

# 关注健康的演讲稿(精选5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。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以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 关注健康的演讲稿篇一

垃圾食品确实有不同的标准。你觉得是垃圾食品，他觉得不是，但这并不能否认垃圾食品的存在。其实我们每个人都应该有自己的垃圾食品标准，吃点什么，不吃点什么！其目的不是争论，也不是贬低哪种产品，而是为了更好的为自己补充营养。

消费者应该建立自己的垃圾食品标准，不吃或者尽量少吃自己认为是垃圾食品的东西。这符合自我管理或自我控制的健康理念，可以因地制宜地提高饮食的营养水平。

菜飘谷定义的垃圾食品是指含有大量能量、饱和脂肪或反式脂肪、糖、盐、香精、色素等添加剂，而蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分很少的食品。它们可能是合法合格的产品，但营养价值低，安全隐患大，弊大于利。吃总比不吃好。多吃比少吃好，吃得越少越好。

大家好，我是郭留义，今天我要和大家谈谈垃圾食品。

是的，我们都知道垃圾食品有害健康，从胃痛到食物中毒，营养价值几乎为零。所以请不要再买这样的食物了。

我也问过一些家长，百分之八十会说管教好，百分之十会说管不了，百分之十会说孩子做得对，饿了可以买垃圾食品。当然，如果你饿了，可以买一些包子、饼干等菜单。请一定

要在正规店铺购买，千万不要去街边小卖部买一些所谓的“辣条”等三无产品！

我的发言到此结束。最后，我劝同学们闭嘴，垃圾食品不买或者少买。谢谢大家！

## 关注健康的演讲稿篇二

敬爱的教师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是五年级2班的黄菲雪，今日我国旗下的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食品”。

民以食为天，食以安为本。南京一所高校的女大学生佳妮，因为患上舌癌，医生为她实施手术，切掉了她一半的舌头，然后用她左手手腕处的皮肤帮她再造一个“新舌头”。分析，以烧烤、油炸食品当饭的生活习惯可能是导致她患癌的主因。而各类小零食多数属于油炸食品，有的还包含过量色素(添加剂)，有的可能是地沟油做的，有的甚至包含致癌物质。长期食用这些垃圾食品，对人体有较大危害。

中小學生正处于生长发育的特殊时期。食用不洁食品容易导致肝炎、腹泻等疾病，不利于身体发育；如果长期食用包含过量色素(添加剂)的食品，容易引起情绪不稳，注意力不集中，自制力差，行为怪癖等症状，从而影响学习。为此，向全体同学发出如下倡议：

1、为了自我的健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不沾不洁食品和“垃圾”食品。

2、进取宣传，人人都来当“拒绝不洁食品”的宣传员，教育我们身边的每一位爱买零食的同学，坚决抵制“三无食品、

垃圾食品”进入我们的学校。

3、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

4、健康饮水，提倡喝白开水、矿泉水，不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。

5、养成良好的卫生习惯，严防病从口入。坚持做到勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡理发、勤换衣报，不吃腐烂变质的食物，少吃生冷食物。不乱扔纸屑、包装袋、糖纸等垃圾，坚持良好的学校卫生环境。

6、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量吃饭，多了解健康食品知识，建立合理的生活作息制度。外出就餐要选择卫生洁净、餐具消毒、环境整洁有序的正规餐馆、饭店。

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。亲爱的同学们，让我们从此刻郑重许下诺言：拒绝食用不洁食品，让健康伴随我们每一位。

## 关注健康的演讲稿篇三

亲爱的同学们：

大家好！今日我演讲的主题是“远离垃圾食品，关注身体健康”。

抱着这些疑问，我上查了一些资料。明白了垃圾食品是什么，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，其实这东西里包含亚硝酸盐、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。那里有一则真人真事，在我们附近一位教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。他每一天都不喝水，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。在那里，我有几点提议要提：

- 1、每一天多吃饭，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！

## 关注健康的演讲稿篇四

尊敬的教师，亲爱的同学们：

随着科技的发展显得你的垃圾食品也越来越多，有些相对于贪吃的小朋友就买了很多。这些垃圾食品对我们的身体健康和安全隐患危害很大，大部分的家庭的钱都花在健康这一方面，垃圾食品的原材料有很多的防腐剂还有很多的化学材料和细菌，这些防腐剂和化学材料对我们人体的健康危害也是很大的，大部分的饮料喝多了也会对健康有危害的，例如喝多了饮料牙齿会变的参差不齐还会变得很黄很黄的。

垃圾食品的加工厂里的加工方式很多，真的是太恶心了，有些加工出来的垃圾食品掉在了地上，加工人员就会把它捡起来继续加工包装，我们想一想到这一点我们就会感觉到很恶心，还有加工的机器上会有一些纸还有灰尘和细菌等这些人都是不会给他们的机器清理一遍的，一向在那里保留着。此

刻大部分的警察部门都在寻找这些垃圾食品的加工厂，因为这些加工厂很不卫生，一见到就会被关掉，这些加工厂有很多的都建在农村里，不是附近的邻居举报警察难以找到这些加工厂，这些加工厂很不卫生，警察见到了立即会关掉这个加工厂。

垃圾食品对我们人类的健康有很大的危害，有了良好的身体才能好好的学习为祖国争光争彩，成为祖国的栋梁。没有了良好的身体就不能为祖国争光，争彩成为祖国的栋梁，也不能好好地学习。所以我们尽量能远离他们就远离他们，尽量不呕屎就不能吃，因为这些是垃圾食品。是对身体有很大的危害的垃圾食品。小朋友们千万考过能吃，要不然的话你就会生病发高烧等各种情景。不吃这些垃圾食品就会很少发生这些情景的。

我的演讲到此结束，多谢大家！

## 关注健康的演讲稿篇五

教师们，同学们：

大家好！

今日，我来演讲一个关于垃圾食品的演讲。

所为的垃圾食品，主要经过炸、烤、烧等加工过的食品，从垃圾食品这个定义中我们不难看出，其实食品本身并不见得是垃圾，只是不科学的加工烹饪和制作过程才使得原本营养的食品丧失了其营养的成分。

但在生活中，有哪些是垃圾食品呢？垃圾食品又有哪些危害呢？

就比如：油条等油炸食品。比如油条、炸丸子等等。危害主

要有：损坏肾脏、脑细胞，导致心血管疾病；包含致癌物质。

还有可乐、芬达等各种汽水，里面包含很多的糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

此刻我们有很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加入了很多味精之类的东西。吃起来口味比较好，可是很多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食，这样才能补充营养，对自我的身体有好处。

并且一日三餐要按时吃，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

看到周围的同学在吃垃圾食品，要互相提醒监督，不带食品、饮料入校，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保小卫士。

拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从此刻做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧！