

# 最新营养讲座演讲稿(优秀5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。那么你知道演讲稿如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 营养讲座演讲稿篇一

老师们、同学们，大家好！

大家早上好！今天我讲话的题目是《合理饮食，促进健康》

1、养成吃早餐的良好习惯，吃好早餐。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。我们有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点、甚至不吃就赶着上课，上了两节课，肚子就空了。等到第三节课就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。

3、参加体力活动，加强体育锻炼。适量运动和合理营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效、非药物又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。希望同学们充分利用晨跑、出操、体育活动课时间加强锻炼。

同学们，让我们养成良好的饮食习惯，健康成长起来！

## 营养讲座演讲稿篇二

早上好！今天我讲话的题目是《让我们茁壮成长》。

你们知道5月20日是什么日子吗?告诉你们吧,是“全国学生营养日”。我们都知道,食物与营养是人类生存的基本条件,如果缺乏合理的营养知识,膳食摄入不平衡,就会对我们的健康带来危害,因此卫生部和教育部联合确定将每年的5月20日作为中国学生营养日。今天,在全国学生营养日到来之际,我向全校同学发出倡议,倡导大家关注食品安全营养,让我们的成长更加健康!

同学们,你注意到了吗?就在我们身边,有很多同学经常没吃早餐就来上课,有的路上买了早餐,边走边吃。知道吗?早餐不按时,不规律,长此以往,不仅营养跟不上,还会导致上课效率低,学习成绩下降。科学的早餐必须包括四类物质,即肉蛋类、谷物类、奶制品和蔬菜水果。最合理的早餐时间是早晨七点至八点,同学们最好在家中吃早餐,安全卫生又不匆忙。

午餐也一样。不少中午在学校用餐的同学,嫌饭菜不好,往往是饭扒一两口就回教室吃零食。这样非常不好,要知道我们中学生,正是长身体的时候,需要各种营养,如果我们任意挑食,会直接影响我们的体能与智能发育。

到了下午放学时,我看到校门口的小店里全部挤满了本校的学生。大多数同学都是用家长给的零花钱买东西吃。同学们,吃的东西一定要到大超市去买,注意产品的生产日期、保质期、生产厂家等,不要去那些无证摊点买烧烤油炸类的不健康食品。报纸媒体早就暴光了一些即使有卫生许可证的摊点,他们的厨房卫生情况也是很糟糕的,让人看过就不想再吃,更别说那些三无食品了。为了贪图一时的便利和所谓的“美食”诱惑,拿自己的健康做筹码,真是危险啊!

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、快乐的生活下让茁壮成长!

5月20日是“全国学生营养日”，为此，\_\_县第二双语幼儿园为提高家长对营养的认知水平，促进幼儿良好健康饮食习惯的养成，组织家长代表听取由园领导指导的“均衡营养合理膳食”专题讲座活动。

讲座中，卫生保健教师从儿童健康饮食应注意的各种事项入手，引导家长进行合理的膳食搭配。从健康食品的特点、营养价值及正确、科学的食用方法为主，向家长解释垃圾食品的危害。全体家长全神贯注的倾听，并记录相关知识，踊跃提出心中困惑。

此次专题讲座活动不仅让家长们较深入的了解了平衡膳食、合理营养的重要性，更学会了食品的科学食用方法，受到了家长们的充分肯定和一致好评。

### 营养讲座演讲稿篇三

大家好！

刚才国旗下讲话的同学讲了“合理膳食与健康”的重要关系，讲的很好，今天我讲的内容是：合理膳食，健康成长，每年的5月20日是“全国学生营养日”，这项宣传活动得到广大师生、家长的欢迎和许多营养学专家的积极参与、支持。随着生活水平的提高，中小学学生中挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，导致学生中营养不良者日益增多。再加上学习、精神的压力很大，这就容易患上贫血等疾病。同时部分学生和家长缺乏合理营养知识，学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，加上运动量不足，我国青少年肥胖症发生率逐年升高，目前中、小学生肥胖率是5%~8%，有的地方高达15.3%，这是指体重超过标准体重20%者。中学时代是长知识、长身体、增强体质的最重要、最有利的时期。良好的营养、适当的锻炼和合理的作息是影响其身心发育的三个重要因素。

## 一、学生的十大不良饮食习惯

健康专家指出，目前一些学生日常生活中存在着如下10大不良饮食习惯，给健康带来了负面影响，应引起我们的重视。

### 1、电视佐餐，食不知味。

不少学生吃饭时端着饭碗也要跑到电视机面前坐着，眼睛一动不动地盯着屏幕，嘴巴做着机械式的咀嚼，筷子往嘴里塞着食物。长此以往，就会引起肠胃消化道疾病。吃饭看电视还让部分中学生与父母的沟通减少，容易造成性格孤僻，成为一个既不健康也不快乐的人。

### 2、润喉片当糖，口腔“遭殃”。

润喉片可用来治疗咽喉炎、声音嘶哑、口腔溃疡、口臭等疾病。它有甜味，于是有的同学没病时也用它当糖解馋。俗话说，“是药三分毒”，因此润喉片也不能随便服用。如果咽喉无明显炎症时滥用润喉片，可抵制口腔及咽喉内正常菌群的生长，导致疾病发生。

### 3、偏食肉和蔬菜，身体很“受伤”。

谁都知道偏食的坏处，可还是有的孩子偏食偏得厉害。例如：五年级的小辛是“荤食主义者”，3岁开始就不吃蔬菜，几年下来小辛的个头没有同龄人高，体检下来各项指标都与同龄人有差距，健康状况也不好，便秘、气色不好，易患呼吸道疾病，小辛的父母后悔莫及。而只吃菜不吃肉的孩子各项发育指标同样不理想，营养不良，易感冒，身体抵抗能力差。

### 4、零食当正餐，上课昏昏然。

如今的零食名目繁多，包装考究，惹得学生心头痒痒，加之“减肥”思想作怪，校园出现“零食当正餐”这一现象也

就不足为怪了。吃零食过量会影响食欲，妨碍正餐的摄入量，从而影响身体正常功能的发育。

#### 5、电脑好玩，肠胃受害。

电脑逐渐成为学习工具，学生接触电脑的时间也越来越长，随之而来的就是身体状况越来越差。用餐时及餐后长时间坐在电脑前，会使肠胃功能消退；另外，大多数上网的同学对饮食没有选择，食物营养摄入不足。

#### 6、食色素超标食品，慢慢损害健康。

色素是一种化学品，对食用色素的使用和限量国家有严格的卫生标准。一些小食品加工厂为扩大销售，降低成本，大量使用色素，甚至使用非食用色素，利用色素来吸引孩子们购物，长期食用色素超标的食品对身体极为有害。

#### 7、常光顾街边小食摊，不知不觉潜伏疾病。

街边小食摊，特别是校门口的临时食摊，缺乏卫生条件，食品易受灰尘、废气等带菌空气污染，加上有的油炸食品原料来源不明，正处于发育阶段的学生长期食用不洁净的油炸食品，后果将不堪设想。

#### 8、饮料当水，喝得鼻血淌。

口渴了喝饮料，出去玩还是喝饮料，有的同学都不会喝水了，喝饮料喝得上了瘾，身体也出了毛病，经常无缘无故地流鼻血，弄得一家人都很不安。其实，口渴了应该多喝水，饮料适当喝一点是可以的，但不能完全代替水。

#### 9、不喝牛奶，身体营养不良。

牛奶对于每一个人来说都很重要，它是提供优质蛋白质的食

物，具有人体必需的微量元素和氨基酸，但有的学生偏食，拒绝喝牛奶，造成身体营养不良。

## 10、烧烤好吃，代价太大。

学生吃熏烧食物太多是有害健康的。如果经常在饭前摄入大量热量高、但没有营养价值的零食，天长日久会引起胃肠功能失调；而且体内长期摄入熏烧太过的蛋白类食物易诱发癌症。

## 二、青春期饮食应注意：

青少年日常饮食应多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需。

1、养成吃早餐的良好习惯特别要注意的是要吃好早餐。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。等到第三、四节课就出现精神不振、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，有条件的还可供给一次课间加餐，以保证学生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。

