们，同学们：

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，各种食品厂如雨后天春笋般出现，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。”

谢谢大家！

## 健康饮食演讲稿一篇五

同学：

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，为了自我的健康，期望大家能拒绝三无食品，能管住自我的嘴。只要能管住自我，就是给自我的未来一片蔚蓝的星空！

多谢大家！

## 健康饮食演讲稿一篇六

老师、同学们：

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！

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，吸烟损害身体的正常生长。

谢谢大家！

## 健康饮食演讲稿一篇七

老师们、同学们：

早上好！

随着生活水平的提高，健康已成为我们追求的目标。合理的饮食对于我们小学生的身心健康和成长发育是十分重要的，是我们学习和生活的基本保证。可是，我们经常看到一些同学遇到自己喜欢的菜才吃，不喜欢的`菜就不动筷子了；有些同学还把方便面、羊肉串等“垃圾食品”当成自己的最爱。这样长期下去会造成了膳食结构单一，影响体能与智力发展，甚至还会引发许多健康问题。

怎样才能吃出健康呢？首先我们要重视一日三餐，做到定时、定量、合理搭配，遵循“早饭吃好、午饭吃饱、晚饭吃少”的原则。

同学们，希望大家，合理饮食，用最健康的体魄，最饱满的精神去迎接每一天。

谢谢。

# 健康饮食演讲稿一篇八

亲爱的老师们，同学们：

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了同学们自己的身体健康，下面几点要引起我们注意：

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 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，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。



同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食从我做起，从现在做起。

## 健康饮食演讲稿一篇九

同学们：

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。

而如今中小学生的饮食健康情况也非常令人担忧，像我们学校的很多同学营养并不均衡，三餐不定，吃饭没胃口，却非常爱吃路边摊的油炸小吃。烤红薯、烤鱿鱼、麻辣烫、羊肉串、臭豆腐等是最普遍也最受欢迎的选择，然而这些街头的美味却隐藏着很大的健康威胁：烤红薯铁桶可能装过工业油；油炸饼，油中的铝超标，有的还含有敌敌畏，过度摄入铝可能致痴呆症。烤羊肉串历来很多人最爱，可你要是知道这些滋滋冒油的串上肉很可能是过期的猪肉、病死的牛肉甚至猫肉，你还敢吃吗？所以我们要做到以下几点：

- 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！

## 健康饮食演讲稿一篇十

尊敬的'老师、亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的题目是《健康饮食》。

俗话说“民以食为天”，健康的饮食非常重要，可现在的人都只追求自己喜欢的味道，早已把健康饮食的重要性抛之脑后。我们经常能看到学校旁的小卖部在卖一些三无食品和垃圾食品。因为而很多同学却买的乐此不疲，吃的津津有味。可他们不知道吃这些东西不仅会导致肥胖，严重的会使大量细菌侵入人体，造成肠胃炎症。而有些人明知道这些，但还是抵挡不住那些零食的诱惑。健康饮食，我们就要做到以下几点：

- 1、不购买小卖部和小地摊的垃圾食品，去正规的超市购买食品。
- 2、购买食品时要注意生产日期，保质期□qs生产许可标志。
- 3、尽量购买有品牌的食品。
- 4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。
- 5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。
- 6、不吃过期变质食品。

- 7、饭前洗手，以防病从口入。
- 8、不要用塑料制品盛放高温食物。
- 9、不吃颜色鲜艳的肉类食品。
- 10、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

我们现在是身体发育的飞跃性时期，所以必须把健康饮食这个问题重视起来。我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 健康饮食演讲稿一篇十一

老师们，同学们：

大家上午好！

我是来自xxx公司的xxx，专门从事饮食供给和酒店服务管理专业，与在座的每一位生活都息息相关。作为一位食品生产与供给的管理者，非常注重食品安全、营养卫生和健康饮食。通过在工作之余的闲暇时间阅读《食品安全控制与管理》和《饮食营养与健康》两本书，读后受益匪浅，今天在这里与大家分享。

