最新演讲稿饮食健康 健康饮食演讲稿(大全8篇)

演讲作为人类一种社会实践活动,它必须具备以下几个条件:演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。优质的演讲稿该怎么样去写呢?以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全,希望能够帮助到大家,我们一起来看一看吧。

演讲稿饮食健康篇一

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。

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!

演讲稿饮食健康篇二

早上好!

今天国旗下讲话的题目是"健康饮食,让我们更健康"。

5月20日是"中国学生营养日"!政府为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去,促进学生营养宣传工作的制度化,所以,决定将每年的5月20日定为"中国学生营养日"。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段,可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康,不懂得为自己的健康负责。从今天起,我希望各位同学能够开始注意自己的这些坏习惯。

在日常生活中要吃各种粮食,水果,蔬菜,鱼肉,蛋,奶等。你一旦有偏食,挑食的习惯了,就容易引起营养失调,抗病能力低下,身体发育不良,影响我们的健康。比如多吃糖容易引起胃病,皮肤病;多吃肉容易导致动脉粥样硬化,冠心病;偏食盐容易使血压升高等等。合理营养对我们的健康成长及学习有着很重要的意义。按营养学要求,青少年一日的膳食应该有主食、副食,有荤、有素,尽量做到多样化。合理的主食,应吃米饭及面粉制品(如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等)。早餐除吃面粉类点心外,还要坚持饮牛奶或豆浆。

上午紧张的学习和活动,要求早餐必须含有充足的热量。有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶去上学,上了两节课,肚子就空了(有的同学把中午带来的饭都吃光了,中午就没得吃了)。等到第三、四节课有的同学就出现精神不振、注意力不集中等现象,影响正常的学习。因此,早餐要特别予以重视,应占一天总热量的1/3,可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等,以保证同学们能精力充沛地学习。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。

吃饭时千万不要太快,尤其是年龄小的'孩子,更应该把食物嚼得细一些,因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。学校里,有些同学4、5分钟就结束进餐。这样的习惯是非常不好的!这样,长久时间下来,会非常容易引起胃病!

在每天上学、放学的时候,很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。我们要知道,很多食品成分都十分复杂,经过日晒,光化,发热分解,会引起内部变化而变质。特别是到了夏天,食用露天销售的食品,同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

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、快乐的生活下茁壮成

演讲稿饮食健康篇三

大家好!

那体重就蹭蹭往上长,女孩就更惨,不仅体重长了,脸上还长痘痘。谁不知道爱美是女孩子的天性呢。看着校门口炸的滋滋响的烤串口水都快流下来,多诱人啊。但是你有没有想过那油是否干净的,餐具是否卫生的。还是家里的白米饭加蔬菜好啊!在喝的上面也要注意,碳酸饮料、奶茶之类的也要少喝,喝多了会使牙齿变软,影响消化,摧毁身体免疫力,肥胖。所以,大家要多喝开水,安全放心,经济实惠。看吧!这些东西很容易上瘾,危害身体健康。所以要少吃,多喝开水,吃蔬菜水果,不能暴饮暴食,这样身体长的高,还健康,还能多活几年呢。

演讲稿饮食健康篇四

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!

演讲稿饮食健康篇五

科学在飞速前进着,但对食品健康来说,并没有到日新月异的程度。

尤其是那种辣条,那是由豆干和一些香精等化学品做成的。如果一个人在一间屋子里吃了一袋辣条,当你进屋里时就会闻到一股有点发臭甚至让人感到恶心的味道。如果小孩子经常食用这种东西的话,就会总生病,而且导致不爱吃饭,体质下降等一些症状。不光是辣条,每一种小食品都会对人们的身体健康带来严重威胁。

现在大街上还有卖炸串的,烧烤等食品,这些东西都是用油炸或者是烟熏制成的,对人体的危害特别大。

如果长期食用这种东西的话,就会让人发胖,生病。因为第一,油炸食品中一定会有油的,正因为有大量的油,那些常吃炸串的人就会发胖,因为油多了的话,就不会转变成营养,而是脂肪,脂肪一旦多了的话就会发胖。所以尽量少吃这种油炸食品,最好是不吃。

说了这么多,我希望人们不要多吃那种被称为"垃圾食品"

的东西了, 那些东西会危害到我们的健康的。

记住"少吃一口垃圾食品,多过一天幸福生活!"那就让我们一起行动起来吧!