2、饮食多样化：合理营养对青少年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，是除米饭之外，还应吃面粉制品，如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。根据营养学家建议，在主食中可掺食玉米、小米、荞麦、高粱米、甘薯等杂粮。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

3、参加体力活动，加强体育锻炼

适量运动和合理营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效、非药物又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。

同学们，让我们养成良好的饮食习惯，健康成长起来！

最后送大家几句饮食格言

杂食为优，偏食为忌。

粗食为好，淡食为利。

暴食为害，慢食为宜。

鲜食为妙，过食为弊。

平衡膳食，每日必须。

饮食卫生，更需牢记。

## 营养讲座演讲稿篇四

晚上好！

首先非常真诚的感谢分行领导，感谢人事激励与约束机制改革给予我们这样一个展现自我，公平竞争以实现自身价值的机会。而我今晚也非常有幸能有资格与各位同事来一起竞聘一级业务员的职位。200×年从××大学财政金融学专业毕业后，成为了中行××支行的一名员工，两年多的时间，从储蓄到会计，从结算到市场，我几乎做遍了支行的每一岗位。200×年5月我被调入分行国际业务部清算科，一直负责全分行境外汇入款的清算工作。今天。我来竞聘国际业务部的一级业务员，一来是为了响应分行人事改革的号召而作的

积极尝试，二来我也自信自己具备以下的素质条件来作此次参选：首先，具有较好的英语听，说，写能力，熟悉银行间函电往来的英文表述，同时精通电脑系统的各项操作。

再者，熟悉国际间结算与支付业务，国际贸易实务及最新的结售汇外管政策法规，另外，在我工作的三年里。除了学到了丰富的银行业务知识和银行服务理念外，让我感悟最深的，还是在我每一次去处理各种机遇与挑战并存，成功与辛酸交织的日常工作的時候，如何调整自身的心态，在求真务实中认识自己，在积极进取中完善自己的一个过程。换言之，在业务能力培养的同时，我会更注重的是自身心理素质的修养。以使自己时刻保持一种爱岗敬业，积极乐观的工作态度，使自己青春的××在工作中时刻得到绽放。

第一、对突发事件快速处理的应急和变通能力。

第二、较高地风险防范意识。

第三、较强的心理素质修养及心理承受能力。

第四、良好的服务意识。

假如在此次竞聘中我能成功，我将本着爱岗敬业，脚踏实地的工作态度，在业务岗位上努力担当业务尖兵的同时，我还会主动协助部门领导，积极开展与同事及支行间的业务交流与学习，从而进一步提高自己以至全行的国际业务水平。

谢谢！

## 营养讲座演讲稿篇五

各位领导、各位来宾：

大家好！我是45号选手××，很高兴能参加本次招聘，也很激



动能有这份荣幸站在决赛的演讲台上。

记得那是很小的时候，家中第一次有了电视机，兴奋之余首先映入眼帘的一幕便紧紧地攫住了我的心：一间宽敞的演播大厅中，一方小小的桌台后，一位仪态端庄、眼含笑意的女播音员正用一口标准流利的普通话播报新闻，，，，无言的遐思中，我被一种奇异的感觉吞没了，刹那间，我认定，这就是我追寻的理想之梦。

然而事与愿违，命运的安排使我未能踏进广播学院那座神圣的艺术殿堂，但那圆圆的播音梦想却仍时时牵绕我的思绪。我没有垂头丧气，更没有怨天尤人。因为我坚信：信心+实力+机遇=成功！

寒来暑往，秋叶飞落。默默的等待中这个充满希望与憧憬的日子终于翩然而至。此刻，我已无憾，也许成功，也许失败，但我无怨无悔。我信奉奥林匹克的一句格言：重要的在于参与。我觉得参与本身就是一种对自己人生价值的最好体现。

我对自己抱有坚强的自信。自幼爱好文学的我也曾经发表过一些拙作，现在自学于××大学中文系汉语言专业，我相信良好的文学素养加上一颗不甘平庸的心会伴我向成功的彼岸——我也许不是最最优秀的，但我会是最最努力的。

谢谢大家！