

营养丰盛演讲稿三分钟(汇总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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

营养丰盛演讲稿三分钟篇一

尊敬的领导老师们、亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是《关注健康 科学膳食》，因为5月20日是我们国家一年一度的中学生营养日。说起营养，同学们可不要小视这个问题。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欢吃零食、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、精神压力大，运动量不足，学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，我国青少年肥胖症发生率逐年升高。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。为了青少年茁壮成长，应大力普及学生营养知识，为学生提供合理的饮食结构。学校配餐正是根据不同食物所含的营养和不同年龄段的营养标准，合理调配膳食，做到荤素、粗细搭配，平衡健康。

1、养成吃好早餐的良好习惯。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量，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，只有合理膳食才能体质健壮、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。

3、积极参加体力活动，加强体育锻炼。

适量运动以及合理的营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人体的耐久力、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，我们是祖国未来的建设者，大家的健康成长关系着每个家庭的幸福及祖国的未来。所以我们一定要科学膳食，合理汲取营养，快乐学习！健康成长！

谢谢大家，我的演讲完毕！

营养丰盛演讲稿三分钟篇二

大家好！

今天我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，一定装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢？相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，现在大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是一一垃圾食品！

你一定会说，“我才不吃垃圾呢？”别急，下面请大家跟我一起回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着

爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咔嚓咔嚓、香喷喷地啃方便面呢？请看世界卫生组织公布的垃圾食品大家庭的十位主要成员：油炸类食品，腌制类食品，肉类加工食品，饼干类食品，汽水可乐食品，方便类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎么样，相信在座的各位同学都中招了吧。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只知道这些食品美味可口，却不知道许多食品含有致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐含有磷酸和碳酸，会带走人体内大量的钙……所以垃圾食品象毒品一样正侵害着我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校周围的“三无”垃圾食品了。下面请事实说话，据报道：这些没有生产许可证、没有生产厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所更是环境差、条件简陋：地上乱七八糟的摆放着一堆堆的半成品，一桶桶的地沟油，一罐罐花花绿绿的色素，一袋袋来历不明的添加剂，散发出刺鼻难闻的味道，引得一群苍蝇到处乱飞。更让人恶心的是，为了让小食品更有劲道，工人就直接用脚在辣条上踩来踩去；许多做辣条的工人，由于长时间手与这些化学颜料接触，手都掉皮、腐烂了。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自己的健康，为了更好地学习、快乐地成长，为了不让老师和家长为我们担心，我再一次呼吁：让我们一起行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式！

谢谢大家！

营养丰富演讲稿三分钟篇三

大家早上好!

3月的世界是如此美丽：到处放射着明媚的阳光，到处炫耀着五颜的色彩，到处飞扬着悦耳的鸟叫虫鸣，到处飘荡着令人陶醉的芬芳。这是绿的世界、花的海洋。在这充满激情的3月，在这青春舞动的季节，我校第四届心理健康教育周今天拉开序幕。在此，我谨代表学校向全校师生表示亲切的问候！向精心策划、认真筹备本次活动的学生管理部、心理科组和天蓝心理协会的老师 and 同学们表示衷心的感谢！

老师同学们，心理健康关系到个人的成长发展，关系到家庭的幸福快乐，甚至关系到学校和社会的和谐稳定。一直以来，我校高度重视心理健康教育，举行了系列的心理健康教育活动，注重开发学生的心理潜能，促进全体师生的身心和谐发展。在全校师生的共同努力下，我校的心理健康教育工作取得了长足的发展，在全市发挥了示范和引领作用。20__年被评为广东省心理健康教育示范学校；我校选派了多名优秀教师参加各级各类心理培训，章智良、张秋君、张凤玲、邵颖、袁丽英等5名教师获得国家级心理咨询师资格；还有20名教师获得广东省中小学心理健康教育a级资格；30名教师获得b级资格，多名教师获得c级资格；学校坚持在高一年级、西藏部、国际部、集训部开设心理健康教育基础课程，开设心理学与生活校本课程，每年对高一新生和西藏班新生进行心理健康状况普查，举行适应性训练，建立全校学生心理档案；创造性地在高三年级实行“班级双辅制”班主任科任老师辅导、心理老师辅导，为有需要的班级增设团体辅导课，并在重要考试之前开展心理辅导专题讲座，为提升学习成绩和高考质量作出努力；坚持日常咨询值班制度及心理危机事件干预制度；坚持突出心理健康教育周，成功举办了三届心理健康教育周，两届“成长心连心”大型亲子活动，积极开展了一系列心理教育的宣传普及活动，普遍提高了全校师生的心理健康意识。

我校始终把心理健康教育作为学校重点工作之一，以“个性生长，和谐发展”为工作导向，以心理健康教育为平台，带动我校德育工作，促进学生素质全面和谐发展。让我们以热烈的掌声感谢为我校师生身心健康付出辛勤劳动的老师和同学们。

