

演讲稿饮食安全三分钟(大全10篇)

辩论是一种有组织、有规则的辩论活动，旨在通过辩论交流来寻求真理、促进思维能力的提升。以下是一些关于典礼的精彩故事，让我们一起领略其中的情感和震撼力。

演讲稿饮食安全三分钟篇一

老师们，同学们：

早上好！

今天我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的课题。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。
- 2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期□qs生产许可标志等等。
- 3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。
- 4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。
- 5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人

类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

演讲稿饮食安全三分钟篇二

大家好，

我们是来自工程技术学院服装一班的同学，今天我们要演讲的问题是食品安全。

如果说在生活中跟我们形影不离，息息相关的东西，就是食品，俗话说得好，国以民为本，民以食为天。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，哪怕是一块豆腐，一根豆芽，都能让你身体残缺，哪怕是小小的一包盐，就能中断免疫系统的正常运行。健康，何等重要！生命，何等珍贵！最近我们不断从报纸、电视中，看到有关食品安全的新闻：南京“冠生园”事件，让人们望月饼而生畏。广东的“瘦肉精”事件，令我们望肉而怯步；号称生命杀手的“苏丹红”竟出现在我们最喜欢吃的辣味食品中，还有近来的染色馒头，毒豆芽等事件接连发生，究竟要到什么时候才能停止？面对这触目惊心的一切，不寒而栗的事件，我们不禁要问：究竟，我们还能吃什么？我们吃的安全吗？2008年6月28日，位于兰州市的解放军第一医院收治了首例患“肾结石”病症的婴幼儿，据家长们反应，孩子从一出生就一直食用河北石家庄三鹿集团所生产的三鹿婴幼儿奶粉。随后短短两个月，该医院收治的患婴人数就迅速扩大到14名。9月11日晚，石家庄三鹿集团股份有限公司发布产品召回声明称，经公司自检发现2008年8

月6日前出场的部分批次三鹿牌婴幼儿奶粉受到三聚氰胺的污染，市场上大约有700吨。为对消费者负责，该公司决定立即对该批次奶粉全部召回。11月25日，三鹿破产。截止在11月27日前，中国卫生部发出通报说，截止11月27日8时，全国累计报告因食用三鹿牌奶粉喝其他个别问题奶粉导致泌尿系统出现异常的患儿多达29万4000人，其中6人不排除因饮用问题奶粉死亡，目前仍有861名患儿留医，154名为重症患儿。同学们，看看这些事件，这些数字，29万4000人，只是一包奶粉将会影响孩子的一生，毁掉一个家庭，我真的想问，中国的食物，是否还可以下咽？请问大家认识这个人吗？对，他是大S的丈夫汪小菲，可是他还有一个职务，他是“俏江南”的总裁，2011年9月，有媒体报道称俏江南南京店使用回锅油，这些回锅油是给员工吃的，暂且不说回锅油时事件与俏江南集团扑朔迷离的关系，近年来，食品问题频频出现，还有最近央视曝光的“氢化油”。

频频出现的食品安全问题让消费者胆战心惊。洛阳新闻部记者李翔在电视台后大门处，遇刺倒地，身中八刀死亡。在此之前，李翔是报道地沟油的记者，事后，政府相关部门立即澄清李翔的死与地沟油的调查报道毫无关系，但是为什么在李翔搜集证据的期间遇害，知情人称，李翔关于所查获地沟油的资料也失踪了，这里我们不想多说什么，公理自在人心。

此时此刻，我想在坐的同学都有许多感触，当代中国，工业发达，农业发达，却在我们人类赖以生存的食物中不断做着深恶痛绝的事情，这就是现在中国所谓的国富民安？看着那些令人作呕的地沟油，添加剂，色素，让我们这些生在90活在00的年轻人真的是一声叹息，我们也很无奈，很多事情我们无能为力。我只希望，政府不要以监管不力为借口，企业不要以生产误差为跳板。还我们健康的体魄，美丽的人生。

谢谢大家，我们演讲完毕。

演讲稿食品安全三分钟篇三

尊敬的各位领导，亲爱的员工朋友们：

大家下午好，我是来自双汇连锁店100店的xx。我今天演讲的题目是“食品安全、神圣使命”。

常有朋友问，“现在吃什么好？”。是啊，吃什么好呢？蔬菜中残留农药，生产泡菜使用工业盐，喂奶粉吃出大头娃娃，喝黄酒丢了性命。一种.种假冒伪劣食品不断被揭露，被曝光；一起起触目惊心的制假售劣案件被查处，被打击；一条条鲜活的生命被残害，被扼杀，一颗颗善良的心灵被愚弄、被震撼。广大群众不禁要问：“究竟，我们还能吃什么？”

