

靠实事求是吃饭演讲稿 吃饭礼仪演讲稿(模板5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

靠实事求是吃饭演讲稿篇一

中西文化历来是世界文化的两大派系，而饮食在两个文化中占有非常重要的地位。

中西文化之间的差异从而造就了中西饮食文化的差异，在两种不同的文化背景下，中西方饮食习俗，不论在其观念、性质，还是在其方式、对象等诸多方面，所存在的差异是非常鲜明的。

笔者根据自己几十年从事西式餐饮的经验，提出以下几点看法，以供参考。

1、中西饮食观念的差异历史上，中国是世界上最古老的国家之一，有5000年的悠久而厚重的历史，创造了无数的灿烂文明，在这种文化蕴藏中，使中国的饮食更加博大精深。

随着时间的流逝以及辽阔国土的地域差异，四大菜系逐渐形成，四大菜系自成体系，各有特点，但共同点是用料复杂考究，制作方法复杂，口味、菜式多种多样，令人惊叹。

西方以欧美为代表，其文化同样源远流长。

到中世纪，欧洲文化已十分完善，在此期间，旧西方的饮食

文化已经形成。

其主要特点为：主食以面粉为主，原料也较为丰富，制作方法较中国简单，但同时也十分注重口味。

由于中西哲学思想的不同，西方人于饮食重科学。

重科学即讲求营养。

故西方饮食以营养为最高准则，进食犹如为一生物的机器添加燃料，特别讲求食物的营养成分，蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及各类无机元素的含量是否搭配合宜，热量的供给是否恰到好处以及这些营养成分是否能为进食者充分吸收，有无其他副作用。

这些问题都是烹调中的大学问，而菜肴的色、香、味如何，则是次一等的要求。

即或在西方首屈一指的饮食大国——法国，其饮食文化虽然在很多方面与我们近似，但一接触到营养问题，双方便拉开了距离。

中国五味调和的烹调术旨在追求美味，其加工过程中的热油炸和长时间的文火攻，都会使菜肴的营养成分被破坏。

法国烹调虽亦追求美味，但同时总不忘“营养”这一大前提，一味含营养而求美味是他们所不取的。

尤其是20世纪60年代出现的现代烹调思想，特别强调养生、减肥，从而追求清淡少油，强调采用新鲜原料，强调烹调过程中保持原有的营养成分和原有的味道，所以蔬菜基本上都是生吃。

所以说西方饮食之重营养是带有普遍性的。

2、中西饮食对象的差异 西方人认为菜肴是充饥的，所以专吃大块肉、整块鸡等“硬菜”；而中国的菜肴是“吃味”的。

所以中国烹调在用料上也显出极大的随意性：许多西方人视为弃物的东西，在中国都是极好的原料，外国厨师无法处理的东西，一到中国厨师手里，就可以化腐朽为神奇。

足见中国饮食在用料方面的随意性之广博。

据西方植物学者的调查，中国人吃的菜蔬有600多种，比西方多6倍。

实际上，在中国人的菜肴里，素菜是平常食品，荤菜只有在节假日或生活水平较高时，才进入平常的饮食结构，所以自古便有“菜食”之说，菜食在平常的饮食结构中占主导地位。

中国人的以植物为主菜，与佛教徒的鼓吹有着千丝万缕的联系。

佛教便视动物为“生灵”，而植物则“无灵”，所以，主张素食主义。

西方人在介绍自己国家的饮食特点时，觉得比中国更重视营养的合理搭配，有较为发达的食品工业，如罐头、快餐等，虽口味千篇一律，但节省时间，且营养良好。

故他们国家的人身体普遍比中国人健壮：高个、长腿、宽大的肩、发达的肌肉；而中国人则显得身材瘦小、肩窄腿短、色黄质弱。

有人根据中西方饮食对象的明显差异这一特点，把中国人称为植物性格，西方人称为动物性格。

3、中西饮食方式、餐具及礼仪的不同 中西方的饮食方式有

很大不同，这种差异对民族性格也有影响。

在中国，任何一个宴席，不管是什么目的，都只会有一种形式，就是大家团团围坐，共享一席；筵席要用圆桌，这就从形式上造成了一种团结、礼貌、共趣的气氛。

美味佳肴放在一桌人的中心，它既是一桌人欣赏、品尝的对象，又是一桌人感情交流的媒介物。

人与人相互敬酒、相互让菜、劝菜，在美好的事物面前，体现了人与人之间相互尊重、争让的美德。

虽然从卫生的角度看，这种饮食方式有明显的不足之处，但它符合我们民族“大团圆”的普遍心态，反映了中国古典哲学中“和”这个范畴对后代思想的影响，便于集体的情感交流，因而至今难以改革。

