

中小學生健康飲食演講稿 健康飲食演講稿 (精選5篇)

演講稿是演講者根據幾條原則性的提綱進行演講，比較靈活，便於臨場發揮，真實感強，又具有照讀式演講和背誦式演講的長處。那麼我們寫演講稿要注意的內容有什麼呢？以下是我帮大家整理的最新演講稿模板范文大全，希望能夠幫助到大家，我們一起來看一看吧。

中小學生健康飲食演講稿篇一

大家好！

再看看，很多三無食品里，都含有“蘇丹紅”，這是一種有毒的物質，可以致癌，嚴禁用來做食品。那些食品的包裝上常常沒有廠家的地址。為了保證他們出產的不合格食品不會壞掉，大量的添加防腐劑或人工色素，甚至加入工業鹽，吃進去後大量的細菌進入人體，引起吐瀉，這些東西一生產出來，它裡面所含的味精就嚴重超標，非常不適合食用。

醫學專家說，這一些垃圾食品會引起人的記憶力衰退，對青少年的身體很不利，長期吃還會對肝的代謝有很大影響。有些同學因長期吃路邊的三無產品而得了白血病，有的臉上會長痘痘，長色斑。

了解了這些，你還敢吃三無食品嗎？

為了不吃到三無食品，同學們除了要有堅定的意志，抵制垃圾食品，還要掌握一些認識三無食品的技巧：無廠名、無廠址、無生產日期，一般都是用劣質材料制作的，沒有保質期，質量就不可靠。

“良藥苦口利於病，忠言逆耳利於行。”同學們，為了自己

的健康，希望大家能拒绝三无食品，能管住自己的嘴。只要能管住自己，就是给自己的未来一片蔚蓝的星空！

谢谢大家！

中小學生健康飲食演講稿篇二

早上好，今日我國旗下講話的題目是：關注食品安全，保障身體健康。同學們，關於食品安全，有兩句話不知大家聽說過沒有，一是“民以食為天”，意思是說，食品是關係到生命維系，身體健康的天大的事；二是“病從口入”，意思是指吃了不乾淨、腐敗變質若是有毒的食物，或者食物沒有煮熟、煮透，會導致食物中毒，輕微者可影響學習，重者會生命喪失。

所以，我們要學習和了解必須的食品衛生知識、養成良好的飲食習慣、增進自己保護意識，抵制低劣食品的誘惑。但我們有時還會看到在學校周邊的攤點異常是流動小攤前，一些同學仍在購買和食用存在衛生安全隱患的價廉質次的食品。根據衛生監督部門供給的資料，在他們歷次的食品衛生檢查和專項整治中，學校周邊的飲食攤點尤其是流動小商販大多數沒有衛生許可證、從業人員健康證等或證照不全，並且為了要以低廉的價格吸引同學們，就只能採購便宜的原料，質量無法保證，所以進貨渠道比較雜亂甚至專門購進一些“三無”產品，其中不僅僅有過期甚至變質的食品，並且不少食品就是以色素、糖精為主要原料，看起來誘人，其實對身體無益甚至有害更談不上營養價值。另外由於攤點現場加工條件有限，常常缺乏必要的洗滌砧板、餐具消毒的程序，再加上路邊的揚塵等污染，這樣的食品不僅僅不衛生，缺乏營養，並且容易引發食源性疾病和食物中毒的發生，所以堅決不能食用。

所以，我提醒同學們：

1、思想上实要有“食品安全”这根弦，要了解和掌握一些食品安全知识，增强自己预防本事。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。若在小店里购买食品必须要注意厂家、生产日期、保质期等标识，同时应留意包装袋有无破损，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、培养良好的饮食习惯，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。若和家人在外就餐，也应选择卫生洁净，餐具消毒，环境整洁，证照齐全的正规餐馆。同时，注意营养均衡，荤素搭配，不挑食，不偏食；多吃水果和蔬菜，少吃油炸、烟熏、烧烤食品；多饮白开水，少喝包含防腐剂、色素的饮料等等。

3、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，坚持整洁、优美的卫生环境。

教师、同学们，食品安全无小事，防患未然最关键。让我们切实重视起来，关注食品安全，明确问题食品对健康的危害，自觉抵制问题食品、不合格食品，不断提高食品安全意识和自己保护本事，养成良好的卫生习惯。期望我们每一位同学树立食品安全意识，让健康的生活永远伴随大家！

中小学生学习健康饮食演讲稿篇三

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，各种食品厂如雨后天春笋般出现，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。

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。

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！

中小學生健康飲食演講稿篇四

大家好：

一、建立合理的膳食制度。膳食制度常隨學習情況、生活習慣和季節不同而異。一般以一日三餐為好，因為食物進入胃後，在正常情況下，4-5個小時可以排完，一日三餐剛好適應胃的消化機能。全天熱量分配，一般主張早餐佔總熱量的25-30%，中餐佔40-50%。提倡早餐吃好，中餐吃飽，晚餐吃少是有一定道理的。學校上午一般有四節課，不吃早飯就上學，會使學生機體熱量不足，上課精力不足，容易疲勞，嚴重的會頭暈無力，影響身體健康 and 學習效果。

(一)、購買食物時，注意食品包裝有無生產廠家、生產日期，是否過保質期，食品原料、營養成分是否標明，有無qs標識，不能購買三無產品。

(二)、打開食品包裝，檢查食品是否具有它應有的感官性狀。不能食用腐敗變質、油脂酸敗、霉變、生蟲、污穢不潔、混有異物或者其他感官性狀異常的食品，若蛋白質類食品發粘，澱脂類食品有噁味，碳水化合物有發酵的氣味或飲料有異常沉淀物等等均不能食用。

(三)、不到校園周邊無證攤販處購買盒飯或食物，減少食物中毒的隱患。

(四)、注意個人衛生，飯前便後洗手，自己的餐具洗淨消毒，不用不潔容器盛裝食品，不在食堂亂扔垃圾防止蚊蠅孳生。

(五)、白開水是最好的飲料，一些飲料含有防腐劑、色素等，經常飲用不利於青少年學生的健康。

(六)、養成良好的衛生習慣，預防腸道寄生蟲病的傳播。

(七)、生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免选成农药中毒。

(八)、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。

中小学生学习健康饮食演讲稿篇五

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。