我们生活的世界，什么时候变得如此的不安全？想想我们时刻被有毒食品包围着，生命在那些“利欲熏心”的人面前竟然显得如此的“脆弱和不值”，人性的沦丧已经到了让人无法相信的地步。

但是，如果生命是消逝于我们周围的`日常食物环境中，对于这样的现实，你将作何感想？我们又怎能理解和接受！

同事们，身为双汇的一分子，我们肩负着时代的重任，背负着不可推卸的神圣使命，我们爱社会、爱国家、爱民族，我们在这个高度；双汇身为全国食品企业的龙头，我们要做一个对社会有责任、对民族有良心、对国家有贡献的民族企业，我们在这个责任，不是吗？“3.15瘦肉精”事件已经成了记忆，但他对我们是一个深刻的教训，更是一个台阶。让我们在血泪的教训中，不断的深思，不断的进步。这让我想到了化蝶的痛苦过程，由蛹化蝶，要蜕5层皮，哪一次不是和痛苦亲密接触，与死亡共舞？但正是因为这种痛苦和挣扎，蛹才能化身为身段优美的蝶。

心在哪里，哪里就有风景；志在哪里，哪里就有成功；爱在哪

里，哪里就有感动。我们秉持双汇人的智慧，用爱战胜所有的不可能，借着双汇的平台托起我们民族食品安全的梦想。为了我们双汇的发展和繁荣，为了我们身边的万千消费者，请我们大家携起手来，用优质的产品和质量托起双汇美好的明天！

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲稿饮食安全三分钟篇四

今天，我们集中操场集中进行食品卫生安全知识的共同学习。

夏秋季气温升高，湿度大，各种致病微生物易繁殖，食物易腐败，再加之苍蝇叮爬，污染食物，如果人吃了被病菌或病菌毒素污染的食物，就可能引起食物中毒。熟食制品、凉菜、冷食等食品加工或贮存不当，极易引发食物中毒。一般来说，易导致食物中毒的食品以冷荤、凉菜、剩米饭和肉制品等为主，海鲜类食品、扁豆、新鲜腌制的咸菜也易出现这一问题。

预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖(一月一次)。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到“六不吃”，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。通报彭店事件。

1、认识食物中毒特征。

潜伏期短：一般食后几分钟到几个小时发病。

胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热。

2、提高自我救护意识。

出现上述症状，应怀疑是否食物中毒，并及时到医院就诊，同时报告老师。

3、预防发生食物中毒。

养成良好的卫生习惯，勤洗手特别是饭前便后，用除菌香皂，洗手液洗手不吃生、冷、不清洁食物，不吃变质剩饭菜，少吃、不吃冷饮，少吃、不吃零食，不要长期吃辛辣食品。

不要随便吃野果，吃水果后不要急于喝饮料特别是水，剧烈运动后不要急于吃食品喝水。不到无证摊点购买油炸、烟熏食品，尽可能在学校食堂就餐。千万不要去无照经营摊点饭店购买食品或者就餐。不喝生水，建议喝标准的纯净水。从家里所带腌制品在校不能超过2天，谨慎选购包装食品，认真查看包装标识，查看基本标识，厂家厂址、电话、生产日期是否标示清楚、合格。

演讲稿饮食安全三分钟篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

同学们，安全问题真的离我们不远，让我这样一个亲身经历过的人来讲可能就更有说服力了。虽然是反面教材，但我想这更能让大家汲取经验教训。

爱好篮球本来是好事，爱蹦蹦跳跳也是有活力的表现。但是不注重安全，瞬间就可能演变成了一场悲剧。就是因为跳起来摸高，没有考虑到寝室这个复杂的环境之中潜在的地滑问题，致使我自己从高空直线下落，以自由落体之势坠地，最终导致手骨骨折这样一个结果。当时的痛不用说是刻骨铭心的，还要麻烦老师，以及让自己的父亲从外地赶来，耽误了他的工作，徒使家里人担心。而且，现在日常生活也非常不

便，正所谓“一失手成千古恨”。我这个血淋淋的教训，让同学们明白，不要图一时的兴奋，而带来悔恨。

我们身边的存在安全隐患还不止于此。在寝室还有人在床上乱跳，打闹。万一床板垮了，不仅伤到自己，也可能砸到了下铺的同学；又或者有同学在寝室中充电、使用“热得快”这些有很大安全隐患的设备，这可能会导致一场火灾，危害大家的生命安全。我们在校园里也时常看到有同学在走廊上追逐打闹，更有甚者甚至坐在走廊外的扶手上，还有的人从楼梯间扶手上溜下来，还有的同学在校园骑车，上下楼梯拥挤追逐，体育课不做热身运动等等一些安全隐患。