在餐具方面，差异就更甚明显。

众所周知，中国人包括亚洲一些黄种人的国家，使用的是筷子、汤匙，吃饭也用碗盛；而西方人呢，则是盘子盛食物，用刀叉即切即吃，喝汤则有专门的汤匙。

筷子与刀叉作为东西方最具代表性的两种餐具，筷子和刀叉影响了东西方不同的生活方式，代表着不同的两种智慧。

著名的物理学家、诺贝尔物理奖获得者李政道博士，在接受一位日本记者采访时，也有一段很精辟的论述：“中华民族是个优秀民族，中国人早在春秋战国时期就使用了筷子。

如此简单的两根东西，却是高妙绝伦地运用了物理学上的杠杆原理。

筷子是人类手指的延伸，手指能做的事它几乎都能做，而且

不怕高温与寒冷。

真是高明极了！”在礼仪方面，中西两者更显不同。

在中国古代，在用餐过程中，就有一套繁文缛节。

靠实事求是吃饭演讲稿篇二

吹着风扇，吃着饼干，准备写日记的我被妈妈打扰了，她说：“今天我们要去你表哥外婆家吃饭，准备一下吧~”“哈哈，又可以去亲戚家吃饭了，我感觉国庆节和中秋节都有很多人要去亲戚家吃饭，不是过节，就是烧烤庆祝什么的。

他们的家离我们家是特别的近，就几步就到了。他们的家要走到5楼，这很累啊~而且楼梯很陡峭，路灯一闪一闪的有点像进入鬼屋似的。终于走到5楼了，一进门，就是亲戚的热烈欢迎。我们坐在椅子上，一个人不说话，最怕空气突然安静，忽然外公说话：“你们等会啊，饭菜一会好~”“……说了等于白说，不如说点有意思的呢~”一会儿，桌子上的饭菜一下子就增添了许多，有鱼、肉、汤……各种妙不可言的食物，我挺想喝饮料的，可是姨妈说：“吃完饭才喝吧！”我也不敢反驳，毕竟她是长辈哈。最快吃完饭的是大表哥，他就去倒了一杯可乐。我跟随也吃饱饭了，一喝可乐喝下去，爽爆了！

终于可以回家了，今天晚上玩得真开心，这种聚会多一点就好了啊~

靠实事求是吃饭演讲稿篇三

商务接待礼仪常识礼仪大全

(2)不替对方夹菜，如有需要时应使用公筷；

(4)吃饭时不要高声喧哗，特别是有外宾时；

(6)饮酒时应考虑客人酒量，应友好但随意，不要强迫或灌酒；

(7)不要在用餐的同时抽烟；

(8)不要在菜肴中翻找自己喜欢的菜；

(9)将食物残渣及纸巾放入渣盘中，不要堆在桌上或扔在地上；

(11)洗指碗洗手时只将手指沾洗即可；

(12)勿在打开餐巾纸包装时拍得噼啪作响。

靠实事求是吃饭演讲稿篇四

尊敬的各位领导，各位评委： 大家好！

今天，我要演讲的题目是《有健康，才有快乐》！人的生命只有一次，在这仅有的一次生命当中，什么才是最重要的呢？我认为是健康，生命是相对的有限时空构成，而具有健康的身心，就会使生命的相对有限时空得以延续与拉长。

健康虽说不是一切，但失去健康你就会失去一切。如果说：

事业是大厦，健康就是基石！事业是列车，健康就是发动机！

事业代表生命的厚度，健康就是代表生命的长度！我们不能只关注健康而荒废事业，同样，我们也不能只追求事业而透支健康！

我们的生命需要我们去呵护，我们的幸福需要我们自己

去追求，我们的健康需要我们去关注！

健康的生活，需要一种健康的理念，需要一种健康的觉悟。树立健康的生活理念，培养健康的生活方式，像经营事业一样经营健康！做到生命与事业并存，健康与财富同在！

有了健康作保障，我们将如虎添翼！只有拥有健康才会拥有未来。

那么，什么是健康呢？健康的定义是什么？有人说：没有病的人就是健康的人，这样笼统的回答没有回答出健康人的实质，也没有说明健康人的特性。国家卫生部于20xx年1月4日发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》。它是全世界第一份由政府颁布的有关公民健康素养的官方公告。健康素养就是指一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确的判断和决定的能力，以维持并促进自己的健康。世界卫生组织提出：健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康。

1. 身体健康：有充沛的精力、睡眠良好、抵抗力强、体重正常、头发光泽、牙齿完好等。还有大部分人，总是感到身体乏力、吃、睡不好，在医院又检查不出具体疾病，这种状态称为“亚健康状态”，也不叫身体健康。生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病，体重适中，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，肌肉皮肤有弹性，睡眠良好等。

