

健康饮食演讲稿资料 健康饮食演讲稿(精选9篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

健康饮食演讲稿资料篇一

大家好！

都说身体是革命的本钱，如今的我们正是成长的关键时期，所以我们一定要有一个健康的饮食习惯，一个健康的生活习惯。人生毕竟是漫长的，这期间我们必须养成许多良好的、健康的习惯，才能有个健康的人生。

随着物质生活的改善，许多人家都把鸡、鸭、鱼等各种荤菜当做每顿饭的主食。虽说荤菜能给我们补充许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。君不见，现在，“小胖墩”越来越多。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它含有维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作用。因此，我们不仅要吃荤菜，还应该多吃素菜。只有荤素搭配着吃，才能有益我们的健康。

谢谢大家！

健康饮食演讲稿资料篇二

今天我演讲的题目是健康饮食、文明就餐。

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。

健康饮食演讲稿资料篇三

大家好！

下面我讲几点关于食品安全的注意事项。

1、注意个人卫生，食用新鲜、符合卫生标准的食品，不吃生冷或留放时间过长熟食品。

2、多吃瓜类蔬菜，夏天正是瓜类蔬菜上市旺季，可以多吃冬瓜、黄瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等，多吃凉性蔬菜。夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。这些蔬菜有苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等。

3、多吃“杀菌”蔬菜。夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节，这时多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、大葱、蒜苗等，这类蔬菜含有丰富的植物广谱杀菌素；对各种病原菌有灭杀和抑制作用。

3、在有安全保障的规范的游泳池游泳时，也要提前做好泳前各项准备工作，下水时切勿太饿或太饱。

4、如果看到同伴掉到水里，不要盲目下水救人，而应大声呼喊旁边的成人帮忙。

家长一旦遇到溺水者，有能力的要及时伸出援手，并在第一时间拨打“110”、“120”求救。一旦将溺水者救出水面后，应立即开展现场急救。

1、外出要与家长打招呼，不私自同伴外出，不能在外过夜。

2、步行外出时要注意行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须走过街天桥或地下通道，没有天桥和地下通道的地方应走人行通道；在没划人行横道的地方横过马路时要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号；在设有护栏或隔离墩的道路上不得横过马路。

剧烈运动后，不宜马上洗澡。运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的血液量还要持续一段时间，此时如果马上洗澡，易导致血液过多地进入肌肉的皮肤，将

使心脏和大脑的供血不足。

- 1、避免接触流感样症状(发热、咳嗽、流涕等)或肺炎等呼吸道病人。
- 2、注意个人卫生，经常使用肥皂和清水洗手，尤其在咳嗽或打喷嚏后。
- 3、避免接触生猪或前往有猪的场所。
- 4、避免前往人群拥挤场所。
- 5、咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶。
- 6、食用处理得当的熟猪肉和猪肉制品。烹制猪肉时将猪肉烹制内部温度达到71度。可杀死细菌和病毒。

健康饮食演讲稿资料篇四

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……但是，如果不合理饮食，便会给我们的身体带来危害。所以，健康的饮食，才可以让身体健康，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，自己和以往一样的生活，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，校门口有许多商家，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。为什么那么便宜呢？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，对咸味是那么喜爱，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、肝的健康造成很大的影响。所以，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。比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。健康的饮食需要自己坚持，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很大的帮助，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己的身体吧，做到健康的饮食吧，让自己的身体更加健康、强壮！

我的演讲完毕，谢谢大家！

尊敬的各位老师，亲爱的同学：

大家下午好！

在场的各位应该都有一个体会吧，就是进入大学以后，个人的饮食是越来越不健康了。由于大学时间的宽松，很多上午没有课的同学，就会直接在床上躺着，就算醒了，也会继续摊在床上玩手机，就是不会起床吃早餐，这样长期造成的后果就是胃受损，身体也变的不在健康了，这就是个人的饮食

不健康造成的。

很多大学生，早上不吃饭都是常事了，再有就是大部分的同学的饮食是极其不健康的。比如早上不吃饭，中午吃很多，要不就是晚上熬夜还要吃夜宵，如果长期这样的饮食状况，对健康的危害是很大的。比如早上本来经过一晚上的消化，肚子就是空的，要是不吃，那就很容易胃疼。要不就是晚上吃好几顿，这也是不健康的，晚上的胃承载了一天的食物，本就不易消化，如果再吃多了，就会造成消化不良，影响身体的健康。大学生了，都是一个成年人了，做事情就应该要有分寸，不能因为大学没人看管，就养成很多不良的习惯。

越是到了大学这种需要自觉自律的生活，就应该去让自己的习惯是良好的，尤其是在健康饮食发你敢。平时我们必须一日三餐，餐餐不断，在规定的时间内吃饭，或者一天里少食多餐，保证自己一天饮食量。再就是大部分的学生都喜欢吃炸鸡、喝奶茶，这些其实对身体的伤害是很大的，都是一些不健康的饮食，不建议多吃，更应该自觉去避开，尽量让自己的饮食是健康的。在大学，我还发现，很多人都不太爱吃蔬菜，这是最不好的地方，蔬菜里面含有多种维生素和水分以及纤维，如果总是只吃肉，到后面就会直接造成饮食不平衡。身体是自己的，健康是自己的，平时的饮食就更要注意了，不能因为贪嘴，就让自己以后因为营养的不良而把健康给弄垮了。

饮食对我们格外的重要，现在生活好了，就更不能挑食严重了，该去补的东西就要补充，要让自己有一个健康的饮食习惯。一日三餐都必须吃，不可以漏掉，中午吃多点，晚上少吃点，尽量不要点外卖吃夜宵，这样胃是承受不了的。为了保护我们的身体健康，我们就必须要让饮食是健康的，要补充足够的营养。同学们，大学一定要去有一个好的饮食习惯，保护自己的健康。

