

# 最新饮食的演讲稿(优秀9篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。优质的演讲稿该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 饮食的演讲稿篇一

这份由卫生部等政府单位赞助的综合研究报告把加拿大儿童的生活环境比喻做小白鲸(baby belugas)生存的污染环境：遭到污染、充满毒素--加拿大儿童就像生活在「大碗毒汤」里，其中的毒素包括杀虫剂、工厂与汽车废气、食品添加剂、家庭清洁剂，这些污染物质构成的大环境，足以扼杀下一代成年后的生育能力！

报告另外道出几个「令人担忧」的大趋势，包括贫富差距越来越大、父母亲的生活压力增大、儿童行为偏差与心理问题也越来越多，而社会经济、政治大环境与个人的生理、心理健康显然息息相关，因此要改善「健康」问题，可以想见会牵一发而动全身。这份三百二十五页的报告，名为「加拿大儿童的健康」，堪称加拿大最完整的儿童健康检讨报告，虽然其中不乏「臆测」之词（因为资料不够），但是顾问小组召集人强斯说「我们不能等到证据确凿以后再行动，我们讨论的是已受到威胁的一整代儿童的健康。」他强调大家都置身于「这许多化学物质组成的大碗汤」里，我们无法估算这种环境对儿童健康的长期累积效应。

根据这份报告，二十五年来，儿童癌症病例增加了百分之二十五，其中又以血癌、中枢神经肿瘤和骨癌的病例最为明显，一般认为污染物的增加是这些病例增加的部份原因。报告又说，过去二十年来，儿童气喘病的比例增加了四倍，气喘成为儿童住院的主要原因，而气喘病发作，大多都是空气污染

所引起。报告说，室内、室外空气品质，是气喘和敏感症增加的主因。

报告撰写人也认为「注意力短缺过动失调症」和其它学习障碍都与环境污染有关，因为铅、多氯联苯、甲基汞（水银）等有毒物质散布在空气当中，从胚胎时期就开始影响儿童脑部的健康，而出生后又暴露于杀虫剂、除草剂、食品添加剂等等毒素构成的「大碗毒汤」里，这些毒物对脑部的成长发展有何效应，都还没有经过仔细的科学检验。

加拿大儿童健康研究所说儿童特别容易受到脏污环境的伤害，因为五岁以下的儿童每天吃下的食物量，以每公斤体重来比，是成年人的三、四倍，而孩子吃下肚的不论是母奶、蔬菜或水果，都比大人吃的东西更容易遭到污染，何况小孩在草地上滚、吃泥土的时间又多得多。小孩喝下的水量也比大人多又毒，例如，六月大的婴孩喝进身体的水量，以每公斤体重论，是成年人的七倍，而水里可能含有旧水管释出的铅、自来水消毒剂氯、以及工业或农业生产过程释放出的种种毒素。

报告说，加拿大对含毒物质的法规控制虽然严格，但规定的标准都是以成年人抵抗受害的比例来定，也就是针对一百五十五磅（七十公斤）的成年人，而不是针对十五磅（七公斤）的小婴儿而定，教人如何不担心！

## 饮食的演讲稿篇二

早上好！今天国旗下讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“中国学生营养日”！中国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是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。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。

### 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。可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们能精力充沛地学习。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。

### 3、在吃饭时要细嚼慢咽。

吃饭时千万不要太快，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

### 4、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

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。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！

# 饮食的演讲稿篇三

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东西，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，所以我们都格外注意这方面。

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。

## 饮食的演讲稿篇四

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！

## 饮食的演讲稿篇五

大家早上好！

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，可能致癌。你要勤洗手，勤洗澡，勤洗头，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，会导致肚子疼，有可能还会失去生命。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。晚上睡觉前少吃糖，对牙不好。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 饮食的演讲稿篇六

大家早上好！

我是五年级2班的xxx□今日我国旗下讲话的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食品”。

民以食为天，食以安为本。

- 1、为了自我的健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不沾不洁食品和“垃圾”食品。
- 2、积极宣传，人人都来当“拒绝不洁食品”的宣传员，教育我们身边的每一位爱买零食的同学，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”进入我们的学校。
- 3、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

