

饮食安全的演讲(通用8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

饮食安全的演讲篇一

尊敬的评委、敬爱的老师、亲爱的同学们：大家下午好！

我是来自xx级班xx班的xx-x□

人们常说：“民以食为天”，食以安为先，食品是我们人类赖以生存的基本保障，是我们生活中必需品。

可是，在如今的中国，我们面对的却是染色馒头、地沟油、注水肉，以及残留农药的蔬菜；还有就是问题奶粉，吃出了多少大头娃娃和结石娃娃。难道不是吗？一种种假冒伪劣食品被揭露、被曝光；一起起触目惊心的造假案件被查处、被打击；一条条鲜活的生命被残害、被扼杀，一颗颗善良的心灵被愚弄、被震撼。

接连不断发生的恶性食品安全事故，引发了人们对食品安全的高度关注，不仅严重影响到了人们的身体健康，造成了巨额的财产损失，而且也影响到了中国的经济发展、食品的出口、社会稳定等一系列问题。

伟大的诗人艾青曾说过：“为什么我的眼里常含着泪水，因为我对这土地爱得深沉”，虽然今天的我们不再需要经历战火的洗礼、也不再担心国土的沦陷。但是，我们有义务为了

民族的食物安全，为了民族的未来贡献出自己的力量。

食物安全事件所暴露的体制问题和道德缺失，也向全社会发出了预警信号。我们也应该看到，作为商人的一种道德缺失问题，已经损坏了市场经济的秩序，挑战了社会文明的底线——社会主义市场经济，也是法制经济，更是道德经济，一个以人为本的现代社会，决不允许基本道德的失守。

请拷问一下自己的心灵：我们是否离祖先为我们留下的传统美德越来越远？是否已经背离了社会公德？沉痛的教训告诉企业家们：在追逐利润的同时，必须坚守自己的道德底线，承担起应有的社会责任，以牺牲道德和消费者利益换取利润，最终必然付出沉重的代价。

我们肩负着时代的重任，背负着不可推卸的神圣使命，我们要承担起中华民族食物安全自救的责任，这是一场没有硝烟的战争。我们是民族的希望，是社会主义建设事业的生力军，伟大民族的复兴需要我们。

心在哪里，哪里就有风景；志在哪里，哪里就有成功；爱在哪里，哪里就有感动。我们秉持清华人的智慧，用爱战胜所有的不可能，借着博商的平台托起我们民族食物安全的梦想，为博商的明天、为民族的将来谱写新的篇章。

那么来吧，同学们：让我们携起手来共同努力，用实际行动挺起我们民族的脊梁，共同呼唤文明和道德的回归，共同呼唤民族精神的觉醒，让中华民族精神的火炬一代一代永远传承！我相信，这是我们清华人的愿望，也是我们博商人的愿望，更是我们中华民族的美好愿望！

谢谢大家！我的演讲到此结束。

演讲稿二：

老师、同学们：

今天我讲话的主题是《关注食品安全，保障身体健康》。随着我国社会经济的迅速发展和人民生活水平的日益提高，人们对健康、对食品安全更加关注，特别是“三鹿”奶粉等食品安全事件的发生，更给我们敲响了关注食品安全的警钟。“食品安全”已经成为关系到国民健康、社会稳定、经济发展、市场繁荣的重要因素。

《校园饮食安全演讲稿》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

- 1、要树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，选购食品应尽可能选择一些知名品牌。同时一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，是否过保质期。若在小店里买食品一定要看好厂家、生产日期、保质期，注意包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。无生产许可证□qs标志的食品坚决不能购买和食用。
- 2、培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑，在校学生尽可能到学校食堂就餐。
- 3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，多饮白开水。其实，白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。
- 4、养成良好的卫生习惯。不随便在校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋等垃圾，保持整洁的校园卫生环境。

老师、同学们，食品安全无小事，“病从口入”重预防。现在已进入春意盎然、万物复苏的季节，各种病菌也在悄然滋

生和迅速蔓延。让我们自觉行动起来，关注食品安全，重视“问题食品”对身体健康和青少年成长的危害，远离“问题食品”、“不合格食品”，不断提高我们的食品安全意识和自我保护意识，为构建平安和谐、健康向上的校园环境而不懈努力！

