

# 2023年身体的演讲稿(通用7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。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 身体的演讲稿篇一

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是五年级2班的xxx□今天我国旗下讲话的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食品”。

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；如果长期食用含有过量色素的食品，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、为了自己的健康，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、积极宣传，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”进入我们的校园。
- 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，保持良好的校园卫生环境。

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，让我们从现在郑重许下诺言：拒绝食用不洁食品，让健康伴随我们每一位。

## 身体的演讲稿篇二

亲爱的教师，尊敬的同学们：

大家好！

今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，保护身体健康》大家都明白垃圾食品，垃圾食品有些是三无产品，这三无分别是无家产，无日期，无职业。

垃圾食品的坏处是，油炸食品导致肥胖，包含较高的油脂和氧化物质，是导致高脂血和冠心病，最危险的食品在油炸过程中，往往产生很多的致癌物质。方便面危害盐分过高，含防腐剂，香精易损伤肝脏有热量没有营养。

我们能够用显微镜来观察垃圾食品里边有很多的油渣，很不卫生。

在现实生活中有很多都是因垃圾食品而死亡，比如我身边就有一位他的家里很富，他经常到楼下去买垃圾食品。还有一次吃坏肚子了，去医院检查发现肚子都黑了，发现垃圾食品

都过期了。但这上头写着还有4个月。这真是“良心”商家啊！所以有很多超市里面的食品，他们虽然上头写着没有过期，可是它里面真的没有过期吗？谁也不确定。多夸有人死捐出器官，想想如果没有会有什么后果。

各位教师同学们，我的演讲到此结束，多谢大家！

## 身体的演讲稿篇三

亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。每天下课，放学，几乎所有的人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

现在大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为现在家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有很多，人们喜爱的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿病，肾萎缩等病症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。

所以我建议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，不吃。最后我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人：

20xx年xx月xx日

## 身体的演讲稿篇四

敬爱的、老师：

大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》

健康不仅仅是没有疾病，或者体弱，而且是包括生理的健康、心理的健康和社会适应的完满状态三个要求。生理的健康、心理的健康、社会适应的完满状态这三个方面，对于我们每个人来说，其实都是非常重要的。健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形均匀，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动能力，这是对健康最基本的要求；二是对疾病的抵抗能力较强，能够适应环境变化，各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。

同学们，我们都喜欢吃零零散散的食品，可大家有没有想过它的危害呢？我常常用一些话敷衍说：“只是一个，没什么大不了的。”可仔细想这样日积月累是不是积出来病了？比如一些不良商家把一些过期的食品马拆下来，再用打印机打出来，是不是我们就吃出病了？还有一个更恐怖的是今年发生的事。是一个小朋友给他妈妈要钱买锅巴，他拿着钱去超市买了一个比较重的零食锅巴，可能他心想可以多吃一点吧。可在回家的路上吃着锅巴有点味儿，立马回家告诉他妈妈，他妈妈尝了一口确实很难吃，就不让他吃了，自己吃。可她吃着，吃着捉到了一个带毛的东西，仔细看是只死老鼠，吓得他妈妈晕过去了。根据新闻报道说是河南某市某县(不透露隐私)的一个小工厂里可能一时大意就装了进去，他妈妈向那个小厂里索赔了1万元的损失费。

导致肥胖、损伤肠胃、增加患癌几率是吃垃圾食品主要的几个危害。因为大部分垃圾食品的油脂含量都比较高，且会添加大量的盐、香精或其它调味物质以及防腐剂，长期或大量

食用会增加肠胃和肝脏功能负担，患癌的几率也会增加还有食品吃出病来的，比如一个大学生现在可能好了，也可能没好，就是她上高中的时候就开始吃一些垃圾食品，而且超出了其他同学的饭量，她没接触垃圾食品的时候，80斤过了几年就200多斤了，她的饭菜里几乎没有一点青菜，有时候她拿着一个大盘的垃圾食品端着吃，同学们有时候问她不油腻，而且她说很平常，我记得她因为吃太多垃圾食品，而导致心脏衰弱，她在手术床上的最后一句话是：“医生我还有救是不是？”那后悔的声音肯定是以前想不到的。

所以，同学们远离垃圾食品从你我做起，未来不可预测！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 身体的演讲稿篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是六一班的吴xx□我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

