

食品健康的演讲稿 远离垃圾食品关注身体健康的演讲稿(模板8篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

食品健康的演讲稿篇一

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1万元的精神损失费。

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！

食品健康的演讲稿篇二

大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关爱身体健康》。

最近，我总是看见许多同学一下课就跑去小卖铺，买许多垃圾食品来吃，我觉得这样子很不好。

你们知不知道，其实饼干也是垃圾食品，它对人体有还有很多危害。比如：食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担，而且严重破坏维生素，还有许多人喜欢喝的可乐、雪碧等等，因为含有磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙，而且含糖量很高，喝后有饱胀感，影响正餐。还有许多垃圾食品，如方便

面等食品，罐头类、冷冻甜品类等等，对身体都有很大的危害。

这些垃圾食品把人害惨了，比如：浙江省苍南县的学生，4日中午，学生吃了牛肉羹，30多名学生中毒。在这里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，希望大家远离垃圾食品，关注身体健康。

我的演讲完毕，谢谢大家！

食品健康的演讲稿篇三

大家好！今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，期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！

多谢大家！

食品健康的演讲稿篇四

大家上午好！

今天我讲话的主题是：食品安全关系你—我—他。

- 1、到正规商店里购买，不买街头巷尾的“三无”食品。
- 2、购买正规厂家生产的食品，尽量选择信誉度较好的品牌。
- 3、仔细查看产品标签。食品标签中必须标注：产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准

号等。不买标签不规范的产品。

4、食品是否适合自己食用。

（一）打开食品包装，检查食品是否具有它应有的感官性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品。

（二）注意个人卫生，饭前便后洗手，自己的餐具洗净消毒，不用不洁容器盛装食品，不在食堂乱扔垃圾防止蚊蝇孳生。

（三）白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

（四）养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播。

（五）生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免选成农药中毒。

（六）少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。

老师们、同学们，为了大家自己的身体健康，让大家一起努力做好以上几点。

我的讲话完毕，谢谢大家！

食品健康的演讲稿篇五

大家好！

我是六六中队的xx□今日我的演讲主题是“远离垃圾食品”。

首先让我介绍一下什么是“垃圾食品”。垃圾食品是指仅仅

供给一些热量，没有其他营养素的食物，或是供给超过人体需要，变成剩余成分的食品。

垃圾食品主要包括油炸类、腌制类食品、肉干、肉松、汽水可乐饮料、方便面和膨化食品等等。这些食品的共同点是吃多了会让人发胖，是因为这些食物里的脂肪含量太高了，常吃这些垃圾食品，我们的身体吸收不到营养素，却积累了很多的脂肪，容易引发高血糖、高血脂、高血压等疾病。

我们学校门口的小店里会出售一些垃圾食品，这些大多是“三无食品”。这三无指的是无生产日期，无生产厂家，无生产许可证，这样的食品没有经过检验，没有质量保证，吃了对身体十分的不好，影响身体健康。这一类垃圾食品的制作成本一般很低，用的材料很不好，为了让这些食品好吃，制作者就会放很多的添加剂，像包装糖果、辣条、薯片这些都是垃圾食品。

我和同学曾对此做过一些调查，调查结果是我班有23同学吃过垃圾食品，经常吃的大多是学校门口卖的垃圾食品。我曾看到过有关吃垃圾食品还会增加肝肾功能的负担，严重的甚至能够致癌的新闻报道，因为这些垃圾食品里面有各种添加剂，长期吃还容易患紫癜这类疾病。

在此我向大家发出倡议，虽然这些垃圾食品好吃，但它既没有营养还容易让我们生病，所以不要再吃垃圾食品了，垃圾食品带给我们的危害太大了！

我的演讲到此结束，多谢大家！

食品健康的演讲稿篇六

食品安全———就在你我身边（请你我都来关注食品安全）

中国有句话，“民以食为天”，充分说明了食品的重要性，

食品是人生存的首要物质前提，是人们生活中最基本的必需品。每个人要生存、生活下去，就离不开食品。

东西都是我们日常生活的必需品。每次看到相关的电视新闻或是网络视频都会使我迷茫很长一段时间，不知道自己该吃什么。卖馒头的不吃馒头、卖凉皮的不吃凉皮，反正只要是自己做的东西都不吃，因为他们知道这些东西是怎么做出来的，参与了整个制作过程，而我们呢？不要多想，就抱着一颗眼不见心不烦的心去吃东西就行了，如果想的多了，就没得吃了。同样的问题，我国国家食品药品监督管理局的一位局长在接受中央电视台记者采访时是这样回答的，局长回答说：“我也是一名消费者，从这个意义上说，我对我吃的东西也不是很放心。食品安全与否由什么决定，决定食品质量的关键因素既不是技术，也不是管理和设备，关键在人，关键在于食品生产经营业主和从业人员的职业操守和道德水准。因此说，食品生产经营者是食品安全的第一责任人，可是就有一些人唯利是图，为了一己私利而坑害大家的身体，我想这不仅仅是缺乏道德问题，要问问自己的心，制造劣质、假冒及有害的食品让你的同胞食用，难道你的良心不会受到谴责吗。明知道自己生产出来的食品存在不安全元素，自己都不愿意吃却冷漠无情地推向市场兜售，全然不顾消费者的生命安全，在这些商家眼里，每一个消费者都只是一个存钱罐，为了从里面取出钱，砸碎又何妨。这些人是何等的冷漠，何等的麻木不仁，何等的丧尽天良，这些人怎么能生产出合格的食品，怎么能做出负责任的事。也许，他们认为，不吃自己生产的食品，就不会损害自己的健康。但作为一个社会人，身处社会这个巨大的交互系统，他们是某种食品的生产者，其实也是其他食品的消费者。

