

挑食害处多演讲稿(汇总5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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

挑食害处多演讲稿篇一

通过对演讲稿语言的推究可以提高语言的表现力，增强语言的感染力。现如今，我们可以使用演讲稿的机会越来越多，怎么写演讲稿才能避免踩雷呢？下面是小编整理的挑食害处多演讲稿范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

挑食害处多演讲稿范文篇1

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是“挑食害处多”。

挑食，已经成为现今都市中大部分中小学生的常见毛病。有一些小朋友的饭菜如果没有“大鱼大肉”，就无精打采。有些小朋友则非常喜欢吃麦当劳、肯德基等通过炸、烤等方式做出来的具有高脂肪、高热量、高卡路里的“垃圾食品”。因此，在学校里，在商场里等人流密集的地方，我们经常可以看见一个个的“小胖妹”和“小胖墩”，而另外一种相反的情况则是，有些女孩为了拥有苗条的身材，只吃蔬菜和水果，对一切肉食敬而远之，因而成了名副其实的“林妹妹”和“白骨精”。

根据科学研究，挑食的害处有如下几点：

1、体重不合标准，体型太差。挑食会导致吸入的营养物质不均衡，身体发育不好，要么过胖，要么过瘦，体型不美观，长成一个个的“小胖墩”或“白骨精”。

2、微量元素缺乏，体质不强。挑食会导致人体必需的各种微量元素缺乏，影响人体正常的生长发育，容易患各种疾病，体质不够强壮。例如不吃蔬菜，就会导致维生素a和维生素c的缺乏，儿童容易牙龈出血，容易皮肤干燥，视力不好，容易近视。

3、运动协调性差。挑食的人，通常运动能力不强，体育成绩不好，身体平衡能力差，不能适应今后繁重的工作，容易被社会淘汰。

那么，我们应该怎么做呢？如果我们能做到：均衡营养，平衡饮食，加强运动，劳逸结合，我们就一定能养成强壮的体魄，标准的身材，全身心地投入学习和生活中。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

挑食坏处多演讲稿范文篇2

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

吃饭时，大家肯定都会只自己爱吃的菜大吃特吃，而“难吃”的菜呢？总是会对它产生一定的距离，尽量不吃它，其实这就是挑食。我的一个好友，她就是一个典型的挑食者。她最不爱吃蔬菜了，就是妈妈炒得再香的蔬菜，她也不肯动一动筷子。她最喜欢吃的是麦当劳，还强词夺理说汉堡里不是有生菜吗？后来，她的嘴角经常流血，头发也变得干枯，最后上课时不能集中思想，学习成绩下降。

到医院一检查，医生说：是维生素极度缺乏所致。医生还耐心地告诉她，蔬菜中蕴含着大量的维生素a、b、c。缺少维生素a会出现头发干枯，记忆力减退的症状；缺少维生素b会出现嘴角破裂，舌头红肿，还会造成情绪低落；缺少维生素c造成的损害就更大了，会影响儿童的生长发育。人的一天需要许多不同的营养，而这些营养蕴藏在各种不同的食物中。所以我们不能只偏爱某一种食物，什么都要吃一点，这样身体中营养才能均衡。

同学们，你们也有挑食的毛病吗？如果有，就赶紧改正。要记住：只有不挑食，才会让我们的身体棒！谢谢。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

挑食害处多演讲稿范文篇3

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

从以上事实可以清楚看出，挑食害处多！

同学们，不知你们有没有挑食这个坏习惯，如果有，赶快改掉吧！千万不要为了一时的口舌之快，为了保持所谓身材的苗条而少吃，偏食，挑食！

挑食害处多演讲稿篇二

大家早上好！

今天我演讲的题目是“挑食害处多”。

挑食，已经成为现今都市中大部分中小学生的常见毛病。有一些小朋友的饭菜如果没有“大鱼大肉”，就无精打采。有

些小朋友则非常喜欢吃麦当劳、肯德基等通过炸、烤等方式做出来的具有高脂肪、高热量、高卡路里的“垃圾食品”。因此，在学校里，在商场里等人流密集的地方，我们经常可以看见一个个的“小胖妹”和“小胖墩”，而另外一种相反的情况则是，有些女孩为了拥有苗条的身材，只吃蔬菜和水果，对一切肉食敬而远之，因而成了名副其实的“林妹妹”和“白骨精”。

根据科学研究，挑食的害处有如下几点：

1：体重不合标准，体型太差。挑食会导致吸入的营养物质不均衡，身体发育不好，要么过胖，要么过瘦，体型不美观，长成一个个的“小胖墩”或“白骨精”。

2：微量元素缺乏，体质不强。挑食会导致人体必需的各种微量元素缺乏，影响人体正常的生长发育，容易患各种疾病，体质不够强壮。例如不吃蔬菜，就会导致维生素a和维生素c的缺乏，儿童容易牙龈出血，容易皮肤干燥，视力不好，容易近视。

3：运动协调性差。挑食的人，通常运动能力不强，体育成绩不好，身体平衡能力差，不能适应今后繁重的工作，容易被社会淘汰。

那么，我们应该怎么做呢？如果我们能做到：均衡营养，平衡饮食，加强运动，劳逸结合，我们就一定能养成强壮的体魄，标准的身材，全身心地投入学习和生活中。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

挑食害处多演讲稿篇三

大家晚上好！

今天的演讲题目是《愿做宣传一滴水 甘为他人而不争》。

最近，我拜读了金一南教授所写的《苦难辉煌》，这不仅是一本页码很厚的书，更是一部思想厚重的书。它给我的最大启示是只有坚定信仰的力量，才能让我们从胜利走向胜利。共产党人从来不缺乏信仰，他们在战争年代的牺牲、在建设时期的奉献、在平淡工作的坚守，都是对信仰的真实写照。