演讲稿三：

各位同学：

一、加强学习，提高认识。我们要利用课余时间，认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其它的食品安全常识，积累一些食品安全知识，提高自己的'辨识能力，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品的辨识能力，充分认识到“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

二、增强意识，自觉抵制。切实增强我们的食品安全意识和自我保护意识，在校园内营造人人讲究饮食安全的氛围，自觉抵制“三无”食品、无“qs”标志的食品和其它垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自己的亲人、朋友和同学积极抵制这些不健康食品。

三、积极宣传，勇于监督。人人争当食品安全的小小宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》，勇于监督身边的食品经营商，发现“三无”食品或其它不符合规定的食品，请及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的校园。

同学们，让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共同为创建和谐校园、安全校园贡献一份力量吧！

食品是大家没天的必需品，然而随着现代工业的不断发展，

我们赖以生存的生态环境遭到破坏。农药，生长素，激素等的使用使许多动植物食品失去了安全。

演讲稿四：

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

健康，何等重要！生命，何等珍贵！

我们要时刻维护自己的健康，珍爱自己的生命，而食品安全则是生命健康最有力的保证。

常言道：国以民为本，民以食为天，食以安为先，食品是人类生存的第一需要，食品安全直接关系到人民群众的生活，关系着子孙后代的幸福和民族的兴旺昌盛。不讲食品安全，哪怕是一块豆腐，一根豆芽，都能让你身体残缺；不懂食品安全，哪怕是小小的一包盐，就能中断免疫系统的正常运行；不要食品安全，哪怕只是小小的一个意念，就能让生机勃勃的生命处于危险之中。

我们不断从报纸、电视中，看到有关食品安全的新闻：南京“冠生园”事件，让人们望月饼而生畏；三亚的“毒咸鱼”，使我们谈“咸鱼”而色变；广东的“瘦肉精”事件，令我们望肉而怯步；号称生命杀手的“苏丹红”竟出现在我们最喜欢吃的辣味食品里；xx年那场席卷全球的sas侵袭，至今想起来还会让人胆颤心惊，今年8月8日北京地区的福寿螺事件，使131人发病。面对这一件件让人触目惊心，不寒而栗的事件，我们不禁要问：究竟，我们还能吃什么？我们吃的安全吗？这越来越成为大家关心的问题，越来越渴望绿色食品进入到千家万户。

大家对上述重大事件都已熟知，可是，你们可曾注意到在我

们周围，劣质食品也正在悄悄地危害着我们的身体健康。

《校园饮食安全演讲稿》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

曾经，我是街头烧烤店前的常客，每次路过总要吃上两串解解馋。有一天，我又路过烧烤店，那一阵阵的香味又吸引了我，忍不住又走上前去要了两串，看着红红的火苗，青青的烟，听着烧烤发出的兹兹声，闻着烤焦的香味，口水都要流下来了，恨不得马上吃到嘴里。就在此时，我看到一个服务员捡起了地上被人们丢弃的竹签，拿到一个水桶里随便洗了洗，又重新串起菜来。看到这一幕，我惊呆了，一下没了食欲，掉头就走，从此，再也不敢光顾这样的小吃摊。

现在，还有许多人，尤其是我们的学生，一放学就会围在烧烤前。在这里，我想再一次提醒大家，烧烤不但不卫生，而且在烧烤过程中，还会产生致癌物。作为老师，我们要托起明天的太阳，我们有责任关注和维护学生的健康成长。我们教育学生要积极参与其中，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全常识，学习食品质量安全相关的法律法规，监督和揭露危害食品安全的事件和不法分子，在全社会传播食品安全知识，为全民健康事业尽自己最大的力量。

“以人为本，安全第一”，食品安全需要你我的参与；食品安全需要你我共同的努力。为了少年儿童的茁壮成长，为了千家万户的幸福，为了阳光更加灿烂的明天，朋友们，让我们牢牢记住：食品安全，从我做起。

