

2023年以健康饮食为的演讲稿 健康饮食 演讲稿(大全6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。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

以健康饮食为的演讲稿篇一

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好！

今天我讲话的题目是《让我们茁壮成长》。

你们知道5月20日是什么日子吗？告诉你们吧，是“全国学生营养日”。我们都知道，食物与营养是人类生存的基本条件，如果缺乏合理的营养知识，膳食摄入不平衡，就会对我们的健康带来危害，因此卫生部和教育部联合确定将每年的5月20日作为中国学生营养日。今天，在全国学生营养日到来之际，我向全校同学发出倡议，倡导大家关注食品安全营养，让我们的成长更加健康！

同学们，你注意到了吗？就在我们身边，有很多同学经常没吃早餐就来上课，有的路上买了早餐，边走边吃。知道吗？早餐不按时，不规律，长此以往，不仅营养跟不上，还会导致上课效率低，学习成绩下降。科学的早餐必须包括四类物质，即肉蛋类、谷物类、奶制品和蔬菜水果。最合理的早餐时间是早晨七点至八点，同学们最好在家中吃早餐，安全卫生又不匆忙。

午餐也一样。不少中午在学校用餐的同学，嫌饭菜不好，往

往是饭扒一两口就回教室吃零食。这样非常不好，要知道我们中学生，正是长身体的时候，需要各种营养，如果我们任意挑食，会直接影响我们的体能与智能发育。

到了下午放学时，我看到校门口的小店里全部挤满了本校的学生。大多数同学都是用家长给的零花钱买东西吃。同学们，吃的东西一定要到大超市去买，注意产品的生产日期、保质期、生产厂家等，不要去那些无证摊点买烧烤油炸类的不健康食品。报纸媒体早就暴光了一些即使有卫生许可证的摊点，他们的厨房卫生情况也是很糟糕的，让人看过就不想再吃，更别说那些三无食品了。为了贪图一时的便利和所谓的“美食”诱惑，拿自己的健康开玩笑，真是危险啊！

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、快乐的生活下让茁壮成长！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

以健康饮食为的演讲稿篇二

亲爱的同学们，老师们：

早上好！

我今天演讲的主题是健康饮食。

很多同学的家长。不想做早餐，就让自己出去买。但是他们知道吗？这样会造成我们肚子疼，而且那些摊位的.食物也不卫生。我们不能吃垃圾食品，也不能买辣的。多喝开水，不喝饮料。油炸食品要少吃水煮的，可能会致癌。要勤洗手，勤洗澡，勤洗头，有助于卫生。逛街的时候，看看他的东西是不是有执照，过期了。如果逾期，就向商家举报。如果他

不听，打电话给记者。如果我们生病了想买药，也需要有执照和营业执照，过期了就不要买了。如果我们吃了过期的药和过期的食物，我们会胃痛，并可能失去生命。现在大家怎么才能吃好早餐？晚饭可以少吃，但是没办法。这会导致我们的内分泌失调。这对你的健康有害。所以再次呼吁大家注意卫生，不要买垃圾食品，不要多吃油炸食品，不要少吃油腻食品，不要吃中餐剩饭。晚上睡觉前少吃糖，对牙齿不好就刷牙。

我的发言到此结束。谢谢大家！

以健康饮食为的演讲稿篇三

尊敬的老师和同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《健康饮食，让身体更强壮》。食品可以让我们身体成长，可以给人们带来愉悦，可以给人们带来营养、健康……但，如果不合理饮食，便会给我们的身体带来危害。因此，健康的饮食，才能让身体健康，使身体强壮！

记得小时候的一段日子，由于缺少锻炼，导致身体的吸收能力下降。为此，我就想，自身和以往一样的生活，为什么会生病呢？于是，我带着疑惑来到了医院。经过检查，发现是因为不健康的饮食给我带来了麻烦。我突然想到，这几个月，我比较喜欢吃甜食，不吃水果、蔬菜，这才导致的身体不适的。虽然以往我缺少锻炼，但我合理健康的饮食，才保护了我的身体健康。看来运动、学习和健康的饮食，才能让人有一个健康的体魄。

现在上小学六年级了，校门口有很多商家，有得卖文具，有的卖食品，可谁会想到那些低价的食品就是“三无”产品。现在的学生买东西总去想到味道如何，却不去想，吃了对身

体的`危害。那些垃圾食品可能5角、1元或更低。为什么那便宜呢？是因为这些东西可能用料和香料、食品添加剂特别的多，而食材很可能是食品垃圾打造的。我发现，同学们对味道十分敏感。到了8~12岁时，对咸味是那喜爱，就如同写作业一定用蓝墨汁是一个道理。这种食品对身体的危害也不可小觑，吃多了会对心、肺、肝的健康造成较大的影响。因此，珍爱生命，远离垃圾食品。

健康的饮食也要合理的搭配，不能吃营养保质过期的食品。例如吃油条豆浆不能喝牛奶。不能这样进食，因为它们的营养成分不能混搭在一起，否则有的还会对身体有害。健康的饮食需要自身坚持，一定要拒绝那些对身体不好的、变质的、变味的食品。