有这么一群人，他们没有惊天动地的伟大创举，没有激情澎湃的豪言壮语；他们的工作地点永远是在电脑桌前，谈论最多的是宣传文稿和数字表格。他们用文字抒发情感，用表格书写成绩，在枯燥的文海中成就事业，在单调的工作中追求梦想！这，就是平凡而又自豪的宣传干警。很多人在宣传系统清贫了一辈子、奉献了一辈子、但也坚守了一辈子，因为她们知道，必须要以求实的精神、严谨的作风记录着灵宝法院各项工作的开展。这，是信仰铸就的宣传人员本色。

四年前的夏天，我进入法院宣教科工作，成为一名宣传工作者。宣教科的工作，繁琐繁杂又重要，领导教导我们“宣传工作无小事”，必须以高度的责任感和使命感去完成好每一项工作。晚上下班后看到单位部分科室灯火通明，我看到了什么是敬业；从一份份加班盒饭中，我体会到什么是廉洁；从领导修改的每一个字句和标点中，我学会什么叫严谨；从同事每一句关心的话语和指点中，我感受到什么是温暖。那精心撰写的每一篇文稿，凝聚着提升自身综合能力和素质的智慧；那齐心协力完成的每一项工作，体现着团结拼搏的力量；那对生病或有困难的干警关注的目光和及时的行动，彰显着干警之家以人为本的情怀。这种力量感染着我，也激励着我，当我学习着努力将这些平凡而琐碎的工作做得高效而富有条理，并取得了一系列成绩的时候，我感到自己进步、成长了。有人说，宣教科是核心部门，是法院的窗口部门，其实，宣传干警就是一滴水，“上善若水，水善利万物而不争”，不图名也不谋利，甘为他人做嫁衣！

当然，我们除了要有自己的信仰外，也要注重学习。指出：“如果不加强读书学习，知识就会老化，思想就会僵化，能力就会退化，就难以做好工作，就会贻误党和人民的事业。”我们要把读书学习作为第一需要，及时充电补养，让心灵在书海中修行；作为第一爱好，乐于探索求真，让心灵在知识的洗礼中净化；作为第一习惯，自觉修身增智，让自己的心“一日三省”。只有这样，才能让自己的思想从庸俗转向高尚，从低级乏味转向有益身心的“活动”，不断提高个人的修养和综合素质，在应对挑战考验、化解矛盾问题的实践中，找到有效之举和创新之道，才能引领社会新风，做好表率。

最后，请允许我和大家分享一样东西，这个，是万年青的茎，这是叶。我们青年人就是这茎，就是这叶，加起来，就是敬业，兢兢业业。参天大树挺拔耸立，正是来自于根的支撑。让我们一起扎根法院，唱响奉献创新的旋律，一起祝福法院，祝福法院事业根深叶茂，精彩辉煌！

我的演讲结束了，谢谢大家！

挑食害处多演讲稿篇四

同学们你们知道吗？挑食容易引起营养不良，头发发黄，智力下降，注意力不集中，个不长高等，也不利于生长发育。

因为粗粮、细粮、鸡、鸭、鱼、肉、各种蔬菜等食物所含的营养成分是不同的。而且蔬菜中还蕴含着大量的维生素a□b□c□

一次同食几种食物就能保证人体所需的各种营养成分。

人的一天需要许多不同的营养，而这些营养蕴藏在各种不同的食物中。

所以我们不能只偏爱某一种食物，什么都要吃一点，这样身

体中营养才能均衡。

同学们，你们有挑食的'毛病吗?如果有，就赶紧改正。要记住：只有不挑食，才会让使我们的身体棒!谢谢大家。

五年级挑食害处多演讲稿二

挑食害处多演讲稿篇五

大家好，今天我演讲的题目是“挑食害处多”。

挑食，已经成为现今都市中大部分中小学生的常见毛病。有一些小朋友的饭菜如果没有“大鱼大肉”，就无精打采。有些小朋友则非常喜欢吃麦当劳、肯德基等通过炸、烤等方式做出来的具有高脂肪、高热量、高卡路里的“垃圾食品”。因此，在学校里，在商场里等人流密集的地方，我们经常可以看见一个个的“小胖妹”和“小胖墩”，而另外一种相反的情况则是，有些女孩为了拥有苗条的身材，只吃蔬菜和水果，对一切肉食敬而远之，因而成了名副其实的“林妹妹”和“白骨精”。

根据科学研究，挑食的害处有如下几点：

1:体重不合标准，体型太差。挑食会导致吸入的营养物质不均衡，身体发育不好，要么过胖，要么过瘦，体型不美观，长成一个个的“小胖墩”或“白骨精”。

2:微量元素缺乏，体质不强。挑食会导致人体必需人各种微量元素缺乏，影响人体正常的生长发育，容易患各种疾病，体质不够强壮。例如不吃蔬菜，就会导致维生素a和维生素c的缺乏，儿童容易牙龈出血，容易皮肤干燥，视力不好，容易近视。

3:运动协调性差。挑食的人，通常运动能力不强，体育成绩

不好，身体平衡能力差，不能适应今后繁重的工作，容易被社会淘汰。

那么，我们应该怎么做呢?如果我们能做到:均衡营养，平衡饮食，加强运动，劳逸结合，我们就一定能养成强壮的体魄，标准的身材，全身心地投入学习和生活中。

我的演讲结束了。谢谢大家!!