各位同学：

一、加强学习，提高认识。我们要利用课余时间，认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其它的食品安全常识，积累一些食品安全知识，提高自己的辨识能力，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品的辨识能力，

充分认识到“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

二、增强意识，自觉抵制。切实增强我们的食品安全意识和自我保护意识，在校园内营造人人讲究饮食安全的氛围，自觉抵制“三无”食品、无“qs”标志的食品和其它垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自己的亲人、朋友和同学积极抵制这些不健康食品。

三、积极宣传，勇于监督。人人争当食品安全的小小宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》，勇于监督身边的食品经营商，发现“三无”食品或其它不符合规定的食品，请及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的校园。

同学们，让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共同为创建和谐校园、安全校园贡献一份力量吧！

食品是大家没天的必需品，然而随着现代工业的不断发展，我们赖以生存的生态环境遭到破坏。农药，生长素，激素等的使用使许多动植物食品失去了安全。

在饥荒的年代里，我们担心的是缺少食物，而现在，我们担心的是食品安全。

“国以民为本，民以食为天，食以安为本。”这句话，深刻道出了食品对一个国家的重要性，食品的安全也会直接影响到中国全面建设小康，并成为发展国家。

各式各样的食品安全问题，就像目前全球暴发的金融危机一样，席卷神州大地，给人们的生命和健康带来了严重的影响，更牵动着每一个人的心。

还记得有一次，我父亲去外面吃宵夜。他对我说，味道很不错，但晚上，肚子却隐隐作痛，大吐不止，去医院的途中，还是苍白着脸的，去到医院，医生说是急性肠胃炎。我父亲就在病床上，打了三天的点滴，我母亲举报了他们。我在想，是不是吃了臊水油呢？在学校吃早餐时，我也偶尔会吃到胶纸袋里装着的有灰尘的面包。

记得还有一次，我买了一盒近一百元的巧克力送给我最好的朋友，我朋友发现它有点软，便当场拆开包装，发现巧克力已经发霉了，表面透露出了肮脏的绿色，可生产日期还是正常的，我不好意思地看了他一下，打趣地说：“我本想买盒巧克力送给你的，却不小心买到了‘绿色食品’”。这时，我才明白为什么母亲把中国制造的“冬虫夏草”保健品扔掉；父亲总买外国牌子的食品。

食品安全，你我他。在我们的周围食品安全问题确实存在着。为了金钱名利，他们不择手段，中国造假可以说是数一数二，导致我们吃不安心，“中国制造”已成为大家口中的形容词。他们给中国，这个泱泱大国，蒙上肮脏的面纱。

我们的生命很重要，他人的生命也很重要，他人也有亲人与朋友。

扪心自问，将心比心：你还会不断制造一些连自己都不敢吃的食品吗？你这样对得起自己的良心吗？你心中流动的还是热血吗？满身铜臭可以取代你高尚的灵魂吗？……那么就请你卸下你的假面具，大家坦诚相待，无意义的活着，是多么的可笑呵。

我认为，政府部门应在法律上，加强对食品造假商的刑罚，不要实行免检制度，还要随机调查饭店、旅馆、大排档、学校等，食品的质量；食品企业应检查食品的质量，把健康留给消费者，展现出自己纯朴的一面；消费者应勇于举报有害食品。

食品安全是大家的所需，亦是大家的责任。让我们行动起来吧！为了更多母亲的微笑，为了更多孩子的笑声，为了更加阳光灿烂的明天，让我们携起手来，食品安全，你我他，让政府部门、食品企业、消费者共同努力，打造安全、卫生、有质量的生活。

尊敬的评委、敬爱的老师、亲爱的同学们：大家下午好！

我是来自xx级班xx班的xx-x□

人们常说：“民以食为天”，食以安为先，食品是我们人类赖以生存的基本保障，是我们生活中必需品。

可是，在如今的中国，我们面对的却是染色馒头、地沟油、注水肉，以及残留农药的蔬菜；还有就是问题奶粉，吃出了多少大头娃娃和结石娃娃。难道不是吗？一种种假冒伪劣食品被揭露、被曝光；一起起触目惊心的造假案件被查处、被打击；一条条鲜活的生命被残害、被扼杀，一颗颗善良的心灵被愚弄、被震撼。