垃圾食品是指仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。如：油炸类食品、加工类肉食品、方便类食品等多种有害身体健康的垃圾食品。我们爱吃的垃圾果冻，其实是用皮革废料经过强碱强酸处理，才变成了我们爱吃的冷饮、果冻、糖果、香肠等垃圾食品。除了这些，还会加入各种添加剂，色素……摄入体内，对健康没有任何帮助，只会让人迷恋，上瘾。

在这里我告诫大家，垃圾食品有害健康，多吃无益。远离垃圾食品，关注身体健康，从我做起，从现在做。

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 身体的演讲稿篇六

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！我是六（3）班的xx□今天我演讲的题目是：“增强安全意识，健康快乐成长”。

作为出生在90后的新世纪少年，我们一直在父母的呵护、老师的培育和祖国的关心下健康快乐的成长。随着年龄的增长，阅历的不断增加，我们愈益感到生命的珍贵与脆弱。

通过各种媒体，我们时常会了解到这样一些不幸的消息：有的同学在进行游泳时溺水身亡

有关专家指出，只要增强安全意识，提高自己保护能力，80%的意外事故是可以避免的。因而，我们应该提高安全意识，尽量避免安全事故的发生。如果略微留意，你会发现，父母、老师、亲人，他们一直把我们的安全记在心里，挂在嘴边，只是有些同学安全意识不强，在玩耍嬉戏的时刻，在归心似箭的回家途中，就忘记了父母、老师的叮咛，忽视了安全问题，从而致使一幕幕惨剧的发生。

同学们，如果我们在生活、学习过程中做错了一件事，可能还有改过的机会，然而当我们忽视了安全问题，发生了安全事故时，我们可能就要付出生命的代价，并且再也没有机会去反省，去悔过。

同学们，当你在横穿马路时，千万要注意前后左右的车辆，以免发生交通事故；当你在课间玩耍时，千万不要你追我赶，这样的话，也许你会因为奔跑太快而撞伤了别人或自己摔倒，轻则可能鼻青脸肿，重则可能会头破血流；当你外出游玩时，千万别忘了亲人那充满爱意的嘱咐——注意安全。安全事故

一旦发生就不可挽回。所以，我们要时刻警惕，增强自己安全保护意识，预防交通、溺水、踩踏等安全事故的发生。

亲爱的同学们，世界是多姿多彩的，生命更是美好的，希望大家牢记亲人的嘱咐，增强安全意识，提高自己保护能力。最后，让我们共同祝愿，祝愿我们每一位老师、每一位同学、每一位亲人，包括我们自己，都能在这个多姿多彩的世界里远离安全事故，健康快乐的成长！

## 身体的演讲稿篇七

亲爱的教师、同学们：

大家上午好！

我是来自高二（4）班的，今日讲话的题目是“关注食品安全，保障身体健康”。

民以食为天，食以安为先。食品安全不仅仅关系到人们的身体健康，也关系到社会的和谐稳定。随着人们对食品安全的愈加关注，近些年来，从毒奶粉到毒餐盒，从回收的地沟油到加石蜡的火锅底料、“塑料”面条、“瘦肉精”猪肉等。

要学习和了解必须的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自己保护意识，抵制低劣食品的诱惑。但我们有时还会看到在学校周边的摊点异常是流动小摊前，一些学生仍在购买和食用存在卫生安全隐患的价廉质次的食品。根据卫生监督部门供给的资料，在他们历次的食品卫生检查和专项整治中，学校周边的饮食摊点尤其是流动小商贩大多数没有卫生许可证、从业人员健康证等或证照不全，并且要以低廉的价格吸引学生就只能采购便宜的原料，质量无法保证，看起来诱人，其实对身体无益甚至有害更谈不上营养价值。另外由于摊点现场加工条件有限，常常缺乏必要的洗涮和餐具消毒的程序，再加上路边的扬尘等污染，这样的食品不仅仅不卫

生，缺乏营养，并且容易引发食源性疾病和食物中毒的发生，所以坚决不能食用。

1、思想上切实要有“食品安全”这根弦。

2、培养良好的饮食习惯，不食用流动摊点的小吃、零食等。

3、养成良好的卫生习惯。不随便在学校内吃零食，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，坚持整洁、优美的学校卫生环境。