2. 心理健康：为人处事积极乐观，勇于承担责任，关爱他人，不抱怨社会。心理健康是指人的精神、情绪 and 意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致，能面向未来。

3. 社会适应良好：有良好的社会适应能力。当今社会的三大特征：速度、多变、危机。 对策：学习、改变、创业。

4. 道德健康：道德高尚，有良好的公德，不损害他人利益，更不能偷、抢、吸毒等。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。

相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。试看，一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康！据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，或者早衰，或者早亡。

那么，只有身体没有疾病，心理没有缺陷了才真正算得上是健康的人，也只有健康的人才能拥有幸福与快乐。此时我想说，有健康，才有快乐。

当今社会，人们对健康越来越重视，看看我们的社区，一个个运动设施建立了起来，看看我们的身边，一家家运动养生馆红火起来，再看看我们的社会，心理专家越来越多，这一切都说明了一个问题，那就是健康很重要。在过去，人们“比肚子”，看你吃得好不好；后来，人们“比银子”，你的钱有多少、你的房子怎么样、你的汽车是什么档次；到现在，很多人“比身子”，崇尚健康第一，知识第二，家庭第三，金钱排第四！

人们的意识加强的，那是因为健康是竞争力，是生命当中最宝贵的财富。健康不止能使自己快乐，还能让家庭幸福，社

会也幸福。如果没有了健康，我们用什么去面对事业，面对学业？又拿什么去享受辛辛苦苦赚来的金钱？可以说，没有健康，也就没有了一切，有健康，才有快乐。

有健康，才有快乐。同志们，要拥有健康的第一要素是什么？我认为是心态，要有好的心态，乐观开朗，积极向上，碰上问题从容面对，遇到麻烦，坦然处之。有了好的心态之后，就让我们加强身体锻炼，强健我们的体魄。身体是革命的本钱，加入体育锻炼，并不是浪费时间，而是在节约时间，因为减少了看病，减少了痛苦，锻炼是一项利于我们身体，也利于我们身心的活动，让我们都加入进来吧，为了自己，也为了家人，为了社会。我的演讲完毕，谢谢大家！

靠实事求是吃饭演讲稿篇五

大家下午好！我是来自三年级的——，今天我为大家带来的演讲题目是：《我是文明就餐人》。

小时候，妈妈告诉我：“坐要有坐相，站要有站相，吃要有吃相。”那时我只是将妈妈的话记在心里，心里却还有些懵懂。

现在读三年级了，学校食堂办起了午餐，校园里掀起了“文明就餐”的教育热潮，老师向我们提出了“三不”与“四要”的就餐要求，倡导我们做文明就餐人，这时我才真正理解了“吃要有吃相”这句话。

一个知书达理的人，“吃相”一定是温文尔雅的，比如进餐时，端端正正地坐在餐桌前，吃东西时，切勿说话，要细嚼慢咽；不争抢食物，大家共同分享美食；咳嗽、打喷嚏时应侧身掩口等。每个人的生活都离不开一日三餐，文明就餐既是当代学生文明修身的一项重要内容，也是体现一个人文明素质高低的重要方面。从食堂开餐的那天起，我便暗下决心：我要做一名文明就餐人！

《悯农》是我们耳熟能详的古诗，从这首诗中我们知道了粮食来之不易，可是《悯农》不仅仅是诗，更应该是行动。吃饭时，不贪多，珍惜粮食，拒绝浪费就是我们文明就餐时的必修课。

“微笑时文明的语言，文明是我们的信念。”当我们面对别人嘴角微微上扬时，一股暖流已涌入了他人的心田。把微笑常挂在脸上，我们也能收获他人的微笑。不插队，不争抢食物，不随意走动，不斤斤计较，不恶言相向，不窃窃私语……我们努力创造出彼此理解的心灵境界，用心营造出安静祥和的就餐环境，做到这些不就可以收获他人的友好的微笑吗？这种细节处的微笑就是为文明做的最好代言。

我愿意做微笑的天使，做文明的小主人！

亲爱的同学们，文明宛若阳光，能普照我们的生活；文明好似明星，能引导我们健康向上地生活；文明如同溪流，每个人的文明之举可汇聚成浩瀚的文明海洋。我愿意做文明就餐人，我愿意从自身做起，力争以自己为榜样，并以自己良好的形象去感召身边的人都注意这一点，这是我的责任，也是我的骄傲。那么你呢？你是否有和我一样的勇气和决心呢？让我们一起来做文明就餐人吧！