接连不断发生的恶性食品安全事故，引发了人们对食品安全的高度关注，不仅严重影响到了人们的身体健康，造成了巨额的财产损失，而且也影响到了中国的经济发展、食品的出口、社会稳定等一系列问题。

伟大的诗人艾青曾说过：“为什么我的眼里常含着泪水，因为我对这土地爱得深沉”，虽然今天的我们不再需要经历战争的洗礼、也不再担心国土的沦陷。但是，我们有义务为了民族的食物安全，为了民族的未来贡献出自己的力量。

饮食安全的演讲篇二

提起铁板烧，大家可能首先会想到在一张大大的铁板上，

直接做菜，会不会有致癌或者致病的物质呢？这个就请您放心吧，咱家的铁板那可是很有考究的，采用的是电、液化气的无烟铁板烧设备，既美观又安全，让您既享受美食又体验健康，饮食演讲稿。

铁板烧是一种即席料理，大家围坐在铁板的周围，厨师给您现场进行制作，为您进行零距离的精彩表演，所以吃铁板烧是个慢功夫，可以边吃边聊，还可以欣赏厨师表演的令人眼花缭乱的“杂耍”。日式铁板烧是较高档的日本料理，要求原料的高品质和绝对新鲜，制作之前不经过腌制，只在烧烤过程中加入盐、胡椒两种调味品，品的jiu是食物的原始味道。

铁板烧的品种虽然有不少，但这日式铁板烧与法式、泰式的截然不同，它最注重的是食材的原汁原味。没有事先的腌制，吃的就是那股清淡滋味。咱想要吃的咸点？辣点？甜点？酸点？没问题！只要您与厨师进行交流，提出要求，大厨都可以直接按照您的喜好来烹调。

大块的黄油拿出来，看上去像极了奶酪，很容易让人产生咬一口的冲动。那新鲜的银鳕鱼在黄油的滋润下，变得异常的鲜嫩醇美；还有一上铁板就红的大虾，沾染了柠檬汁的酸甜，散发着一股清新独特的滋味，再配上我们甜甜的青梅酒，那可真是人间极品呀~还有一道很著名的菜——火焰牛排（菲力），在稍煎了一下的牛排周围洒上一些白兰地，腾地一下，高大明亮的火焰就会升腾在人们眼前，把一群人的情绪带动到顶点。牛排点着之后，模样非常喜人，燃烧的白兰地为牛排完美地去腥添香。

菲力的鲜嫩是看得到的，在锋利的刀子面前牛肉更是少有的温顺。快速地翻炒几下，五成熟的菲力最是鲜嫩多汁。

还有那玲珑雅致味美香甜的银耳莲子羹，啊~~那种唇齿留香、回味无穷的感觉，您肯定过口不忘！

在漫漫的人生历程中，多数人都是在平凡的生活中度过的。然而，有的人在平凡的岗位上做出了许多不平凡的事；有的人就在平凡中碌碌无为地消磨着岁月。任何事物都是从平凡中开始的，平凡的起点总是迈向成功的第一步。

今天，我们怀着无比喜悦的心情，聚集一堂，在这里召开“弘扬五四精神、展现时代风采的演讲赛”。此时此刻，我们更加怀念那些为祖国、为人民谋幸福而长眠于地下的仁人志士。他们的爱国主义精神，将永远激励我们后来人为社会主义建设事业贡献一切。我在服务员的这个岗位上已经工作有足足2年的时间，在这个平凡的岗位上使我得到了很多锻炼，学会了很多知识。我热爱这平凡的岗位，能够有机会把我在工作中的心得和大家交流，我感到非常荣幸。

曾记得我还是一名学生的时候，每次在路边高耸矗立的楼阁里，看到那些热情微笑，举止端庄大方的服务员，心中便不时涌起一个愿望，希望有一天，我也能够穿上某家宾馆的制服，那该多好。

我很羡慕她们能够工作在优雅的环境里，服务于来自各国的宾客中间，多么像一座桥梁，一座架起中国人民和世界各国人民的友谊之桥。在我心中它是一项高尚，神圣而又意义深远的职业！