我想这是不可能的。食品安全已从中央到地方、各级政府都密切关注、层层布网、步步设防，对绿蔬、水果带有“身份证”，豆芽、食用油均有信息跟踪，实施基地监管，对那些不法商贩严格整治，杜绝货源，实实在在为百姓餐桌安全努力着。

营养是人体生理发育、新陈代谢、日常行为不可或缺的能量，只有摄取吸收了适量的水、碳水化合物、脂肪、蛋白质、无机盐、维生素，人才能工作。营养的核心是合理配膳，平衡膳食，不能偏食，也不能厌食，要注重食品原料的多样化，

促进营养综合吸收。所以说，《黄帝内经》上说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。在营养合理的情况下，不能忽视卫生，无论是食物原料的挑拣、洗涤、切配、加工烹饪、装盘，都要严格。从感官系统、物理角度到化学检验，都要达到新鲜、光亮、爽嫩、弹性丰富，无异味和腐败变质现象。

我就不多叙，送大家十个“不”：衣不过暖、食不过饱、住不过奢、行不过富、劳不过累，逸不过安，喜不过欢，怒不可暴，名不过求，利不过贪。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。民以食为天，食以安为先，是我们大家的愿想。我愿和大家一道，把好食品安全这道关。每天提供美味可口、营养合理的佳肴，让大家吃得放心，工作安心，生活舒心，让大家吃出健康，吃出美丽，吃出欢乐。

## 健康饮食演讲稿一篇十二

尊敬的老师和同学们：

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，才可以让我们身体健康，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！

谢谢大家！

## 健康饮食演讲稿一篇十三

尊敬的教师 and 同学们：

大家好！

今日我演讲的题目是《健康饮食，让身体更强壮》。食品能

够让我们身体成长，能够给人们带来愉悦，能够给人们带来营养、健康……可是，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，才能够让身体健康，使身体强壮！

记得小时候的一段日子，由于缺少锻炼，导致身体的吸收本事下降。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。

此刻上小学六年级了，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。此刻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、食品添加剂异常的多，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，就如同写作业必须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齐，否则有的还会对身体有害。健康的饮食需要自己坚持，必须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忙，合理的饮食给我们带来了健康、幸福、欢乐！让我们从此刻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，多谢大家！

## 健康饮食演讲稿一篇十四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好，今天我非常高兴能在这里给大家演讲【健康饮食】这一话题，我给大家演讲的题目是‘健康饮食’。目前，在学校周围的小卖铺里，最喜欢做各式各样，花花绿绿的.食物吸引我们学生，尤其是三·四·五·六年级的学生，有零花钱，就会去买那些不健康食品。为了保持饮食健康，我们要做到以下几点：

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。

## 健康饮食演讲稿一篇十五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！我是4班的植x我今天国旗下讲话的题目是《合理饮食，促进健康》。



平时，我们看到不少同学上学、放学时老爱挤在学校侧门附近的小摊、小店前或驻足观望、垂涎欲滴或有滋有味地吃着1角钱1条的辣条，5角钱1杯的粉干，1元1个的热狗那些零食从外形来看，油炸的、烧烤的、香辣的、五颜六色煞是好看，却不知这些零食是添加了色素，大部分是地下加工厂生产的，无厂址，无生产日期，更无生产批号，是典型的三无食品。灰尘、细菌比比皆是，数不胜数。你们可知道长此以往，必定为你的健康埋下隐患。再说有的同学不但养成吃零食不吃饭的坏习惯，惯坏了嘴巴，而且还上隐，一天不吃零食，心里就难受。

其实7—12岁的我们正处于体格迅速发育阶段，也是智力发育的关键时期。这个时期的膳食能否供给充足、均衡的营养，不但直接影响我们的生长发育，而且还关系到我们一生的健康。因此这一时期提供合理的膳食，帮助我们养成良好的饮食习惯，显得尤为重要。而这个时期的膳食我们应注意以下几点：

