

2023年国旗下的讲话演讲稿 健康饮食国旗下演讲稿(大全5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

国旗下的讲话演讲稿篇一

亲爱的同学们：

你们好！

今天我演讲的题目是健康饮食、文明就餐。

你想拥有一个典雅的就餐环境吗？你想塑造一个良好的自身形象吗？那就用文明演绎自己的生活，用实际行动来证明自己的良好品质吧。为此，今天我在这里向大家发出倡议：

- 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。

食堂是大家生活的重要组成部分，营造清洁舒适的就餐环境，需要大家共同努力。文明用餐是个人素质的体现，自觉收拾餐具，则是个人素质的提高。文明就餐体现一个人的美德与个人魅力，当代中学生的健康成长事无巨细，让我们从自身做起，从点滴做起，从身边做起，共同营造一个良好的就餐环境；用行动展现自己的风采，让身心得到升华！

国旗下的讲话演讲稿篇二

岁月悠悠，潮起潮落，共和国迈着矫健的步伐走进20__年，迎来了她73岁华诞。

七十年前，_站在_城楼上高声宣告：“中国人民站起来了！”从此，红旗漫卷，遍地歌声，中国人民受压迫 受屈辱 受剥削的历史一去而不复返。

新中国成立后，一穷二白，百废待兴。但坚韧不屈的中国人民，在中国_的领导下，自力更生，艰苦奋斗，开始走上了伟大 壮阔的富国之路。

1978年，党的十一届三中全会后，拨乱反正，改革开放，以经济建设为中心成为整个时代的主题。家庭联产承包制极大地调动了广大农民的积极性，13亿人民的温饱问题得以解决。

回首过去，我们感慨万千；立足今日，我们成竹在胸；展望未来，我们信心百倍。作为新时代的主人，我们定当胸怀祖国，凝心聚力，砥砺前行。

最重要的是，每个人都应当思量：我要为祖国做什么？我能为祖国做什么？

一个人的能力有大有小，肩负的职责也千差万别，但每个人所做的工作都是祖国事业链条的一部分，都是共和国大厦的一块砖，一片瓦。尽全力做好自己应做的事，每个人都会是这个时代的英雄。

对于我们学生来说，今天大家安坐在校园一隅，明天将会是新时代的接棒人，祖国的未来，将由我们书写。不负祖国的期望，不负师长的嘱托，以信念执笔，怀真才实学，这，就是我们对祖国73年华诞的献礼。

国旗下的讲话演讲稿篇三

老师和学生：

大家好！

今天我们演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每个家庭的健康都与食物密切相关。随着经济和社会的不断进步，人们的饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为人们非常关注的话题。

最近注意到一个情况，就是每天我们学校附近的小店和街边

小贩都在卖一些三不食品和垃圾食品，而我们的一些同学却乐此不疲的买着吃着。但有多少人知道吃了它们不仅会导致肥胖，还会使大量细菌侵入人体，引起胃肠道炎症。因此，为了自己的健康，请提醒我们的朋友少吃这种食物。

为了健康饮食，我们必须做到以下几点：

1. 不要在街边小店买街边小吃或者垃圾食品，去一些正规超市买吃的。
2. 购买所需食品时，请注意生产日期、保质期□qs生产许可证标记等。
3. 找品牌买，尽量买一些品牌食品。
4. 少吃油炸食品和零食，多吃蔬菜和水果等营养食品。
5. 不要买价格明显过低的食物，也不要贪小失大。

注意以上几点，就可以放心吃了。俗话说“民以食为天”。说白了，人每天都要吃喝，食物是人类赖以生存的物质。食物的质量决定了人类的生活质量。所以，食物一定要安全健康。

同时也呼吁食品安全，这和你我有关。希望生产者不要再为食品安全脸红，中国人不要再为食品安全担忧，国家不要再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，消除有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听完我的演讲，能健康饮食，健康成长。

国旗下的讲话演讲稿篇四

老师们，同学们：

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。

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！

国旗下的讲话演讲稿篇五

大家好！

俗话说：“民以食为天。”当今社会上，许多饭店拔地而起，各种菜系蜂拥而来，中有闽菜、川菜、粤菜、鲁菜……外有意大利菜、法国菜、日本料理、韩国菜等等。我们都知道，健康是做任何事的本钱，健康又是与食物紧紧相连的。今天，我们就来看看餐桌上的食物吧。

食物分为许多种，有蔬果类、豆类、肉类、谷类、奶制品类、脂肪类等。这几类组合成了一个食物金字塔，处处影响着我们的健康。所以，在用餐时要做到合理搭配，多蔬菜、水果，少肉类、脂肪类。谷物类为主食，可适当增加豆类、奶制品类，并且要记住，吃饭只吃八分饱，不可挑食厌食，也不可暴饮暴食，吃干净食物最为重要。

现在，人们想身体健康，还吃了许多补品，鹿茸、人参、灵芝等都成了美食。在此向大家推荐南极磷虾，它不是虾，却比虾更有营养，蛋白质是其他动物的2-3倍，并且数量多，每年捕捞3000万吨是没有影响的，因此被誉为“冷甘露”。

饮食还有许多地方和健康相连，希望大家在日常生活中多加注意，有了合理的饮食，才有健康的身体。