风会错过季节，雨会错过沙漠，可幸运的是，我没有错过命运中的机遇，终于如愿以偿的到x宾馆做了一名服务员，我的心情像比赛赢得了冠军一样高兴。然而过了一段时间后，我对这份工作的新鲜感便在每天重复的铺床、吸尘、抹灰等工作中一点点的磨逝着，厌烦的情绪也随之渐渐的产生，我怎么也没想到心中一直向往的工作竟会是这样，想象和现实相差的太远了，使我真的有些招架不住了。

记得有一次，我在清扫房间卫生时，发现客人的房间弄的非常脏、非常乱，于是我一边捂着嘴，一边硬着头皮做打扫，

嘴中还不时的低声报怨，碰巧就在这时客人回来了，看到我有些不高高兴的说：“房间是我包住的，快点给我打扫。”听到客人的这番话，我像被针扎了一样，委屈的丢下手中的清洁用具，哭着跑到休息室。领班看到后，就问我是怎么一回事，我哭着向她讲述了这件事的经过，她听后摇了摇头，而后语重心长的对我说：“我们的工作就是为客人提供一个优雅、整洁的环境，客人入住后，不只是购买了一个可供休息的地方，他们更要求在这里享受到最好的服务。换个角度，站在客人的位置上考虑问题，你就不会这样委屈不平衡了。”

刚才你的行为是不对的，和我一起去和客人道歉解释一下吧！”我有些不高高兴地望着她，心想：就算我错了，知道就可以了，还要去道歉，多没面子。我坐在椅子上没有动。这时领班似乎看出了我的想法，微笑着鼓励我说：“敢于正视自己的缺点和错误，向前跨出一步，你会有完全不一样的心境和感受，同时也会得到一种崭新的工作动力。”说完后她转身出去了，剩我一个人呆坐在休息室里，想着班长对我说的这番话，又想起开始参加工作的誓言和信心，最后我还是鼓足了勇气来到房间门口，打算主动向客人解释道歉。

可映入我眼帘的一幕却是：领班正面带微笑，而大方得体的对客人说：“您好先生，非常抱歉刚才那位服务员是新参加工作的，对您有冒犯之处请您多原谅，我代她向您道歉对不起。”她边说，边恭敬的为客人送上了热茶，而后又以娴熟的服务技巧，为客人整理房间，这时客人有些不好意思的说：“都是我不好，把房间搞的太乱了，应该请你们原谅才对，代我向刚才那位服务小姐说声对不起，请她别介意我刚才说话时的态度。”这时站在门口的我脸一下子红了起来，望着眼前刚刚发生的一切，感触很多，不同的服务态度和处理方式得到了二种截然不同的效果，这使我深深懂得用“心”去为客人服务，不但客人满意，我们自身也能够从实践工作中体味到这平凡岗位中的不平凡。

转眼间，时光飞快流逝，虽然这件事已经过去很长一段时间

了，但它却始终深深的影印在我脑海里，不断地鞭策我、鼓励我克服在工作中碰到的种种困难，使我经受住了一次次的考验。我们用规范得体的语言、甜美的笑容、端庄的仪表，为客人提供最好的服务，当风尘仆仆的客人入住宾馆时，立时送上香巾，递上热茶和亲切的问候，当在客人眼中看到一丝询问的神情时，我们会马上应声答复：“您好先生，我能为您做些什么？”碰到多变的天气，外地客人很容易气候不适应，这时我们会细心的提醒客人多加些衣服，或别忘记带上雨具。这些细微的小事在工作中很多很多，但正是这些细微的小事，汇聚出我们独具特色，细心体贴的服务。