老师同学们，本届心理健康教育活动周确立了

“呵护心灵，与爱同行”的主题，活动内容丰富，形式多样，有心理游戏、职业生涯规划大赛、祝福高考时间信封、电影赏析、学生心理测量与咨询，还有生命教育主题班会、心理讲座及咨询活动。其中，心理游戏，大家可以在轻松游戏的同时增强自己的团队合作能力；职业生涯规划大赛，展望未来，规划精彩人生，精确定位高中生活；还有现场心理测量与咨询，以及祝福高考等温馨活动。希望各个班级高度重视，全体同学积极参与，力争在全校范围内创造出“人人关爱心灵，处处青春洋溢，彼此互帮互助，共同快乐前进”的氛围！

最后，祝愿我们每一个人都健康快乐！开心每一天，自信每一天，充实每一天，感恩每一天！让我们用实际行动拥抱阳光生活，共创和谐校园！

谢谢大家！

营养丰盛演讲稿三分钟篇四

大家好！

- 1、少吃一些垃圾食品，多吃一些对身体有益的水果蔬菜。
- 2、少吃一些含色素多、糖分多的食品和饮料。
- 3、不要吃已经过期或腐烂的食品和水果蔬菜。

4、不要不吃早餐，早餐是一天中最重要的一餐。如果不吃早餐，学习效率也会下降。

5、要合理饮食，不要暴饮暴食。多多运动，身体才会更好。

同学们，我们是祖国的未来，为了祖国的明天，请大家合理饮食，健康饮食吧！

谢谢大家！

营养丰盛演讲稿三分钟篇五

大家好！

大家都知道，身体是革命的本钱，而合理饮食、均衡营养则是保障身体健康的重要因素之一。可是实际上，我们身边许多同学不重视饮食营养，挑食、偏食不说，甚至不吃早餐；不好好吃中饭，爱吃零食，甚至用零食代替主食。长此以往，这些都会对我们的健康产生不利影响，使我们的体质变差，为患上一些慢性疾病如慢性胃炎等埋下隐患。

在此我向大家发出以下呼吁：

1、养成吃早餐的良好习惯，并注重早餐内容。早餐是一天中最重要的一餐，只有早餐摄取了足够的能量，人才能在一整天保持一个较好的状态。然而我们可以注意到：有的同学在上学的日子里，因为早上的时间紧张，选择不吃早餐或者在上学的路上将早餐解决。早上时间紧张多半由贪睡引起，同学们早上想多睡一会儿的想法当然可以理解，但同时这样做肯定会将早餐时间压缩。这时我们可能不得不将食物拿在手里，而人走在路上、骑在车上，看起来这么做既不妨碍多睡一会儿，也不耽误吃早饭，但实际上会引起消化不良。既然边走边吃有这样的危害，我们不妨想个办法调整一下自己的时间安排。早晨早起10分钟，做事动作麻利一些，给吃早餐

留下足够的时间，做着吃才是最好的姿势。不吃早餐就更为不对了，不仅要吃，还应该注重早餐质量。同学们上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。另外有同学认为不吃早餐不易肥胖，其实不然，不食早餐会令人更易肥胖。有不少研究认为：早餐的量应该是最多的、内容也应该是最丰富的。

2、注重营养均衡，不挑食、不偏食。在我们的一日三餐中，有的同学喜欢吃荤，热衷于大鱼大肉，吃的蔬菜水果很少；有的同学习惯于吃细粮，对于粗粮的摄入少；有的同学对于某几种菜尤其抵触，基本上不吃。然而饮食不平衡容易造成营养不良，注意力不集中，长不高；肠胃不好，吸收不当，身体素质不好，抵抗力差等。按营养学要求，青少年一日的饮食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。而且，在合理膳食的同时，我们也要加强平日里的体育锻炼，通过这一方式提高身体素质。

3、少吃零食以及街边小吃。零食受到我们的喜爱，适量吃零食是可以的，但是吃多了危害很大，对于正长身体的我们来说危害更大。虽然大家都明白零食里的大量色素、防腐剂等添加剂，会损害人的正常消化吸收。但每天中午仍可以看到一些同学买许多零食，有时拎着一个大的塑料袋，塑料袋里装满了零食。甚至还有同学选择将零食代替中饭。而放学的时候，也不乏有同学围在街边小摊旁，等待着涂满作料的串串香、臭豆腐、烤肉等街头小吃。但它们的制作环境、制作工艺、卫生标准、原材料的质量都是无法保证的。其中可能会有地沟油、硫酸亚铁、亚硝酸盐听起来都觉得十分可怕。所以我们尽量不要去吃街边小吃。对我们来说，一日三餐才是最重要的，是不可代替的。同学们，让我们关注饮食营养健康，平衡膳食，以提高我们的身体素质，为我们健康快乐的学习成长打下良好的基础！

我的讲话完毕，谢谢大家