谢谢大家！

健康饮食演讲稿资料篇五

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！

健康饮食演讲稿资料篇六

大家上午好！

今天我演讲的主题是“健康饮食”，为什么会选择这一个主

题呢？因为我发现同学们的饮食实在是太不健康了，很多的同学把零食当做主食，在要吃饭的时候又因为吃不下了所以吃的很少。我想问一下同学们你们觉得这样的饮食习惯是正确的吗？你们觉得自己的身体是健康的吗？很多的同学之所以会体重超标完全就是因为吃多了一些垃圾食品，或者一些热量非常高的食品，所以才会导致自己的体重超标，这样是非常的不健康的。

健康的饮食习惯能够让我们有一个好的身体，既不会很容易的生病，也能够一直都有活力，所以我觉得我们是需要去养成一个好的饮食习惯的。很多的同学都有着不好的习惯，放假的时候不爱吃早餐，吃很多的零食就不吃饭了，或者是吃很多的垃圾食品。也有很多的同学挑食的情况非常的严重，不爱吃青菜只吃肉，或者是只吃几种菜，这些都是非常不好的习惯，我们是需要去改变自己的这些不好的习惯的，要做到营养均衡。

我知道对于我们这个年纪的人来说，零食是有着很大的吸引力的，所以我想同学们可以努力的去做到适量的吃零食，不要每天都吃很多的零食，导致要吃饭的时候就没有胃口了，这样对身体是有很大的危害的。现在我们正是长身体的时候，不好的饮食习惯对我们生长发育是会有影响的，若是想要有一个健康的身体或者是想要长高一点的话，就应该什么食物都要吃一点，做到不挑食，并且控制自己吃零食的数量和时间。在吃饭之前就不要吃零食了，以免影响到自己的胃口。在吃饭的时候多吃一些蔬菜，不要挑食。

健康对我们每一个人都是非常重要的，没有一个健康的身体又怎么能够认真的学习从而取得一个好的学习成绩呢？而一个健康的身体的养成是需要我们做出很多的努力的，健康饮食就是我们必须要做到的。因为很多的同学都是不爱运动的，所以就更应该要做到健康饮食了。同学们，养成一个好的习惯是很重要的，我们应该要努力的让自己有一个好的饮食习惯，这对我们是有很多的好处的。在吃一些不健康的食

品的时候应该要做到适度，我知道让我们完全不吃这些是做不到的，所以只要做到适度的吃就好了。

谢谢大家！

健康饮食演讲稿资料篇七

早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是“关注食品卫生，享受健康人生”。常言道：国以民为本，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群众的生活，影响我们每一个人的健康，更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，一包小小的盐，就能中断免疫系统的正常运行，让你病魔缠身，让生机勃勃的生命处于危险之中。

健康，生命的保证。一旦我们失去了健康，也意味着即将失去宝贵的生命，生命不能重来一次，所以我们要时刻维护自己的健康，珍爱自己的生命，而生命的健康则应该从食品安全开始。

或许你会认为，这些危险离我们很远，我们也能很容易的躲开它们，但是，你们可曾注意到在我们周围，劣质食品也正在悄悄地朝我们靠近，随时危及我们的`身体健康。

让我们观察一下学校周边的状况吧：校园门口两边除了名目繁多的小食品杂货店外，还有一些流动摊点售卖的自制食品。表面上看，这些食品成色十足，味道着实令人垂涎三尺；每逢上学、放学时间甚至是课间时间，我们的同学争先恐后地去买。可是大家想过没有，这些食品卫生吗？安全吗？现在，还是有一部分同学不关心不注意所吃食品是否安全，为了满足自己一时的食欲，置身体健康于度外。我们有责任维护社会食品安全，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全常识，

宣传食品安全知识，为自己，更为全民健康事业尽自己最大的力量。

在上周星期六的早操，学生科已向全校寄宿生下达通知，严禁把校外食品带入校园。现在向全校所有同学们建议：就餐一定要选择规范餐饮店，食品要在正规经营场所购买，拒绝三无食品。近期发现有部分同学，明知学校有规定不允许购买围墙外糖葫芦、快餐等，但还是我行我素，把学校制度和自己的健康置之脑后。

从今天起，如发现再有学生私自在校内围墙处购买食品除没收外，同时，将根据学校相关制度给予相应的处分，并通知家长来校共同教育。

食品安全需要你我的参与，食品安全需要你我共同的努力。生命的美好从健康开始，身体的健康从食品安全做起。同学们，让我们从自己做起关注食品卫生，享受健康人生！

我的讲话到此结束，谢谢大家。

健康饮食演讲稿资料篇八

每天上学、放学，学校门口总是热闹非凡，同学们总是三五成群地来到小卖部和一些小摊点买零食吃，口袋里、书包里也经常放有各种各样的食品。膨化食品、油炸食品、酸甜饮料等是我们小学生最钟爱的零食。甚至有的同学用甜饮料解渴，方便面代替正餐。

为杜绝这种现象的发生，让我们从身边做起，从自我做起，做到：

1. 坚决不购买无证小摊贩的食品。
2. 不购买“三无食品”，购买食品时要进行选择 and 鉴别。没

有商标的食品不能买;没有生产日期的食品不能买;没有厂址的食品不能买。

3. 最好的饮料是白开水，许多饮料中都含有防腐剂、香精和人造色素等，我们经常饮用不利于身体健康。

4. 养成良好的卫生习惯，如经常剪指甲、饭前便后及时洗手等，预防一些传染病和肠道寄生虫的传播。

让你我携手关注食品安全，共同为创建安全校园贡献一份力量吧！

谢谢大家!我的演讲到此结束!

健康饮食演讲稿资料篇九

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。