一年多后，由于工作的需要，我受房务部的指派，担当领班的职务，从那天起，我更加觉得肩上的责任重大，时刻严格要求自己、以身作则、吃苦在前、办事公平、用自己的实际行动去影响和带动班组成员。在楼层人员短缺，赶上清扫工作量又很大时，我主动放弃自己的休息时间，把集体的荣誉放在第一位。处处以大局为重，渐渐地，班组中奉献爱岗的事迹越来越多，记得有一次，迎接一个很大型的卫生检查，碰巧赶上旅游旺季，工作任务量本来就很大，同时又需要我们对房间和公共区进行仔细彻底的清扫。当时我很担心不能在规定的时间内完成工作任务，此时班组成员主动找到我说：“我们宁可休息，也一定在规定的时间内完成工作任务，不会因为我们给集体带来任何影响。”很朴实的话，体现了班组成员的主人翁意识和责任感在不断的加强。最后我们不仅用汗水为宾馆赢得了荣誉，维护了集体利益，也用行动证实了自己的价值。

饮食安全的演讲篇三

(卢)：早上好□s妹妹！

(卢)：怎么了□s妹妹？

(李)：我的这位人类朋友是一个懂礼貌的小朋友。每次在超

市，他都主动问好。可是，最近小朋友的学校对面新开了一家零售店，各种吃的，可把他乐坏了。一天放学，他就跑到零售店买了一包麻辣，美滋滋地吃了起来。还没到家，肚子就疼了，后来就被送去医院治疗了。

(卢)：噢，我听明白了，原来是你这位朋友在买食品时忘记看食品安全标志了，也就是食品包装后面的qs标志，买了不符合要求的垃圾食品。

(李)：是的，改天我要去看看他。

(李)：呼吁一：要树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，选购食品应尽可能选择一些知名品牌。同时一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，是否过保质期。若在小店里买食品一定要看好厂家、生产日期、保质期，注意包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。无生产许可证□qs标志的食品坚决不能购买和食用。

(卢)：呼吁二：培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑，在校学生尽可能到学校食堂就餐。

(李)：呼吁三：养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，多饮白开水。其实，白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

(合)老师、同学们，食品安全无小事，“病从口入”重预防。前段时间长沙各地出现诺如等病毒，各种病菌在悄然滋生和迅速蔓延。让我们自觉行动起来，关注食品安全，重“问题食品”对身体健康和儿童成长的危害，远离“问题食品”、“不合格食品”，不断提高我们的食品安全意识和自我保护意识，为构建平安和谐、健康向上的校园环境而不懈

努力。

饮食安全的演讲篇四

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！

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的思想。”自1990年起，中国学生营养促进会在每年的5月20日均组织开展学生营养宣传活动。16年来，这项宣传活动得到广大师生、家长的欢迎和许多营养学专家的积极参与、支持，在有些地方已经形成了固定的“学生营养日”。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，经研究决定，每年的5月20日为“中国学生营养日”。

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，其对外界环境的有害因素的抵抗力较成人为弱，

易于吸收毒物损害身体的正常生长。

同学们，我们是祖国的花朵，人民的希望，为了祖国的未来和自己的未来，我们应该爱护自己的身体，均衡营养；珍惜自己的年华，不要再吸烟了。

饮食安全的演讲篇五

我们都知道，健康和生命一旦失去，就不会再有机会重来。

健康是多么重要，生命是多么宝贵啊！

我们应该始终保持自己的健康，珍惜自己的生命，食品安全是生命健康最有力的保障。

俗话说，民以食为天，食品是人类生存的第一需要，食品安全直接关系到人民的生命、后代的幸福和国家的繁荣。不谈食品安全，哪怕是一块豆腐，一颗豆芽，都会使你残缺不全。不了解食品安全，哪怕是一小袋盐，也会破坏免疫系统；不要食品安全，哪怕是一个小小的想法，就能把充满活力的生命置于危险之中。

我们不断从报纸和电视上看到有关食品安全的新闻：南京的“冠生园”事件，三亚的“毒咸鱼”事件，广东的“瘦肉精”事件，这些食品安全的事件让我们震惊，不寒而栗。我们不禁要问：我们还能吃什么？我们吃得安全吗？我们变得越来越关注食品安全，越来越渴望绿色食品。