演讲稿饮食健康篇六

提起铁板烧,大家可能首先会想到在一张大大的铁板上面,直接做菜,会不会有致癌或者致病的物质呢?这个就请您放心吧,咱家的铁板那可是很有考究的,采用的是电、液化气的无烟铁板烧设备,既美观又安全,让您既享受美食又体验健康,饮食演讲稿。

铁板烧是一种即席料理,大家围坐在铁板的周围,厨师给您现场进行制作,为您进行零距离的精彩表演,所以吃铁板烧是个慢功夫,可以边吃边聊,还可以欣赏厨师表演的令人眼花缭乱的"杂耍"。日式铁板烧是较高档的日本料理,要求原料的高品质和绝对新鲜,制作之前不经过腌制,只在烧烤过程中加入盐、胡椒两种调味品,品的jiu 是食物的原始味道。

铁板烧的品种虽然有不少,但这日式铁板烧与法式、泰式的 截然不同,它最注重的是食材的原汁原味。没有事先的腌制, 吃的就是那股清淡滋味。咱想要吃的咸点?辣点?甜点?酸 点?没问题!只要您与厨师进行交流,提出要求,大厨都可 以直接按照您的喜好来烹调。

大块的黄油拿出来,看上去像极了奶酪,很容易让人产生咬一口的冲动。那新鲜的银鳕鱼在黄油的滋润下,变得异常的鲜嫩醇美;还有一上铁板就红的大虾,沾染了柠檬汁的酸甜,散发着一股清新独特的滋味,再配上我们甜甜的青梅酒,那可真味是人间极品呀~还有一道很著名的菜----火焰牛排(菲力),在稍煎了一下的牛排周围洒上一些白兰地,腾地一下,高大明亮的火焰就会升腾在人们眼前,把一群人的情绪带动到顶点。牛排点着之后,模样非常喜人,燃烧的白兰地为牛

排完美地去腥添香。

菲力的鲜嫩是看得到的,在锋利的刀子面前牛肉更是少有的温顺。快速地翻炒几下,五成熟的菲力最是鲜嫩多汁。

还有那玲珑雅致味美香甜的银耳莲子羹,啊^{~~}那种唇齿留香、回味无穷的感觉,您肯定过口不忘!

怎么样?铁板烧在您心中变样了吧!想要更详细的了解么,那就赶紧来品尝吧,

在漫漫的人生历程中,多数人都是在平凡的生活中度过的。 然而,有的人在平凡的岗位上做出了许多不平凡的事;有的 人就在平凡中碌碌无为地消磨着岁月。任何事物都是从平凡 中开始的,平凡的起点总是迈向成功的第一步。

今天,我们怀着无比喜悦的心情,聚集一堂,在这里召开"弘扬五四精神、展现时代风采的演讲赛"。此时此刻,我们更加怀念那些为祖国、为人民谋幸福而长眠于地下的仁人志士。他们的爱国主义精神,将永远激励我们后来人为社会主义建设事业贡献一切。我在服务员的这个岗位上已经工作有足足2年的时间,在这个平凡的岗位上使我得到了很多锻炼,学会了很多知识。我热爱这平凡的岗位,能够有机会把我在工作中的心得和大家交流,我感到非常荣幸。

曾记得我还是一名学生的时候,每次在路边高耸矗立的楼阁里,看到那些热情微笑,举止端庄大方的服务员,心中便不时涌起一个愿望,希望有一天,我也能够穿上某家宾馆的制服,那该多好。

我很羡慕她们能够工作在优雅的环境里,服务于来自各国的 宾客中间,多么像一座桥梁,一座架起中国人民和世界各国 人民的友谊之桥。在我心中它是一项高尚,神圣而又意义深 远的职业! 风会错过季节,雨会错过沙漠,可幸运的是,我没有错过命运中的机遇,终于如愿以偿的到x宾馆做了一名服务员,我的心情像比赛赢得了冠军一样高兴。然而过了一段时间后,我对这份工作的新鲜感便在每天重复的铺床、吸尘、抹灰等工作中一点点的磨逝着,厌烦的情绪也随之渐渐的产生,我怎么也没想到心中一直向往的工作竟会是这样,想象和现实相差的太远了,使我真的有些招架不住了。

记得有一次,我在清扫房间卫生时,发现客人的房间弄的非常脏、非常乱,于是我一边捂着嘴,一边硬着头皮做打扫,嘴中还不时的低声报怨,碰巧就在这时客人回来了,看到我有些不高兴的说:"房间是我包住的,快点给我打扫。"听到客人的这番话,我像被针扎了一样,委屈的丢下手中的清洁用具,哭着跑到休息室。领班看到后,就问我是怎么一回事,我哭着向她讲述了这件事的经过,她听后摇了摇头,而后语重心长的对我说:"我们的工作就是为客人提供一个优雅、整洁的环境,客人入住后,不只是购买了一个可供休息的地方,他们更要求在这里享受到最好的服务。换个角度,站在客人的位置上考虑问题,你就不会这样委屈不平衡了。

