

# 最新饮食健康从我做起演讲稿(通用7篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 饮食健康从我做起演讲稿篇一

大家好！

我是xxx今天在这里进行演讲，很开心自己有这样一次机会站在这里做我的演讲，感谢老师和各位同学的支持。那么我将去进行的演讲题目是《勤俭节约，从我做起》。

勤俭节约是我们中华儿女的传统美德，是我们要去传承下去的。这个美德不是说说就行的，一定要去身体力行才可以。勤俭节约就是要从我做起，从我们自己做起，才是最好的。大家看，如果人人都勤俭又节约，我们的资源和环境是不是都能变得更好一点，一定不会是这样子的。当前地球上的资源虽然还够我们生存，但是未来还有那么长，我们还会有子孙，是不能保证下一代或者下下一代的资源够用的，所以为了能够更好地发展下去，我们必须勤俭节约，只有如此，才会让生活回归平衡。

生活中，我们经常看见浪费粮食的人，也经常看见浪费资源的行为，这些事情明明就是可以制止的，为何要让它发生呢？从我做起，怎么去做呢？比如，我们在吃饭的时候，吃多少就打多少的饭菜，不要看见饭菜多，你就觉得不打给自己就浪费了，我们可以先盛自己需要的，不够再去添加，这样就不会造成过多而浪费的现象了。做一个节俭的人，不要做一个奢靡的人。我们把生活过的简单幸福就好，不必要去跟他

人攀比，每个人的家庭和生活条件都是不一样的，一味的攀比只会给自己带去沉重的金钱压力，只会让生活的幸福度下降，何必呢？即使条件比别人差，不代表会一直差那我们就努力一定，勤奋一点，为未来美好的生活做准备。勤俭节约不是什么丢人的事情，相反它是值得赞赏和歌颂的，勤俭持家是可以帮助家庭维护家底的。我相信踏实生活，节约用钱，以后的生活是一定会好的。

同学们，勤俭节约作为一种美德，我们一定要去做到，而且是自己得做到，只有这样，才能给他人做一个好榜样。现在的我们能够做到勤俭和节约，长大以后才会持家，才会守护好家庭。保持勤俭节约的好习惯，我们的环境会变好，资源可以被保存，不会平白的浪费，也就可以维持我们生存的更久。那么从今天开始，我们一起做一个勤俭节约的人，为更长久的生存贡献力量。

谢谢大家！

## 饮食健康从我做起演讲稿篇二

大家好！

祖国的强盛是每一个中华儿女的心愿，因为我们的命运永远与祖国连在一起。同学们，爱祖国不是一句空话。

我们首先应从爱学习开始，要学会学习，明确学习目的，养成一些良好的学习、生活习惯。古人说得好：“凡事预则立，不预则废”。这里的“预”就是事先确定目标的意思。我们在总目标的前提下，可以确定一个一个的小目标，比如：要在一个月內养成作业书写认真按时完成的习惯，要在每天抽出半小时阅读课外书籍等，一个目标达到了我们还可以确立下一个目标，这样逐步达到最终目标。让我们尽早确立一个个奋斗的目标，知难而进，去迎接求学路上一个又一个非凡的成功吧。当然取得优异成绩的同学不要骄傲，因为需要我

们去努力的还有很多很多;成绩不太好的同学也不要灰心,也许你目前不能取得优异的成绩,只要你耐心主动学习,用心学习,我相信你只要迎难而上,最好的胜利一定属于你。只要我们用心来学习,只要我们认真去做了,那也就是爱学习了。

同学们,我们现在的生活水平越来越高了,所以,很多小学生在家都是衣来伸手,饭来张口,过着“小皇帝”、“小公主”的生活。因为家庭的溺爱,在我们中间出现了少数不爱劳动的不良习惯。也许有的同学会说:“我们还小,做不了什么”。其实不是的,劳动是不分大小的,我们可以从身边的点滴小事做起,在学校里,看见地上有一块果皮或一团纸,你低头一捡顺手扔进垃圾桶;教室脏了扫一扫,黑板脏了擦一擦,在家里可以帮妈妈洗洗碗、洗洗菜、扫扫地、拖拖地板、叠叠衣服,这些都是微乎其微的小事,但这就是劳动,劳动给人以智慧,劳动给人以幸福,劳动给人以充实。劳动时的动作最优美,劳动时的表情最喜悦。所以说,劳动是最光荣。我们从小在劳动中陶冶,能培养出人格的好品质;我们从小在劳动中锻炼,能营造出生活的高境界。将来有一天,我们会以一个合格的劳动者的身份,加入到祖国建设大军的行列中来。

爱学习,爱劳动,努力进取是我们小学生必须做到的,是对祖国最好的奉献,是爱祖国的最佳表现。

谢谢大家!

## 饮食健康从我做起演讲稿篇三

大家上午好!

今天,我的演讲题目是“关爱生命远离垃圾食品”。

近期,我在放学的时候,经常发现很多同学一出校门便奔向

门口的小卖部，不一会儿，一个个手中便出现了一袋袋的“战利品”，一边迫不及待的往嘴里塞一边愉快的聊着天，感觉“美味极了”！再说说我们的午托部，一些同学仗着爸妈不在身边，经常挑食、不吃饭。然后趁着午托老师不注意跑去街边小店买一些所谓的“极好吃食品”，什么“米线”呀，“肉饼”呀，“辣条”呀等等。更嚣张的是他们不仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托老师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的，真有那么好吃么？他们的神情告诉我，这个东西确实十分的“美味”。

相信大家都看过有关“辣条”生产的新闻、图片。辣条，“出生”在一个狭小昏暗的空间，它们躺在肮脏的、冰凉的地上，工作人员总是光着脚在它们身上肆意“践踏”，老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭，还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面，真的可以令人呕吐，更别说吃了。