我认为要想食品质量、安全形势实现根本好转，一是要有赖于政府部门的有效监管，俗话说，“没有规矩，不成方圆”，目前，涉及食品安全监管的法律法规数量多达几十部，如《食品安全法》、《产品质量法》、《消费者权益保护法》等，不过，由于各种新品种食品的出现，使得食品安全标准

始终处于完善过程中，因此，需要相关的部门不断的深入调查，及时制定和修订相关的标准，从而建立更加完善的食品标准为食品安全保驾护航。（加点各部门监管比如工商怎么做的之类的）二是，还要靠国民食品安全意识的不断增强，靠广大生产经营者的食品安全责任意识的提高，靠广大消费者食品安全自我保护意识的提升。广大群众是食品的最终消费者，是优质食品的受益者，也是劣质食品的受害者。

作为一个消费者，我们应该擦亮双眼，把好“入口”。比如购买食品的时候，应该尽量选择正规商场和市场的产品，不要贪小便宜、图方便、随大流等，要养成不随意在街头小摊上购买食品的习惯，以免损伤身体或者上当受骗，；要选购知名品牌或比较规范企业的品牌食品，尤其对有绿色食品标志的要作为首选；选购食品、饮料时，不能一味贪色贪味，如过白的面粉、馒头、面条等，有可能使用了过量的增白剂，应谨慎选购；蔬菜最好挑选带皮和包心的。我们要摒弃贪便宜、图省钱其琛等不合理的消费习惯，养成购买食品看厂家、看日期、查包装的科学消费习惯；要学会辨识优劣食品的本领，不断提高鉴别水平和自我保护能力；还要放弃老好人思想，增强维权意识，积极为有关部门提供线索，并主动协助监管部门的工作。

食品安全与我们的生活息息相关，它关系到广大人民群众的身体健康和生命安全，关系到经济健康发展和社会稳定，关系到政府和国家的形象。

食品健康的演讲稿篇七

大家好！

今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》

俗话说得好，有个好成绩不如有个好身体，即使你学习成绩再好都不如一个健康的身体，当你抱有很大理想的时候你肯

定会先想要把学习提上去，你从来不会想想自己的身体不受任何伤害。不是不让你完成你的理想，而是你要让你自己在完成理想的过程中，也要保护好自己的身体。

首先要保护好自己的身体就要从饮食上开始调整，我们要拒绝三无产品，也要拒绝超市里的零食，为什么要拒绝三无产品想必大家都知道吧！三无产品也就是指路边上小摊卖的香肠啊，烧烤等，既然它们出于路边，但是同学们想想，路边肯定会有车一辆一辆的飞过都是尘土洒到它们上面。肉眼只能看到它的`1%细菌吃路边摊不就相当于吃细菌嘛吗？让它们来危害你的身体，至于超市里的零食，有的同学可能觉得它们都有包装很干净，也不是什么三无产品当然可以吃。可是事实恰恰相反，它们跟三无产品一样，说出来你们可能不信，我也不愿意相信，可它就是具有这一项，如商家有可能把过期的食品用新装的日期。

我邻居特别宠爱他女儿，他女儿要什么他就给什么，从来不看是否健康他女儿我也长得也特别漂亮。如果站在一群人当中，那么她就是亮点。尽管如此漂亮但由于太过宠爱孩子，让她患上了白血病，如此漂亮的女孩却患上了白血病，一种很难治的病。现在他们后悔了，可是为时已晚，世界上没有后悔药，是他们一次一次的纵放才有的今天。

所以千万不要让自己后悔远离垃圾食品，让自己身体更健康。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

食品健康的演讲稿篇八

大家午时好！

我以往看到过这样一篇新闻。新闻里讲到了一个九岁的小男孩早上没吃早饭，被家长送到学校后，自己一个人买了一包辣条和棒冰，站在校门外吃。吃完后走进教室。可没过多久，

他就被教师打电话让家长送去了医院，结果在家休息了好几天才来上学。听他的同学讲，那天他吃了东西后，就感觉肚子痛，呕吐，然后头痛。

垃圾食品一般都很便宜。五毛，一块钱一包。可是有些油炸食品都是用地沟油做的。虽然味道很好，可是里面不明白包含了多少有毒物质；有些垃圾食品因为生产的厂家是地下的，卫生条件很差，质量得不到保证，细菌感染很多。我在网上看到过一些制作辣条的图片。图片中的工人工作的时候，都不带一次性手套，头上也没有带帽子，周围的环境很脏。有些员工长期工作，他们的手都被食品染料染成了紫色，青色。看到这些图片，我恶心得差点呕吐。

青春年少的我们，还有长远的未来。不要被垃圾食品伤害了自己的身体。所以我觉得我们不要吃垃圾食品，应当多吃水果和绿色蔬菜。因为水果和绿色蔬菜都是有必须的营养价值，也能够吃一点肉，鱼之类的食，当然也能够吃一些别的'东西。如果你已经迷上了垃圾食品。我期望你能够把垃圾食品给戒掉。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了你的身体健康，请从今日开始告别垃圾食品。告别垃圾食品就是给自己的身体多一点保障；告别垃圾食品，就是给自己一个完美的明天！

多谢大家！