刚才你的行为是不对的,和我一起去和客人道歉解释一下吧!"我有些不高兴地望着她,心想:就算我错了,知道就可以了,还要去道歉,多没面子。我坐在椅子上没有动。这时领班似乎看出了我的想法,微笑着鼓励我说:"敢于正视自己的缺点和错误,向前跨出一步,你会有完全不一样的心境和感受,同时也会得到一种崭新的工作动力。"说完后她转身出去了,剩我一个人呆坐在休息室里,想着班长对我说的这番话,又想起开始参加工作的誓言和信心,最后我还是鼓足了勇气来到房间门口,打算主动向客人解释道歉。

可映入我眼帘的一幕却是:领班正面带微笑,而大方得体的对客人说:"您好先生,非常抱歉刚才那位服务员是新参加工作的,对您有冒犯之处请您多原谅,我代她向您道歉对不起。"她边说,边恭敬的为客人送上了热茶,而后又以娴熟

的服务技巧,为客人整理房间,这时客人有些不好意思的说: "都是我不好,把房间搞的太乱了,应该请你们原谅才对, 代我向刚才那位服务小姐说声对不起,请她别介意我刚才说 话时的态度。"这时站在门口的我脸一下子红了起来,望着 眼前刚刚发生的一切,感触很多,不同的服务态度和处理方 式得到了二种截然不同的效果,这使我深深懂得用"心"去 为客人服务,不但客人满意,我们自身也能够从实践工作中 体味到这平凡岗位中的不平凡。

转眼间,时光飞快流逝,虽然这件事已经过去很长一段时间了,但它却始终深深的影印在我脑海里,不断地鞭策我、鼓励我克服在工作中碰到的种种困难,使我经受住了一次次的考验。我们用规范得体的语言、甜美的笑容、端庄的仪表,为客人提供最好的服务,当风尘仆仆的客人入住宾馆时,立时送上香巾,递上热茶和亲切的问候,当在客人眼中看到一丝询问的神情时,我们会马上应声答复: "您好先生,我能为您做些什么?"碰到多变的天气,外地客人很容易气候不适应,这时我们会细心的提醒客人多加些衣服,或别忘记带上雨具。这些细微的小事在工作中很多很多,但正是这些细微的小事,汇聚出我们独具特色,细心体贴的服务。

一年多后,由于工作的需要,我受房务部的指派,担当领班的职务,从那天起,我更加觉得肩上的责任重大,时刻严格要求自己、以身作则、吃苦在前、办事公平、用自己的实际行动去影响和带动班组成员。在楼层人员短缺,赶上清扫工作量又很大时,我主动放弃自己的休息时间,把集体的荣誉放在第一位。处处以大局为重,渐渐地,班组中奉献爱岗的事迹越来越多,记得有一次,迎接一个很大型的卫生检查,碰巧赶上旅游旺季,工作任务量本来就很大,同时又需要我们对房间和公共区进行仔细彻底的清扫。当时我很担心不能在规定的时间内完成工作任务,此时班组成员主动找到我说:"我们宁可不休息,也一定在规定的时间内完成工作任务,不会因为我们给集体带来任何影响。"很朴实的话,体现了班组成员的主人翁意识和责任感在不断的加强。最后我们不

仅用汉水为宾馆赢得了荣誉,维护了集体利益,也用行动证实了自己的价值。

演讲稿饮食健康篇七

亲爱的同学们:

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。

将本文的word文档下载到电脑,方便收藏和打印

推荐度:

点击下载文档

搜索文档

演讲稿饮食健康篇八

亲爱的老师们,同学们:

大家好!

今天我演讲的主题是:维护健康,拒绝零食。

为了维护我们的身体健康,还一个更加清洁、美丽的校园,每学期我们的老师都利用班会课开展"拒绝零食,从现在做起"的主题教育活动。通过教育,许多同学都认识到零食的危害,抵住了零食的诱惑,不乱买零食。可是,我们还发现还是有个别同学控制不了自己,上学前和放学后,在学校门口的小商店里购买零食吃,把包装袋乱扔,校园的角落边、

垃圾桶里, 甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们,看到这样的情景,你还能无动于衷么?你自己还能心安理得地享受零食吗?你不觉得这严重损害了学校的形象吗?当然,吃零食更是影响了同学们自己的身体健康,下面几点要引起我们注意:

第一、经常吃零食,胃肠就要随时分泌消化液,这样到吃正餐的时候,消化液就分泌不充足,容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点,所卖的零食一般都是"三无产品",这些"垃圾零食"中常含有大量的色素、防腐剂,吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激,常可导致我们的味觉迟钝,以至于一般的饮食根本不足以引起食欲,会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食,食品和手都来不及进行必要的卫生保护,特别是边走路边吃零食,更不卫生,容易得肠道传染病,严重时会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生,不利于校园文化建设。

同学们,让我们树立正确的饮食观念,控制住自己的嘴巴,拒绝零食的诱惑,把我们的精力放到学习上。

我们倡议:维护健康,拒绝零食,从我做起,从现在做起。