

健康饮食演讲稿六年级 健康饮食演讲稿(汇总7篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

健康饮食演讲稿六年级篇一

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。

健康饮食演讲稿六年级篇二

大家好！

在现代社会中，有很多人肥胖。在学校里，每个班都有很多同学的体重报告是超重或者肥胖。尤其是疫情过后，原来班里的几个上蹿下跳的“小猴子”也变得膀大腰圆。而造成这样结果的原因就是人们不注意饮食结构，再加上疫情期间很少出门，整天待在家里，缺乏锻炼，而让体重飞速上升。

就在前几天，我看到一则新闻。杭州一名男子只有二十岁，

体重却达到了三百多斤。严重的负重导致他连路都没法走，每天无法下床。家人带他去医院检查，才知道身体各个器官都出了问题，只能做手术切除。而造成他肥胖的主要原因就是他只吃油炸食品，一天不停的吃东西。

看到这则新闻，我感慨万分。我呼吁同学们，要平衡饮食结构。多吃蔬菜水果；少吃油炸、高糖食物；按时吃饭，做到健康规律的饮食习惯。多参加户外运动，积极锻炼身体。

我的演讲完毕，谢谢大家的聆听！

健康饮食演讲稿六年级篇三

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！

健康饮食演讲稿六年级篇四

大家上午好！

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”。

妈妈总是告诉我，那些“无良”的产品，里边放了很多的“香精”，就像“毒品”一样，会使人痴迷。

如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃哟！

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

谢谢大家！

健康饮食演讲稿六年级篇五

大家好！

今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

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不良习惯。

1、首先，我们要养成不挑食，不偏食的习惯。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。比如吃太多糖容易引起胃病，皮肤病；肉吃过多容易导致动脉粥样硬化，冠心病；吃太咸容易使血压升高等等。

据调查现在很多同学在进餐时，只挑选自己喜欢的吃。有的同学把肉吃完，就结束了用餐；有的同学只吃蔬菜。这些都

是不正确的，是挑食偏食的不好的习惯，都容易引起各类疾病！从今天起，我希望大家能够慢慢改善这个问题！

2、其次在吃饭时要细嚼慢咽。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。

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿买吃的。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。

确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们可以选择从自己家里带一些面包或者饼干来食用。

最后，我告诉大家一个科学的进餐顺序：汤——蔬菜——饭——肉——半小时后吃点水果。

希望同学们听了我这次的讲话后都能养成科学的饮食习惯，健康的成长。

健康饮食演讲稿六年级篇六

大家好！

再看看，很多三无食品里，都含有“苏丹红”，这是一种有毒的物质，可以致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，大量的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后大量的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，非常不适合食用。

医学专家说，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青少年的身体很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大影响。有些同学因长期吃路边的三无产品而得了白血病，有的脸上会长痘痘，长色斑。

了解了这些，你还敢吃三无食品吗？

为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，希望大家能拒绝三无食品，能管住自己的嘴。只要能管住自己，就是给自己的未来一片蔚蓝的星空！

谢谢大家！

健康饮食演讲稿六年级篇七

大家早上好！今天我要演讲的题目是《合理饮食健康成长》。每年的5月20日是“全国学生营养日”。“民以食为天，食以安为先”，这一句简单的俗语告诉我们一个大道理，我们每天的饮食，是我们赖以生存的基础。食品是身体养料的直接来源，食品中包含身体所需的各种营养、食品质量的好坏直接关系到我们的身体健康。

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，以及各种零食小吃等，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，在生产泡菜时使用工业盐，我们正处在长身体的阶段，不能只注重食物口味和方便，而是要多注重

营养、卫生、健康等方面。

因为，不合理的饮食会影响身体的发育，随着经济的发展，中学生营养不良和肥胖现象逐渐增多，发育期年龄越来越小。这给我们带来的是不言而喻的伤害。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，抵制垃圾食品的诱惑。

在此我向同学们提出以下倡议：远离小摊小贩，与不健康的饮食习惯说再见，让成长中的身体接受最充分的滋养，让我们用最健康的体魄、最饱满的精神状态迎接每一天的学习，创造美好的未来！

我的演讲完毕，谢谢大家！