

# 食品健康的演讲稿(优秀6篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。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。

## 食品健康的演讲稿篇一

绵绵飘落的春雨，润物无声，用五彩的.花朵在大地上装扮着青春的衣裳——活力四射，清爽动人。

这就是青春，一首永不言败的歌，一条永不停息的河流，一座屹立在民族之林的高峰。生命，就像一壶茶，虽有甘甜，也有苦涩；生命，就像一条大河，时而宁静，时而疯狂；生命，就像一首交响乐，也有欢快，也有悲凉；因为生命的存在，才有了世界的发展，生命，承载着这世间一切的一切。青春的生命就是中华民族的脊梁。当青春与生命相遇在这里，碰撞出了我们“10·24”的英雄。

纵使江水湍急，也要奋不顾身，因为青春召唤着他们，用自己的肩膀挺起中华民族的脊梁；是的，他们的生命之躯已经被冰冷的江水所吞噬，但他们青春的精神之躯还在。看他们，依然屹立在那里，凝着神思，望着长江之水滚滚东去；看他们，依然站立在那里，面带微笑，看着人们幸福的来去过往；看他们，依然坚定一个信念，即使牺牲这青春的肉体，也依然要挽救那落水的儿童，让这纵身一跃，划出人生最壮丽的弧线，奋力一举，绽现出生命最高尚的光芒，用这饱含悲痛的皮囊，换回社会的道德良知。

也许，选择了抛弃这生命之躯，让他们错过了人生中太多的美好时光——没有过妻子的甜言蜜语，没有过孩子的撒娇淘

气，更不能给父母养老送终，已尽孝悌之意。可生命的价值已经得到体现，青春依然在绽放，这种精神在每一个中国人的心里驻扎、生长、开花、结果，他们将永存不朽。青春的光芒，在冉冉升起时会很明亮；青春的花朵，在经历过风霜雪雨后会熠熠生辉；青春的历程，在不断搏击后才能谱写壮丽篇章。我站在这里，坚毅的站在这里，用青春的生命传承、发扬英雄的精神，让青春的生命谱写人生的壮丽之歌，让生命承载青春带我起航。

## 食品健康的演讲稿篇二

大家好！

同学们！今天我演讲的题目是：《有健康、才有一切》

同学们！如果你失去了健康，你的生活将会变得怎样呢？

如果，上述的各项行为，你均不能做到，那么你的健康状况已经十分危急了。

其实，身体没有疾病，并不是真正的健康，健康是指一个人在身体、精神和社会适应能力等多方面都处于良好的状态。

我们现代人的健康观念应当是“整体健康才是真正的健康”。

正处于学习时期的我们，需要适当的睡眠来维持身体的健康。

睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，就会严重影响大脑的机能，本来是很聪明的人也会变得糊涂起来。很多人因此患上各种疾病。

同学们：你是否能够保证足够的睡眠呢？

初中阶段各年级的适当睡眠时间是九个小时，而据调查，全

国初中生的平均睡眠仅能保持在七小时左右，长期如此，是严重损害我们大脑思维能力的行为，所以，如果你想拥有卓越的才华，就必须保证足够的睡眠。

而另一个威胁到我们健康的问题则是不吃早餐。

## 食品健康的演讲稿篇三

各位尊敬的评委，各位领导，各位亲爱的叔叔阿姨和各位同仁们，上午好！欢迎您来到自然健康之路的特别节目——小廖谈健康的直播现场，我是主讲人廖敏夫。在节目开始之前，我想请在场的各位和我一起，用我们最最热烈的掌声庆祝第29届北京奥运会的胜利召开以及中国以51枚金牌的成绩名列世界榜首，站在了历史的巅峰！

奥运的圣火照亮着我们寻求健康的道路，而中国人的奥运梦燃烧了百年，1895年，清政府就收到了参加首届现代奥运会的邀请，但是正处于慈禧太后统治下的中国国力衰弱、观念落后，并没有参加；1924年，中国首次派团参加奥运会表演赛，当时中国刚刚经历了辛亥革命；1984年洛杉矶奥运会，许海峰为中国夺得第一枚奥运金牌，而这时，神州大地正如火如荼的进行改革开放的伟大变革；年，中国人成功举办奥运会并且取得了世界最好的成绩，而这时，中国正在开始腾飞，21世纪被称为龙的世纪！

回顾历史，我们不难发现，无论是一个国家和民族，还是整个人类，社会进步、文明发展永远和人类体质健康的提升是同步的。可以说，文明的一切进步，都是为了提升人类的生命质量，而生命质量的最高追求和最核心的真谛，就是健康！在远古时代，人们为了卫生和温暖学会了使用火种；在科技前沿，人类基因组计划正为了健康的秘密不懈奋斗；在古希腊，哲人发出了“生命在于运动”的声音；在中华神州，黄帝内经提出了“上工治未病”的真理。健康永远是人类所有梦想中的最重要一环。健康或许不是一切，可是没有了健康，人生