健康的饮食对身体有较大的帮助，合理的饮食给我们带来了健康、幸福、快乐！让我们从现在开始爱护自身的身体吧，做到健康的饮食吧，让自身的身体更加健康、强壮！

我的演讲完毕，谢谢大家！

以健康饮食为的演讲稿篇四

友爱的同学们：

大家好！

让知识带有温度。

今日我演讲的题目是《健康饮食》！

再看看，许多三无食品里，都含有“苏丹红”，这是一种有毒的物质，可以致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上经常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，大量的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃

进去后大量的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严峻超标，特别不适合食用。

医学专家说，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青少年的身体很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大影响。有些同学因长期吃路边的三无产品而得了白血病，有的脸上会长痘痘，长色斑。

了解了这些，你还敢吃三无食品吗？

为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚决的意志，抵制垃圾食品，还要把握一些熟悉三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不行靠。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，盼望大家能拒绝三无食品，能管住自己的嘴。只要能管住自己，就是给自己的将来一片蔚蓝的星空！

千里之行，始于足下

感谢大家！

以健康饮食为的演讲稿篇五

同学们，老师们大家早上好！

今天我演讲的题目是健康饮食。

尊敬的各位领导、员工同志们：

大家好！

在5月风和日丽、绿意盎然的美好日子里，我能够站在这里发

表演讲，心情十分激动。今天，我作“关注安全，珍爱生命”的演讲，向领导和同志们谈谈自己对餐饮安全的一些认识，目的是与大家互相交流，共同勉励，为提高餐饮安全水平，确保身体健康作贡献。

生命是人世间最宝贵的事物，它如同鲜花一般美丽却易凋零，如同明镜一般皎洁却易破碎。我们要关注安全，珍爱生命，让生命之花始终绽放，永不凋谢。

关注安全，珍爱生命，我们要注重餐饮安全。餐饮是人类生存的第一需要，餐饮安全直接关系到每一个人的宝贵生命。不讲餐饮安全，哪怕是一杯豆浆、一碟小菜、一个馒头、一碗米饭，都能让我们的身体受到残害；不懂餐饮安全，我们的生命时刻受到侵害，象烈日中的青草、暴雨中的蓓蕾，渐渐枯萎凋零。关注餐饮安全，我们已有太多的教训，根据新闻媒体披露，一些黑心餐饮店主为了获取高利润，用地沟油代替正规油，用死猪肉做馒头馅，用增白剂让馒头变白，甚至把顾客用剩的菜肴回锅重新出售，他们简直丧失了人性，理应受到法律的严惩。

我是公司餐饮部经理，是餐饮安全的第一责任人，要对餐饮安全负责，要对员工身体健康负责。为确保餐饮安全，我要努力学习国家有关餐饮安全的法律法规，提高自己的餐饮安全意识，落实到自己的每一天和每一项工作中，确保餐饮安全，不出任何餐饮安全事故，让每个员工放心来公司餐饮部用餐。为确保餐饮安全，我要加强公司餐饮部的安全防控工作，明确公司餐饮部，无论是干部、厨师，还是普通人员，都对餐饮安全质量负直接责任。我要把好公司餐饮部进货关，无论米、面、油，还是日常菜蔬，都要从正规渠道、正规商店进货，绝不允许从小店小摊小贩进。我要加强各类餐饮制作管理，一切按照卫生标准，绝不允许贪图爽快、马虎制作，让每一个餐饮都符合安全标准。我要加强公司餐饮部卫生管理，定期卫生大扫除，定期卫生消毒，定期进行防虫、防鼠处理，确保公司餐饮部卫生清洁，符合国家餐饮卫生安全要

求。我要认真听取员工对餐饮安全的意见与建议，严格要求自己，带领公司餐饮部全体员工共同搞好餐饮卫生安全工作，保证不发生任何大小餐饮卫生安全责任事故，努力获得员工的拥护和满意。

各位领导、员工同志们，让我们携起手来，树立餐饮安全意识，注重餐饮安全，加强安全防范，从自己做起，从身边做起，珍爱自己的生命，珍爱他人的生命，使我们大家身体健康，生活充满欢笑，公司充满生机，未来充满希望！

谢谢大家！

以健康饮食为的演讲稿篇六

老师们、同学们：

早上好！

随着生活水平的提高，健康已成为我们追求的目标。合理的饮食对于我们小学生的身心健康和成长发育是十分重要的，是我们学习和生活的基本保证。可是，我们经常看到一些同学遇到自己喜欢的菜才吃，不喜欢的`菜就不动筷子了；有些同学还把方便面、羊肉串等“垃圾食品”当成自己的最爱。这样长期下去会造成了膳食结构单一，影响体能与智力发展，甚至还会引发许多健康问题。

怎样才能吃出健康呢？首先我们要重视一日三餐，做到定时、定量、合理搭配，遵循“早饭吃好、午饭吃饱、晚饭吃少”的原则。

同学们，希望大家，合理饮食，用最健康的体魄，最饱满的精神去迎接每一天。

谢谢。