在过去，我是街边烧烤店的常客，每次经过，我都要吃一些来充饥。

有一天，我路过烧烤店，香味吸引了我，我忍不住去买了两串。看着红色的火焰。听着烤肉发出滋滋的声音，闻到烧焦的味道，我口水都要流下来了，恨不得立刻吃到嘴里。就在

那一刻，我看到一个服务员捡起地上的竹签，把它们拿到桶里随便洗了洗，然后又继续使用。看到这一幕，我惊呆了，瞬间失去了食欲，转身就走。从那时起，再也不敢光顾这样的小吃摊了。

目前，仍然有很多人，尤其是学生们，他们会在放学后聚在一起吃烧烤。在这里，我想再次提醒大家，烧烤不仅不卫生，可能还会有致癌物质。

作为老师，我们应该托起明天的太阳，我们有责任关心学生，让学生健康成长。我们要教育学生积极参与，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全知识，学习食品质量和安全相关的法律法规，监督和揭露食品安全事件和相关不法分子，传播食品安全知识，为国家卫生事业做出自己的努力。

饮食安全的演讲篇六

下午好，非常感谢学校领导的邀请，很高兴来到学校和同学们见面，我代表广德县工商局誓节所在此向老师们、同学们共同探讨一下食品安全相关的一些小知识，说的不对的，望老师们、同学们批评指正。

我先和同学们讲几个平时常用的食品安全相关名词，

一、名词

1、三无食品是指无生产商、无产地、无生产日期的食品。

2、qs是“质量安全”的英文缩写，它是我国新近实施的食品质量安全标志。国家强制性规定，所有的食品生产企业必须经过检验，合格且在最小销售单元的食品包装上标注食品生产许可证编号并加印食品质量安全市场准入标志(qs标志)后才能出厂销售。

3、过期食品就是已超过保存期的食品。

4、霉变食品就是从外观来看已变质或变颜色等，

5、保存期(最佳食用期、最短适用日期)是指标签指明的贮存条件下，保持品质的期限。超过此期限，在短时间内依然可以食用。

6、保质期(推荐最后食用日期)是指在标签指明的贮存条件下，预计的终止食用日期，超过此期限，产品不宜再食用。

二、同学们购买食品应注意哪些问题？

1、 购买食物时，到正规商店里购买，不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品等，要仔细查看食品包装有无生产厂家、生产日期，是否过保质期，食品原料、营养成分 是否标明，有无qs标识，要仔细查看产品标签，食品标签中必须标注：产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等。不买标签不 规范的产品和三无产品。

2、 打开食品包装，检查食品是否具有它应有的感官性状。

不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品，若蛋白质类食品发粘，渍脂类食品有嚎味，碳水化合物有发酵的气味或饮料有异常沉淀物等等均不能食用。

3、不到校园周边无证摊贩处购买盒饭或食物，减少食物中毒的隐患。

4、不盲目随从广告，广告的宣传并不代表科学，是商家利益的体现。

三、选购冷饮食品的方法

1、看包装：产品包装严密无损、商标内容完整，品名、厂名、厂址、净重、主要成分、生产日期和保质期等清晰可见。

2、看色泽：产品色泽应与品名相符，若其颜色过于鲜艳，失之自然，就有可能是添加了过量色素所致，不要购买和食用。

3、闻香味：产品香味应与品名相符，应香气柔和，无刺鼻，无异臭味。若有异味，则表明已变质。

四、怎样鉴别奶类食品

鲜奶：正常感官性状呈白色或稍带黄色的均匀混悬液体，无凝块、无杂质，有微甜和鲜奶独特的芳香气味。如果发现奶的颜色变灰、变黄或红色，有酸味，出现凝块或沉淀时，说明奶已经变坏了，不能饮用。

酸牛奶：正常的酸牛奶，其颜色与鲜奶一样，凝块流密、结实、均匀，有清香纯正的乳酸气味，无气泡。当奶的色、味发生改变，凝块溶化，有大量乳清析出时，说明奶已经变质，应废弃，不能饮用。