当然，什么事情都不是绝对的，如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃呦！

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

## 饮食健康从我做起演讲稿篇四

尊敬的各位老师、同学们，大家好，我是 ，

我演讲的题目是《复兴中华，就看今朝》

泱泱中华，九百六十万平方公里的土地，五千年的文明历史，华夏民族，有着悠久历史和灿烂文化的民族。

我们为生长在这样一个国度而骄傲和自豪。

我们骄傲，因为我们有世界上最伟大的防御城墙——万里长城；

我们骄傲，因为我们有世界最早最辉煌的智慧结晶——“四大发明”；

我们骄傲，因为我们有世界最早最成熟的诸子百家思想；

我们记住那抗金战地上的冲冠一怒，“壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血”的英雄气概震慑古今。

这是一个英雄的国度！这是一个崇尚气节的国度！这是一个有着坚强不屈的雄健精神的国度！

回望历史，中国这一个古老的世界大国几乎就是一个传奇。祖先用智慧缔造了一个大唐帝国神话——经济总量占全世界三分之一！唐人街，唐装等含有唐朝元素的事物至今还在。真正是令世界折服，让我们引以为豪。

千多年过去了，昔日的英雄已留在了历史中，昔日的辉煌已留在了中国人的梦想里。“俱往矣，数风流人物，还看今朝”，毛泽东爷爷豪情满怀地发出这样的誓言。

是啊，看今朝，在走过一段崎岖险阻的历史道路之后，中国人民“站起来了”，在受尽了屈辱和压迫之后又一次扬眉吐气。

看今朝，新中国在经过六十多年建设和发展之后，再一次强大起来，爆发出无穷的生命力，显出了睡狮猛醒般的威武之势。

看今朝，华夏儿女正意气风发，为实现中华民族的伟大复兴而不懈奋斗。

我们有理由相信，在这样一个英雄的国度，在这样一个美好的时代，我们复兴中华的梦想一定能够实现。

## 饮食健康从我做起演讲稿篇五

大家好！

文明礼仪就像你心中的一面镜子，时时刻刻在照着你；文明礼仪就像一个人，它每时每刻都在看着你；文明礼仪就像一朵一尘不染的荷花，从淤泥里坚强的钻出来。

我的脸上像泼了盆冷水似的，心里窝了一肚子火，没好气地说：“要不是为了环境卫士和美观，我才懒得管呢！你明白一口痰危害有多大吗？一口痰里的细菌上千万个，等痰干了之后，风一吹，这些细菌随风飘荡，危害多大呀！”听了我的话，那位年轻人一下子脸红了，说：“对、对、对，你说得对，我错了，我必须改掉。”于是，他拿出卫生纸擦掉地上的痰迹，扔进了垃圾箱。

这件事对我感触很大，我想，我们就应建立国家卫生城市，作为一名小学生，也就应为创卫工作作出一份力，从小事做起，从身边做起，从此刻做起。管住我们的手，不乱扔垃圾；管住我们的嘴，不随地吐痰、不说脏话；管住我们的脚，不随意踏草坪。正确树立社会主义荣辱观，热爱一切完美的事物，为家乡增光添彩。

让我们一齐携起手来，让文明礼仪之花开遍校园！让文明礼仪之行永伴我行！让文明礼仪永在心中！

谢谢大家！

## 饮食健康从我做起演讲稿篇六

大家好！

一、培养良好素质，树立良好形象.讲文明，不要随便骂人.侮辱人.

同学们，四年的大学生活虽然短暂却相当珍贵.它是人生的一个重要驿站，是一个人心智成长的重要时期，成则学有所获，受益终身，败则一无所有，抱憾一世.而成败的关键，就在于我们是否有良好的心态对待我们的生活.播下一颗种子，收获一片希望;播下一种良好的行为，收获一种良好的习惯;播下一种良好的习惯，收获人生一世之精彩!良好校风的形成，有赖于我们全体学生的共同努力和切身履行，让我们携起手来，从现在做起，从小事做起，从我做起，规范个人的言行举止，夯实基础知识，养成良好的学习生活习惯.不断提升人格涵养魅力，为建设文明校园、和谐校园做出自己应有的贡献!

我的演讲完毕，谢谢大家!

## 饮食健康从我做起演讲稿篇七

大家好!

文明礼仪就像你心中的一面镜子，时时刻刻在照着你；文明礼仪就像一个人，它每时每刻都在看着你；文明礼仪就像一朵一尘不染的荷花，从淤泥里坚强的钻出来。

我的脸上像泼了盆冷水似的，心里窝了一肚子火，没好气地说：“要不是为了环境卫士和美观，我才懒得管呢！你明白一口痰危害有多大吗？一口痰里的细菌上千万个，等痰干了之后，风一吹，这些细菌随风飘荡，危害多大呀！”听了我的话，那位年轻人一下子脸红了，说：“对、对、对，你说得对，我错了，我必须改掉。”于是，他拿出卫生纸擦掉地上的痰迹，扔进了垃圾箱。

这件事对我感触很大，我想，我们就应建立国家卫生城市，作为一名小学生，也就应为创卫工作作出一份力，从小事做

起，从身边做起，从此刻做起。管住我们的手，不乱扔垃圾；管住我们的嘴，不随地吐痰、不说脏话；管住我们的脚，不随意踏草坪。正确树立社会主义荣辱观，热爱一切完美的事物，为家乡增光添彩。

让我们一起携起手来，让文明礼仪之花开遍校园！让文明礼仪之行永伴我行！让文明礼仪永在心中！

谢谢大家！