生活中充满了安全隐患，但我们要尽可能的. 避免因为疏忽大意而造成的隐患。我们更要防患于未然，加强自己的安全意识，提升安全素养。就如在地板很滑的地方要小心地慢慢地行走，防止自己摔倒在地。在有安全隐患的地方要少进行一点容易受伤的活动，遵守校园纪律，不做可能引发安全事故的事情。这样我们的安全就能得到保障，我们的生活也就会更美好。

最后我要送给大家一句话：“安全从身边的小事做起！”

演讲稿饮食安全三分钟篇六

尊敬的老师、同学们：

早上好！

俗话说的好——“民以食为天”。食品是人类不可缺少的物质，是我们生存和健康的基本条件。但随着社会的发展变化，吃的放心，吃的安心却成为一个需要大家面对的一个最严重的问题。我们不由得问：“怎样才能放心吃？”

再看我们身边，学校周围的小摊上，各种各样的小包装食品

价格低廉、花样繁多;露天烧烤等小吃摊点更是香味扑鼻,让人眼花缭乱;这些难以抵挡的诱惑背后,实际大多都是三无产品、是没有检疫证明的食品,或是无证摊贩添加了很多色素、荧光粉等对我们身体有害的物质。面对这些,很多中小學生被“味道”吸引,而忘记了健康和安全,成为这个小摊点的常客。以至于我们的老师和同学,凭借他身上特殊的味道,就能判断出他是不是又光顾了这些小吃点,我们都戏称这是“小摊味道”。就是因为有了这么多的顾客,使学校周边的小商小贩越来越多,越来越杂,给学校的秩序都造成了严重影响。

食品安全给我们敲响了警钟。我们想一下,如果日常生活中的水果、蔬菜、面粉都不能放心选用,将带给我们多大的不便,给我们的身体带来多大的危害。尤其是对于身体还没有发育完全的孩子,这个影响更坏,更需要安全食品来保证他们健康的成长。因此,我们整个社会都应当把食品安全放在第一位,并认识到它的重要性。政府应当加强管制,取缔无证摊贩,加强食品检查;市民应当增加对安全食品的常识,学会分辨食品的好坏;小学生们更是应当克制住自己的欲望,不要给这些三无产品以可乘之机。

我希望将来有一天,我们不必在色香味俱全的食品面前充满了矛盾,想吃又不敢吃,而是在大家的努力下,真正实现让我们一起放心吃!

演讲稿饮食安全三分钟篇七

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。

1、不能在沒有家长带领的情况下私自下水游泳，或是擅自与同学结伴游泳；

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，在沒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。

文档为doc格式

演讲稿饮食安全三分钟篇八

老师、同学们：

今天我讲话的主题是《关注食品安全，保障身体健康》。

随着我国社会经济的快速发展和人民生活水平的不断提高，人们更加关注健康和食品安全，特别是“三鹿”奶粉事件等食品安全事件的发生，为我们关注食品安全敲响了警钟。

“食品安全”已成为关系国家健康、社会稳定、经济发展和市场繁荣的重要因素。

对于我们每个人来说，学习和理解相关的食品卫生知识，养成良好的饮食卫生习惯，增强自我保护意识，抵制劣质食品的诱惑，是必要和可行的。

据卫生监督部门的技术人员介绍，由于学生的零花钱是相对有限，因此这些经理绝大多数是“便宜廉价走出去”为原则，买一些“三无”产品，大多数食物色素、糖精是主要原料。我建议学生们：

1、树立食品安全观念，掌握食品安全知识，增强自我保护能力。购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，选购食品应尽量选择一些知名品牌。

同时一定要注意食品包装有没有厂家，生产日期，是否过了保质期。

假如在小铺买食品一定要重视厂家，生产日期、保质期，注重包装袋有无破损，外包装有被篡改的痕迹。无生产许可证□qs标志食品不得买卖。

2、养成良好的饮食习惯。不吃流动摊点的零食，自觉抵制吃零食、低质量食品的诱惑，尽量到学校食堂就餐。

3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不片面，一日三餐，定时定量，不暴饮暴食。

准备好你自己的杯子，多喝白开水。事实上，开水是最好的饮料，有些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

老师、同学们，食品安全不是小事，“从嘴里”预防。现在已经进入了春天，万物复苏的季节，各种细菌正在悄然繁殖并迅速传播。

让我们有意识的行动，注意食品安全，高度重视“问题食品”，它对身体健康的危害和青少年成长，远离“问题食品”，“不合格的食物”，继续提高我们的食品安全意识和自我保护意识，构建平安和谐、健康的校园环境而不懈努力！

演讲稿饮食安全三分钟篇九

我们都知道，健康和生命一旦失去，就不会再有机会重来。

健康是多么重要，生命是多么宝贵啊！

我们应该始终保持自己的健康，珍惜自己的生命，食品安全是生命健康最有力的保障。

俗话说，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的生命、后代的幸福和国家的繁荣。不谈食品安全，哪怕是一块豆腐，一颗豆芽，都会使你残缺不全。不了解食品安全，哪怕是一小袋盐，也会破坏免疫系统；不要食品安全，哪怕是一个小小的想法，就能把充满活力的生命置于危险之中。