五、如何正确选购饮料？

首先、要看清标签标注QS标志、生产日期、保质期、厂名、厂址等是否齐全，配料中配料成分是否符合该类饮料的标准。

其次、要选择近期生产的产品。选购碳酸饮料时，要尽量选择近期生产的、罐体坚硬不易变形的产品。

第三、选购饮料要因人而异。果汁饮料有一定的营养成分，适合青少年和儿童饮用，但不能长期喝或一次性大量饮用。

六、我给同学们预防食源性疾病的十项建议

- 1、不买不食腐败变质、污秽不洁及其它含有害物质的食品；
- 3、不光顾无证无照的流动摊档和卫生条件不佳的饮食店；不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用会危害健康。
- 4、不食用在室温条件下放置超过2小时的熟食和剩余食品；
- 5、不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚，只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。
- 6、生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。
- 8、直接食用的瓜果应用洁净的水彻底清洗并尽可能去皮；不吃腐烂变质的食物，食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。
- 9、进食前或便后应将双手洗净；养成吃东西以前洗手的习惯。人的双手每天干这干那，接触各种各样的东西。会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。
- 10、在进食的过程中如发现感官性状异常，应立即停止进食。

七、同学们应注意哪些饮食卫生习惯？

- 2、养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播；
- 3、选择食品时，要注意食品的生产日期、保质期；
- 5、不吃无卫生保障的生食食品，如生鱼片、生肉；

6、不吃无卫生保障的街头食品；

7、少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。

另外，同学们在业余时间也可以学习一下《中华人民共和国食品安全法》这部法律，它是为了保证食品安全，保障公众身体健康和生命安全，制定的专门法，它是中华人民共和国签发的第九号主席令，自20xx年6月1日起施行，这部法律对食品安全的各个方面介绍的都很详细，大家应有所了解。同时，如果同学们在日常生活中发现了食品有任何的问题，请到工商部门与我们联系，也可以拨打12315热线电话进行投诉或举报。

最后，祝老师，同学们身体健康，同学们学习进步，谢谢！

饮食安全的演讲篇七

二、自觉遵守国家食品卫生法律、法规和规章，大力普及宣传食品安全知识。

三、增强自我保护意识。购物时一定注意食品包装有无生产厂家、生产日期、是否过保质期，无生产许可证□qs标志的食品一律不得购买和食用。

四、养成良好的饮食习惯。不食用流动摊点销售的盒饭，抵制价低质劣的食品，外出就餐选择卫生洁净、餐具消毒、环境整洁有序的餐馆饭店。

五、养成良好的卫生习惯。不随便在校园内不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，保持良好的校园卫生环境。

六、积极开展食品安全宣传活动。各班开展一次食品安全知识主题班会，开展“拒绝不安全食品，争做健康卫士”的活

动。

七、树立食品卫生安全观念，提高食品安全知识和自我防护能力，强化学校食品安全的监督，保障广大师生饮食健康安全，创建和谐校园。

饮食安全的演讲篇八

早上好！今天演讲的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

同学们，全国学生营养日要到了。让我们暂时放下书本，一起呵护健康。

下午四点左右，随着铃声响起，学生们三五成群走出校门，奔向学校附近的各个摊位。冷清的街道突然变得热闹起来，炸肉串、蛋卷等小吃摊上坐满了穿着校服的学生。这些摊位的工作人员很少戴手套。他们一边经营一边忙着收钱，学生们却完全不管。我们到处都能看到这样的场景。

俗话说“身体是革命的本钱。”是的，身体健康对每个人都很重要，但是现在有各种各样的食物，各种各样的食品工厂如雨后春笋般出现。市场上也出现了各种垃圾食品，不洁食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料、各种零星零食。有些人为了自己的利益，甚至在腌制火腿的时候喷敌敌畏。此外，随着生活水平的提高，学生不健康的饮食习惯越来越多。

在我们学校，由于缺乏合理的营养知识，许多学生的膳食摄入不平衡。有些同学午餐挑食偏食，甚至养成了喜欢吃零食而不是主食的习惯。这样，学生的健康将会受到严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式会影响身体的发育。所以一定要养成合理饮食的好习惯，选择对身体有益的食物，抵制垃圾食品的诱惑。

青少年是智力投资和体力投资的黄金时期。只有天气合适，他们才能长得好，体格强壮，思维敏捷，健康成长。

我的演讲到此结束。谢谢大家！