

最新健康饮食演讲内容(汇总6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

健康饮食演讲内容篇一

大家好！

我是xxx□来自xx班，我非常的感谢大家，因为你们的支持，我才能够站在这里演讲，这次我演讲的主题是关于健康饮食这方面的。

大家都是高中生，手里头都有着不少的零花钱，在家时父母会监管着我们，阻止我们吃那些不健康的东西，但当我们到了学校后，没人管着我们了，很多人就开始放纵起来了。学校小卖部每天都挤满了人，很多人都不怎么吃饭，吃零食、吃泡面，我们现在都是正在发育，正在长身体的时候，这些垃圾食品对我们的身体无疑是非常不健康的，所以我们都要格外注意这方面。

由于我现在所处的这栋教学楼离小卖部很近，我只要站在二楼走廊的最左边，我就能清晰看清楚整个小卖部，在知道要做这样一次演讲后，我经常站在走廊上，观察着那个小卖部。我看到有一位同学，每天都会往小卖部跑，每天中午都会去吃泡面，有时候晚上也是吃泡面，这样的行为看的我非常的痛心，但是我又不能去制止她，我只能现在这个年龄是最不服管教的时候，就算我上去说她也只会迎来她的反感。所以我希望能够通过这次演讲，让所有人都意识到这件事情的严重性，自己主动的去抵制这些垃圾食品。

大家不要一味追求好吃，垃圾食品几乎没有什么营养的，你吃一天的垃圾食品还不如吃一顿饭。除开健康方面外，经济上也划不来，中午吃一点零食根本不足以支撑你到晚上的消耗，而且学校里的饭比零食便宜多了，希望大家能够体谅父母赚钱不易，尽量减少一下自己的开支。

健康的饮食不仅仅只是不吃垃圾食品而已，在平时吃饭的时候，我们尽量要做到不挑食偏食的习惯，荤素搭配均衡，这样对我们的身体才好。我们高中生是最难度过的一个阶段，尤其是高三，学习任务更加繁重，因此经常熬夜到很晚，没有一个好的身体是坚持不下去的，你们更加需要注重身体的营养。当然高一高二的学生也一样，你们离高三不远了，早点为高三做好准备，给自己的身体打下一个好的基础。

我说了这么多，希望同学们能够听进一二，我们的身体也不是我们一个人的，是我们父母给予的，看到你们不健康饮食，父母也会很心疼，同学们，希望你们从现在开始，注重健康饮食。

谢谢大家。

健康饮食演讲内容篇二

大家好！

1、早上随便吃一点，甚至不吃饭。

其实早餐十分重要，因为已经十几个小时没有进食了，早上起来急需补充一些身体必须的营养与热量，早上不仅要吃饭，而且还要吃好。

2、用公用餐具就餐。

3、不合理的饮食结构。

由于同学们大多数是独生子女，挑食、厌食者日益增多，很多学生都喜欢吃零食，不爱吃主食的习惯成自然。

中学生是处于生长发育的黄金时期，不仅身体发育需要消耗大量的营养，并且处于紧张的学习过程中也需要消耗大量的热量，因此同学们这样的饮食习惯严重地影响了正常的生理发育，影响了同学们的身体健康，还影响到同学们的学习效率。由此看来，养成良好的饮食习惯十分重要。

如何养成良好的饮食习惯呢？同学们应该做到以下几点：

- 1、一日三餐，定时定量，既要保证营养所需，还要考虑到发热量；
- 2、饮食一定要注意卫生，不使用公用餐具，不随便在饮食摊点上就餐；
- 3、不喝酒，不暴食暴饮，不吃冷食；
- 4、不吃零食，特别是小吃，不吃变质过期食品；
- 5、早上要吃好，不要吃得太饱，否则会引起大脑缺血，上午上课犯困。

梁启超曾说过：少年强则国强，少年智则国智。同学们，我们是祖国的未来，是民族兴盛的希望。祖国需要的不是文弱的书生，而是综合素质优秀的全面发展的、健康的，像雄鹰一样在蓝天展翅翱翔的接班人！

愿同学们都养成良好的饮食习惯，把载知识之本、道德之寓的身体养护好。

谢谢大家。

健康饮食演讲内容篇三

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，还有一个更加清洁、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。

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 and 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，严重时甚至会损害身体健康。

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。

健康饮食演讲内容篇四

早上好!我是四4班的植林玲。我今天国旗下讲话的题目是《合理饮食，促进健康》。

平时，我们看到不少同学上学、放学时老爱挤在学校侧门附近的小摊、小店前或驻足观望、垂涎欲滴或有滋有味地吃着1角钱1条的辣条，5角钱1杯的粉干，1元1个的热狗那些零食从外形来看，油炸的、烧烤的、香辣的、五颜六色煞是好看，却不知这些零食是添加了色素，大部分是地下加工厂生产的，无厂址，无生产日期，更无生产批号，是典型的三无食品。灰尘、细菌比比皆是，数不胜数。你们可知道长此以往，必定为你的健康埋下隐患。再说有的同学不但养成吃零食不吃饭的坏习惯，惯坏了嘴巴，而且还上瘾，一天不吃零食，心里就难受。

(一)合理膳食要遵循八大原则:

- 1、食物要多样，谷类为主；
- 2、多吃蔬菜、水果和薯类；
- 3、常吃奶类、豆类及其制品；
- 4、常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；
- 5、重视户外活动，保持适宜体重，避免盲目节食；
- 6、吃清淡少盐的膳食；
- 7、合理分配三餐，少吃零食；
- 8、吃清洁卫生不变质的食物。

(二)适当安排餐次，除三餐外应增加一次点心。

三餐能量分配可为早餐20%-25%，午餐35%，点心10%-15%，晚餐30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，同学们会在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。一般宜供给一定量的荤食(50-100克)，如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆以及肉松、火腿、酱肉等，还可增加课间点心1次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力劳动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有极大作用。晚餐一般在家进餐，而这顿相对前两餐往往是最丰盛，但从营养学观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好不再进食。

(三)培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用洗涤灵、清水冲洗净后再吃。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

希望同学们“吃”出健康身体，快乐成长，快乐学习!我的发言完了，谢谢!

健康饮食演讲内容篇五

大家好!今天我演讲的主题是“远离垃圾食品，关注身体健康”。

抱着这些疑问，我上网查了一些资料。知道了垃圾食品是什么，如油炸食品、腌制类食品、膨化食品等。如果具体一点的话就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……在我们看来这些食品十分可口美味，其实这东西里含有亚硝酸盐、防腐剂、香精等致癌物质。它们吃起来虽然好吃，但对人体的肝、胃、肾都有巨大的损害。

因为吃垃圾食品，导致丧命的事情有很多。这里有一则真人

真事，在我们附近一位老师的儿子在去年突发急性肠胃炎，住院了将近一个月才痊愈。这一切都是源于他毫无规律的生活。他每天都不喝水，只喝碳酸饮料。一日三餐只吃方便面，长期宅在家里，从来不到外面去运动。这样的日子持续了很久，就导致了病情的发生。

这个事例给了我们很大的教训。在这里，我有几点建议要给大家：

- 1、每天多吃饭，少吃垃圾食品，争取不吃；
- 2、在买东西时看准商标，买正规厂家的食品；
- 3、买东西时，不要贪图便宜而买三无产品。

就让我们携手远离垃圾食品，关注身体健康吧！

健康饮食演讲内容篇六

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。