我们不断从报纸和电视上看到有关食品安全的新闻：南京的“冠生园”事件，三亚的“毒咸鱼”事件，广东的“瘦肉精”事件，这些食品安全的事件让我们震惊，不寒而栗。我们不禁要问：我们还能吃什么？我们吃得安全吗？我们变得越来越关注食品安全，越来越渴望绿色食品。

在过去，我是街边烧烤店的常客，每次经过，我都要吃一些来充饥。

有一天，我路过烧烤店，香味吸引了我，我忍不住去买了两串。看着红色的火焰。听着烤肉发出滋滋的声音，闻到烧焦的味道，我口水都要流下来了，恨不得立刻吃到嘴里。就在那一刻，我看到一个服务员捡起地上的竹签，把它们拿到桶里随便洗了洗，然后又继续使用。看到这一幕，我惊呆了，瞬间失去了食欲，转身就走。从那时起，再也不敢光顾这样的小吃摊了。

目前，仍然有很多人，尤其是学生们，他们会在放学后聚在

一起吃烧烤。在这里，我想再次提醒大家，烧烤不仅不卫生，可能还会有致癌物质。

作为老师，我们应该托起明天的太阳，我们有责任关心学生，让学生健康成长。我们要教育学生积极参与，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全知识，学习食品质量和安全相关的法律法规，监督和揭露食品安全事件和相关不法分子，传播食品安全知识，为国家卫生事业做出自己的努力。

演讲稿饮食安全三分钟篇十

1

各位领导，同志们：

大家好！

假如有人问什么是幸福，可能会得到一百种、一千种甚至更多的答案：有人认为吃穿不愁是幸福；有人认为端着铁饭碗是幸福；有人认为金榜题名时就是幸福；有人认花前月下是幸福……当然对于幸福的理解不同、经历不同、地位不同，每个人都有自己的幸福观。在这里我不想一一剖析，但是我要阐明自己的观点，那就是，安全，安全是的是幸福！

安全是一件在工作中时刻围绕我们工作的主题，是企业发展的永恒主题。他关联到企业的经济效益，关连着职工的健康与生命，因此，安全就成了当前企业、职工的首要任务。今天当我们又一次提起它时，心里总是沉甸甸的，天天讲安全，天天岗前进行安全宣誓，但截止今日，在我们的身边仍有不安全隐患，时常有违反安全规章制度的事故发生，管理者的苦口婆心，班前会的再三提醒，使我们每一位职工都对安全肃然起敬，安全对我们的重大意义从我们身边发生的一起起安全事故中得到了充分的认识和体会，谁都知道安全关系着我们千家万户的幸福与快乐，关系着国家财产的安危，但是

在现在的工作中仍大量存在着思想麻痹，掉以轻心，习惯性违章操作的不良习惯。例如：厂房里到处悬挂着安全标志，禁止和警告标志被认为是一种摆设，上面的灰尘让人无法认清它是什么，上岗及换岗前的三级安全教育流于形式，清理现场卫生时不出示停机牌，女工在岗位上头发过长影响操作等等细小的举动，稍一不留神，都会对我们安全生产酿成无法估计的损失和教训。

当我们一家人在享受天伦之乐之时，当我们在孝敬父母的时候，当我们在看见孩子成长过程中出现的喜悦和宽慰之时，有多少残缺的家庭无法再拥有这一切，人生的悲哀是无法用语言来形容的。安全，我们工作必须在安全下操作，我们必须保证自身的安全，安全教育我们每一位职工，要想保证安全，就必须努力学习设备、工艺知识、熟知其性能，如何正确操作，操作时需注意的各种事项，遇到危险时该如何对待，只有精力充沛、思想集中、时刻紧绷安全之弦，才能使我们的生活充满阳光和幸福。

为了你和他人的幸福，为了家庭的温暖，我们必须牢记安全，让安全铭刻在心，让我们的明天会更好！

朋友们，前车辙后车鉴，他们用鲜血和生命换来的教训，难道不使我们警惕吗，难道不让我们痛心吗，难道还不能让我们把珍惜生命，杜绝违章铭刻在心吗。愚者用鲜血换取教训，智者用教训避免流血。朋友们，假如我们每个人都能以她们为戒，重视安全，珍惜生命，那么我们就能拒事故于千里之外。

人生道路漫漫长，悠悠岁月需平安。朋友们，为了我们能潇洒的走完人生，为了我们家庭幸福，为了我们企业兴旺，为了我们国家昌盛，更为了整个世界少一点悲哀，多一份欢笑。来吧！让在坐的每一个朋友，都要时刻记住着珍惜生命，杜绝违章。