的一切，财富、荣誉、地位、家庭、金钱，都没有任何意义；甚至，没有健康的人，根本就没有追求这些的资本。曾经有一个心理调查，让人们在自己所有的人生追求中选择一样放弃，而所有的人都没有选择放弃健康。我想请问在座的各位，你们想要健康吗？对希望获得健康的人，我送给大家四句诗：青春不能永驻，荣辱如同烟雾，金钱身外之物，健康宝贵财富！

有很多人曾经跟我说，健康的重要性我都知道，可是我要怎么做才能健康呢？其实答案我早已经给了大家。健康绝不是一件复杂的事情。帮助我们健康的小技巧有很多，可是其中最奥秘的道理只有一条，就是自然之道。人的身体是世上最精密最完美的创造，是无比和谐而平衡的存在。我们只需要顺应宇宙和本身的自然规律，按照天地给我们编写好的人体说明书来正确的使用我们的身体，就符合了健康的真谛。我们就可以按照自然给我们身体设定的使用寿命，健健康康活过百年。在这里，我想邀请在座各位想要健康，想要长寿的人跟我一起呐喊我们的健康长寿宣言：我要健健康康活到120岁！

- 1、 选用无毒副作用、效果明显的保健产品；
- 2、 充分发挥人的自然自愈力；
- 3、 养生从五大病因着手；
- 4、 立足于整体健康；
- 5、 最好的医生是自己；
- 6、 预防胜于治疗；
- 7、 要做到身、心、灵全面健康。

## 食品健康的演讲稿篇四

“爱美之心人皆有之”。爱美是人的天性，追求美是社会文明进步的重要内容。进入二十一世纪以来，人们更是从上到下，从内到外做足美丽功夫，以求让自己最亮丽的形象展现在众人面前，以博得别人的肯定和赞赏，也为自己增添信心和发展机遇。人们对美的向往和追求，使得美容美发行业得以蓬勃发展，日前在北京召开的美丽经济与中国模特行业发展论坛上，美容美发产业被认为已经是继房地产、汽车、电子通讯和旅游之后的“第五大消费热点”□ 20xx年中国的美容服务业就业者已达到800万人，营业总收入达到1762亿元。在未来5年，这个数字还将要再翻一番。

美容美发行业为中国经济作出了重要贡献，这无疑是得益于数百万创造美的使者——美容师、美发师、化妆师等劳动者的辛勤工作。然而他们在为人们带来时尚、美丽的同时，我们也不能不关注他们的职业健康与安全。

随着美发业消费者的不断扩大，隐藏在美丽背后的健康危害也日益受到人们的关注。有专家对近200名在染发行业从事相关工作5年左右的人员进行调查，结果不容乐观。过半数的从业者都有过因皮肤受到染发水、洗发水刺激导致不同程度损伤的经历，轻则脱皮、红肿，重则已经开始溃烂。烫发剂也有刺激性及致敏性，除了可以引起皮肤刺激及过敏外，含有的成分还可对眼、呼吸道黏膜产生刺激作用，接触后可有眼痛、咽干等不适，随着吸入量的增加还可能出现咳嗽、胸闷。所以有一些从业者不同程度出现过咽炎或呼吸道不适等症状。胃病几乎成了美发行业的职业病。美发师通常每天工作13个小时，并且越到节假日工作越忙。中午和晚上就餐时间如果有顾客，他们都顾不上吃饭，只有服务完客人，才能填填肚子。时间长了，胃病自然就找上门来，所以70%的美发师都患有胃病。此外由于长时间的低头抬手、站立工作，许多美发师还患有肩周炎、颈椎病、下肢静脉曲张等。除了上述显性的危害外，美发行业还存在着一些隐性危害：有专家研究

指出，近年来中老年急性白血病患者中很多人都有过染发史，而且比例还在不断地扩大，这与近年来中老年人喜欢染黑头发不无关系。市场上用来染黑色、红色和金色头发的染发剂中多数含有4-氨基联苯，这是一种已知的致癌物。研究表明，长期使用深色染发剂，会增加患淋巴瘤和骨髓瘤的风险。另有研究表明，使用永久染发剂的人，患膀胱癌的风险是一般人的2.1倍。此外，永久染发剂使用p-苯二胺和过氧化物，也能引起过敏。还可能影响到神经系统的功能，甚至影响到下一代的健康，所以建议准妈妈的美发师要减少或避免从事染发工作。为此，美发师们在日常工作中应该注重加强自身的职业防护，尽可能地避免或减少职业病对自己的危害，不要美丽了别人，伤害了自己。