#### （一）合理膳食要遵循八大原则：

- 1、食物要多样，谷类为主；
- 2、多吃蔬菜、水果和薯类；
- 3、常吃奶类、豆类及其制品；
- 4、常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；
- 5、重视户外活动，保持适宜体重，避免盲目节食；
- 6、吃清淡少盐的膳食；
- 7、合理分配三餐，少吃零食；

8、吃清洁卫生不变质的食物。

（二）适当安排餐次，除三餐外应增加一次点心。

三餐能量分配可为早餐20%—25%，午餐35%，点心10%—15%，晚餐30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，同学们会在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。一般宜供给一定量的荤食（50—100克），如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆以及肉松、火腿、酱肉等，还可增加课间点心1次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力劳动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有极大作用。晚餐一般在家进餐，而这顿相对前两餐往往是最丰盛，但从营养学观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好不再进食。

（三）培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用洗涤灵、清水冲洗净后再吃。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

希望同学们“吃”出健康身体，快乐成长，快乐学习！我的发言完了，谢谢！

## 健康饮食演讲稿一篇十六

老师们，同学们：

早上好！

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，抗病能力低下，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。

据调查现在很多同学在进餐时，只挑选自己喜欢的吃。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！从今天起，希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。

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天放学的时候，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，我们可以选择从自己家里带一些面包或者饼干来食用。

最后，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。

希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。

## 健康饮食演讲稿一篇十七

尊敬的各位老师，亲爱的同学：

大家下午好！

在场的各位应该都有一个体会吧，就是进入大学以后，个人的饮食是越来越不健康了。由于大学时间的宽松，很多上午没有课的同学，就会直接在床上躺着，就算醒了，也会继续摊在床上玩手机，就是不会起床吃早餐，这样长期造成的后果就是胃受损，身体也变的不在健康了，这就是个人的饮食不健康造成的。

很多大学生，早上不吃饭都是常事了，再有就是大部分的同学的饮食是极其不健康的。比如早上不吃饭，中午吃很多，要不就是晚上熬夜还要吃夜宵，如果长期这样的饮食状况，对健康的危害是很大的。比如早上本来经过一晚上的消化，肚子就是空的，要是不吃，那就很容易胃疼。要不就是晚上吃好几顿，这也是不健康的，晚上的胃承载了一天的食物，本就不易消化，如果再吃多了，就会造成消化不良，影响身体的健康。大学生了，都是一个成年人了，做事情就应该要有分寸，不能因为大学没人看管，就养成很多不良的习惯。

越是到了大学这种需要自觉自律的生活，就应该去让自己的习惯是良好的，尤其是在健康饮食发你敢。平时我们必须一日三餐，餐餐不断，在规定的时吃饭，或者一天里少食多餐，保证自己一天饮食量。再就是大部分的学生都喜欢吃炸鸡、喝奶茶，这些其实对身体的伤害是很大的，都是一些不健康的饮食，不建议多吃，更应该自觉去避开，尽量让自己的饮食是健康的。在大学，我还发现，很多人都不太爱吃蔬菜，这是最不好的地方，蔬菜里面含有多种维生素和水分以

及纤维，如果总是只吃肉，到后面就会直接造成饮食不平衡。身体是自己的，健康是自己的，平时的饮食就更要注意了，不能因为贪嘴，就让自己以后因为营养的不良而把健康给弄垮了。

饮食对我们格外的重要，现在生活好了，就更不能挑食严重了，该去补的东西就要补充，要让自己有一个健康的饮食习惯。一日三餐都必须吃，不可以漏掉，中午吃多点，晚上少吃点，尽量不要点外卖吃夜宵，这样胃是承受不了的。为了保护我们的身体健康，我们就必须要让饮食是健康的，要补充足够的营养。同学们，大学一定要去有一个好的饮食习惯，保护自己的健康。

谢谢大家！