

美食演讲稿(优质5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。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮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。

美食演讲稿篇一

老师们，同学们：

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。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。比如多吃糖容易引起胃病，皮肤病；多吃肉容易导致动脉粥样硬化，冠心病；偏食盐容易使血压升高等等。合理营养对我们的健康成长及学习有着很重要的意义。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。合理的主食，应吃米饭

及面粉制品(如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等)。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

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。有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶去上学，上了两节课，肚子就空了(有的同学把中午带来的饭都吃光了，中午就没得吃了)。等到第三、四节课有的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，应占一天总热量的1/3，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，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。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。

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!

谢谢大家!

美食演讲稿篇二

茫茫海面上，座落着美丽的舟山群岛，有一处神秘、迷人的“蓬莱仙岛”镶嵌其中，这，就是我的家乡。

作为土生土长的海岛人民，家乡的美味自然耳熟能详。我的家乡依山傍水，物产丰富，海鲜可是这儿的一大特色。什么呛蟹、鳗鱼、龙虾……应有尽有，准让你一饱口福。

也许是受风气、居住的气息影响吧，我们全家都对海鲜情有独钟。这不，寒假刚开始，爸爸就兴冲冲地搬着单位发的水产品大声吆喝：晚上要好好地大吃一顿。

天色，渐渐暗了下来，家家都亮起了灯，匆忙地准备晚餐，肉、菜地香味四溢，唯有我家，飘出缕缕海岛的风味。

爸爸挽起袖子，抄起一把快刀，将洗净的带鱼熟练地去鳞、剥皮，刀上沾满了银光闪闪的鳞片，甚是好看。一切准备就绪后，切成块状的带鱼就陆续下锅了，翻炒翻炒，倒入水，烹调半晌，加入盐、味精少许，再撒上一层酱油，放上葱花，第一道大餐——“红烧带鱼”就出水亮相了。

“哇——”白花花的带鱼换了一身红妆，靓丽可人。三五块聚在一起，像座小山一般，小些的，则像展开的花蕾，煞是好看。点点的绿色时隐时现，给待遇增添了不小的生气。趁着热，缕缕的轻烟向上冒着，长吸一口，啊，一股略带咸味的芬芳流入口腔，使人欲罢不能，举起筷子，取一小块送入口中，松软的鱼肉妈妈的，带着海岛特有的咸味，让人都不舍得咽下，留在口中久久回味。

“此味只应天上有，人间能得几回尝？”这是我的家乡才有的美味，我爱这美味，更爱我的家乡，希望我的家乡能一直繁荣下去。

美食演讲稿篇三

同学们大家好：

植树节的意义不是在于每个人都要在植树节这天去种一棵树，而是通过植树节的又一次来临，使我们大家更加的关注绿化、环保的问题。

他们用他们的实际行动告诉我们，植树是全人类的大事，是造福子孙万代的伟业。

3月12日是孙中山先生逝世纪念日。广东省中山市翠杏村，是我国新民主主义创始人、伟大的革命先驱孙中山先生的家乡。在孙中山先生的故居中，今天还生长着一棵百年以上树龄的檀香山酸豆树。这是1883年，年仅17岁的孙中山从美国檀香山带回，并亲手栽种在这里的。

中山先生生前十分重视林业建设。他任临时大总统的中华民国南京政府成立不久，就在19xx年5月设立了农林部，下设山林司，主管全国林业行政事务。19xx年11月颁布了我国近代史上第一部《森林法》。1920xx年7月，政府又规定将每年“清明”定为植树节。

孙中山是中国近代史上最早意识到森林的重要意义和倡导植树造林的人。

1893年，孙中山先生亲自起草了著名的政治文献《上李鸿章书》，他提出，中国欲强，须急兴农学，讲究树艺。辛亥革命以后，孙中山提出了在中国北部和中部大规模进行植树造林的计划，规划着农业现代化的远景。1920xx年，他在广州的一次讲演中强调：我们研究到防止水灾和旱灾的根本方法都是要造森林，要造全国大规模的森林。此后，在他的许多著作和讲演中，反复强调毁林的危害性和植树造林的重要性。