那么怎样对美发师进行职业防护呢？第一要做到身体防护。在日常工作中应尽量避免皮肤直接接触染发剂、洗发水，在为顾客洗发、染发、烫发时要戴上胶皮手套，最好戴上口罩，穿相应的工作服。第二要有意识布置室内环境，减少职业危害。美发店内应该加强通风，保持室内空气的新鲜，避免和减少烫发剂、染发剂的气味刺激美发师的呼吸道和眼睛。室内可养一些绿色植物，如芦荟、吊兰、虎尾兰、仙人掌等，这些植物可以帮助吸收有害气体和异味。第三要严把美发产品关。美发店在购进染发剂、洗发水时首先应选择正规厂家的产品，尽量选购信誉度好的产品，这类产品的安全性会更高些。这不仅是对顾客负责，也是关心、保障美发从业人的生命健康。第四要自我保健，有条件的单位或个人可以定期体检。首先，敏感体质的人不建议从事美发这一行业，曾经有皮炎史的人也不推荐从事此类行业。其次工作中要注重自我调节，比如站立时两腿负重可有所侧重，轮换休息；可以以脚尖为中心，做踝部旋转运动，养成睡前热水洗脚的习惯等，要经常喝水，饮食宜清淡而富有营养，要多含铁含钙的食品，象瘦肉。

追求美是人类的一种天性，人们在追求养眼的，养心的美中，创造着美，让我们的生活多彩而富有意义。然而美的前提是

健康，在健康基础上的美才有无限的生命力和魅力。我们渴望美丽，但是我们更加珍惜健康。美的产业应建立在健康的基础上，才会旺盛的生命力！关注美发师的职业健康与安全教育不仅是关心爱护美发从业者的生命健康安全，更是美容美发行业对社会承担的职业责任，是推动美丽产业健康、稳定、快速地发展的不懈动力。让我们在向往美、追求美、创造美的同时，关注健康，让健康与美丽同行！

## 食品健康的演讲稿篇五

早上好！今天国旗下讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“中国学生营养日”！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、好吃的坏习惯。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坏习惯。

在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。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。

上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学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。

吃饭时千万不要太快，因为多嚼有利于提高食物的消化率和

保护肠胃。

在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。容易吃到一些变质腐坏的食品了。

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、快乐的生活下茁壮成长！

## 食品健康的演讲稿篇六

大家下午好！

不知哪位名人说过：“健康是‘1’，健康以外的所有东西是‘1’后面的‘0’。如果‘1’没有了，那么所有的‘0’也就没有意义。”而卫生与健康是紧密相关的，讲卫生是拥有健康身体的前提。人们常说病从口入，而一旦生病就必然影响人的身体健康，所以我们一定要保证进入我们口中的食物的清洁，注意饮食卫生，防止病从口入。

据了解，我国现有经营食品的超市7.11万个，其中，3.12万个超市在食品安全管理方面存在问题，1694个超市的经营资格不符合相关法律法规要求，4478个超市在进货查验、购销台账、质量承诺等管理制度方面存在问题，4001个超市销售的食品质量存在问题。所以说食品安全问题十分值得关注和重视。

所有的注意力，根本不可能分心去思考其卫生是否合格。买回来后，也许有的同学意识到了，但碍于它是花了钱买来的，不吃觉得对不住它，结果肚子只能成了这些垃圾的最终归宿。可你们想过没有，校外小贩的这些食品为什么这么诱人呢？为什么这些小摊上的东西令大家百吃不厌呢？它到底有什么魅力呢？唯一的解释是这些食品中加了某些调味品，其实你



喜欢吃的是这种调味品而已。而这种调味品会对人的身体造成危害。前几年天台小学十二名学生因买了这一类食品集体中毒事件就是最好的见证。由此可见，小摊上的食品对我们的健康造成的危害是不可估量的。如果你将这些食品和死亡联系在一起，那么我相信你对死亡的恐惧一定能克制这些食品对你的诱惑。

在此还特别要提醒各位同学，对这些食品切不可有仅吃一次，下不为例的态度。吃这些“美味”如同吸毒一样，吃一回想两回，会越陷越深。如果你觉得自己有很强的意志力和克服能力足以对付第二次欲望，那么它早在第一次之前就该发挥出来了。恶性肿瘤不是因为一天吃垃圾食品就会长出来的，也不会因为一天不吃就不会长出来的，它是一个毒素积累的过程，到一定量就长出来了。所以要想有一个健康的身体，就必须时时对小摊上的食品保持高度警惕。况且要想有一个好成绩，好未来，身体是本钱。在这物质生活极其丰富的时代同学们可不要因为贪吃而以自己健康的身体来作为交换。

同学们，作为一名新世纪的小学生，让我们大家学会重视食品安全，学会约束自己，不去买那些“三无”食品，积极倡导卫生的、健康的饮食习惯吧！谢谢大家。