4、健康饮水，提倡喝白开水、矿泉水，不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。

5、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量吃饭，多了解健康食品知识，建立合理的生活作息制度。外出就餐要选择卫生洁净、餐具消毒、环境整洁有序的正规餐馆、饭店。

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。亲爱的同学们，让我们从此刻郑重许下诺言：拒绝食用不洁食品，让健康伴随我们每一位。

谢谢大家！

## 饮食的演讲稿篇七

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！

## 饮食的演讲稿篇八

今天我演讲的题目是健康饮食、文明就餐。



- 1、请爱惜粮食，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。
- 2、请保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体。让整齐有序的队伍成为学校餐厅里一道亮丽的风景线。
- 3、请自觉回收餐具。吃完饭后就把餐具和杂物带到餐具回收处，既减轻了餐厅人员的工作任务，又方便了其他的同学。
- 4、请不要随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的仪表、穿着和行为，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。
- 5、请注意食堂的相应规定，不得恶意损坏或丢弃餐具。
- 6、请爱护餐厅的设施，不蹬踏桌凳，自觉维护公共设施安全。
- 7、就餐时请不要大声喧哗，细嚼慢咽，低声细语，不挑食，合理饮食。
- 8、不吃膨化、油炸、辛辣等不健康食品。
- 9、请尊重餐厅工作人员，对工作人员的服务不满意，可及时向餐厅管理人员反应，不侮辱甚至谩骂工作人员。发现问题，不吵不闹，逐级反应，妥善解决。

## 饮食的演讲稿篇九

大家上午好！

今天我演讲的主题是“健康饮食”，为什么会选择这一个主题呢？因为我发现同学们的饮食实在是太不健康了，很多的同学把零食当做主食，在要吃饭的时候又因为吃不下了所以

吃的很少。我想问一下同学们你们觉得这样的饮食习惯是正确的吗？你们觉得自己的身体是健康的吗？很多的'同学之所以会体重超标完全就是因为吃多了一些垃圾食品，或者一些热量非常高的食品，所以才会导致自己的体重超标，这样是非常的不健康的。

健康的饮食习惯能够让我们有一个好的身体，既不会很容易的生病，也能够一直都有活力，所以我觉得我们是需要去养成一个好的饮食习惯的。很多的同学都有着不好的习惯，放假的时候不爱吃早餐，吃很多的零食就不吃饭了，或者是吃很多的垃圾食品。也有很多的同学挑食的情况非常的严重，不爱吃青菜只吃肉，或者是只吃几种菜，这些都是非常不好的习惯，我们是需要去改变自己的这些不好的习惯的，要做到营养均衡。

我知道对于我们这个年纪的人来说，零食是有着很大的吸引力的，所以我想同学们可以努力的去做到适量的吃零食，不要每天都吃很多的零食，导致要吃饭的时候就没有胃口了，这样对身体是有很大的危害的。现在我们正是长身体的时候，不好的饮食习惯对我们生长发育是会有影响的，若是想要有一个健康的身体或者是想要长高一点的话，就应该什么食物都要吃一点，做到不挑食，并且控制自己吃零食的数量和时间。在吃饭之前就不要吃零食了，以免影响到自己的胃口。在吃饭的时候多吃一些蔬菜，不要挑食。

健康对我们每一个人都是非常重要的，没有一个健康的身体又怎么能够认真的学习从而取得一个好的学习成绩呢？而一个健康的身体的养成是需要我们做出很多的努力的，健康饮食就是我们必须要做到的。因为很多的同学都是不爱运动的，所以就更应该要做到健康饮食了。同学们，养成一个好的习惯是很重要的，我们应该要努力的让自己有一个好的饮食习惯，这对我们是有很多的好处的。在吃一些不健康的食品的时候应该要做到适度，我知道让我们完全不吃这些是做不到的，所以只要做到适度的吃就好了。

谢谢大家！