1920xx年，在孙中山的倡议下，当时的北洋政府正式公布了以每年清明节为植树节的规定，自此我国有了植树节。后因清明节对我国南方来说，植树季节太迟，同时也为了纪念孙中山先生，国民政府又决定将孙中山的逝世日——3月12日定为植树节。

1979年，第五届全国人民代表大会决定，每年的孙中山逝世纪念日——3月12日为我国的植树节，以纪念一贯倡导植树造林的孙中山先生。

我国幅员辽阔，气候条件差异较大，各地适合植树的时间也不尽一致，所以，许多省市还规定了自己的植树日。

同学们，在植树节到来之前也要积极行动起来，在校内保护花草，给花坛里的小花浇一点水，给操场上的小树培一培土，一起来美化绿化我们的校园。除此之外我们同学更要争做绿化宣传员、环保小卫士，要爱护我们校园中的一草一木，爱护我们这个城市中的一草一木。

同学们，在植树节里，让我们牢记，多爱护树木，不攀枝折叶，不砍伐树木。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，从我做起，从你做起，从小事做起，从身边做起，从现在做起，做绿化、美化环境的有心人。将来，我们的校园将更加美丽，我们的城市也将更加美丽！我们祖国的明天也必将更加明媚灿烂！

美食演讲稿篇四

我的家乡有很多美味的食物，如：麦焦、麦饼、糟羹、青蟹等。其中，我最爱吃的就是麦饼。

麦饼的样子扁扁的，饼状满如圆月。麦饼的特点是皮薄、馅足，口味多样、味道鲜美。

麦饼馅有甜的，也有咸的。甜的以糖和芝麻为主馅，咸的内放虾皮、葱花、肉丁、香干或掺以蛋为馅。

麦饼要放在平底锅里烙。饼还没熟，但早就香气四溢了。如果是刚出锅的麦饼，里面还鼓着气，如气球一般又鼓又胀，看上去圆实丰满。表面看上去有很多褶皱，像一把打开的折扇，折扇上布满了错落有致的焦黄，散发出淡淡的烙烤之香。要是谁忍不住香味儿，在这时轻轻咬上一口，那他的嘴一定会被热气烫开花的。

麦饼既可以当正餐吃，还可以当点心吃。甜的爽口，咸的浓香，让人馋涎欲滴。喷香的麦饼配上一碗黏黏的小米粥，干稀搭配，特别美味。

每次吃完了麦饼之后，我都恋恋不忘，想着下一次什么时候才能再吃到这种宇宙无敌的麦饼呀！

啊！家乡的麦饼，我真的好爱你们呀！

美食演讲稿篇五

随着生活水平的提高，人们对吃越来越讲究了。大家已经不再满足于吃饱，而是要吃好。于是对食物的色、香、味儿的追求提高了，食物也随之改称为美食了。

我却认为美食究竟美还是不美，不能只看色、香、味儿，而是更应该注重其安全性和营养价值，同时要兼顾其营养成分的全面性与均衡性。

有人常吃路边的烧烤，认为这就是一种美食。可我不喜欢这种所谓的美食，因为我担心不卫生。网上说烧烤中含有亚硝酸盐、樱树油等。亚硝酸盐在人体中易跟蛋白质中的胺类物质结合，形成强致癌物亚硝胺。亚硝胺在天然食物中含量极少，最易引起胃癌、食道癌和肝癌，也会引发鼻咽癌和膀胱

癌。

也有人把膨化食品作为美食，而我却从来不吃。因为我听说其中含有危害健康的物质。网上说膨化食品通常含铅量比较高。铅能造成说注意力低下、记忆力差、多动，另外容易冲动、爱发脾气等等。

我向来对美食没有研究，我的饮食都是由我爱人来料理。她总是让我吃的东西不重样儿。每顿饭都做到有饭，有咸菜，有炖菜或汤。她做馒头时会同时用两种面，里面加上豆沙馅儿，外面再加上一个大红枣儿。我觉得这就是美食，吃得放心。煮饭或熬粥时，她会加入饭豆儿，燕麦，桂圆，他还会粗粮、细粮间隔着使用。这样一来，营养比较全面。我认为这也是一种美食。

总之，我觉得对美食的追求应该多注意安全性和营养价值，注意食用方法的科学合理，决不能甜了嘴，却伤了身。