

健康饮食演讲稿题目要吸引人一百字 健康饮食演讲稿(通用10篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

健康饮食演讲稿题目要吸引人一百字篇一

许多同学的父母。早餐不愿意做而让自己出去买。可他们知道吗？这样会导致让我们的胃痛，而且那些小摊的饭也不卫生。我们也不能吃垃圾食品，辣条等更不能买。要多喝开水，不能喝饮料。油炸类食品要少吃煮的，可能导致致癌。你要勤洗手，勤洗澡听洗头，这样有助于卫生。去买东西时要看看他的东西是不是有许可证，是不是过期了。

如果过期了就向商家反应，他要是不听那就打举报电话。如果我们生病了要去买药，也要看要是否有许可证和营业执照，过期的话也不要买。我们如果吃了过期的药和过期的食品，会导致有肚子疼，有可能还会失去生命。在怎么会有大家早餐一定要吃好，晚餐可以少吃，但不能不吃，这样会导致我们的内分泌混乱。对身体不好。所以我再次呼吁大家一定要注意卫生，不能买垃圾食品，也不能多吃油炸食品，要少吃富含食品也不可以吃，中餐剩饭也不要吃。晚上睡觉前少吃糖，对牙不好也要刷牙。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

健康饮食演讲稿题目要吸引人一百字篇二

大家好！

随着科学事业的发展，人们的物质生活水平越来越高，“衣食无忧”的人们对于食品安全与营养也越来越重视。

随着物质生活的改善，许多人家都把鸡、鸭、鱼等各种荤菜当做每顿饭的主食。虽说荤菜能给我们补充许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。君不见，此刻，“小胖墩”越来越多。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它包含维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作用。所以，我们不仅仅要吃荤菜，还应当多吃素菜。仅有荤素搭配着吃，才能有益我们的健康。

近代文学家梁启超说：“少年提高则国提高，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”同学们，我们肩负着中华崛起的重任，我们青少年素质的高低关系着祖国的未来，我们必须体魄健壮，意志坚强，品质高尚，志向远大！

为此，我提出以下几点提议：

- 1、选择标有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。
- 2、不吃过期或变质的食品。
- 3、不买小厂家生产的三无食品。
- 4、饭前洗手，以防病从口入。
- 5、不要用塑料制品盛放高温食物。
- 6、不吃颜色鲜艳的肉类食品。
- 7、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

健康饮食演讲稿题目要吸引人一百字篇三

早上好！今天我讲话的题目是《让我们茁壮成长》。

你们知道5月20日是什么日子吗？告诉你们吧，是“全国学生营养日”。我们都知道，食物与营养是人类生存的基本条件，如果缺乏合理的营养知识，膳食摄入不平衡，就会对我们的健康带来危害，因此卫生部和教育部联合确定将每年的5月20日作为中国学生营养日。今天，在全国学生营养日到来之际，我向全校同学发出倡议，倡导大家关注食品安全营养，让我们的成长更加健康！

同学们，你注意到了吗？就在我们身边，有很多同学经常没吃早餐就来上课，有的路上买了早餐，边走边吃。知道吗？早餐不按时，不规律，长此以往，不仅营养跟不上，还会导致上课效率低，学习成绩下降。科学的早餐必须包括四类物质，即肉蛋类、谷物类、奶制品和蔬菜水果。最合理的早餐时间是早晨七点至八点，同学们最好在家中吃早餐，安全卫生又不匆忙。

午餐也一样。不少中午在学校用餐的同学，嫌饭菜不好，往往是饭扒一两口就回教室吃零食。这样非常不好，要知道我们中学生，正是长身体的时候，需要各种营养，如果我们任意挑食，会直接影响我们的体能与智能发育。

到了下午放学时，我看到校门口的小店里全部挤满了本校的学生。大多数同学都是用家长给的零花钱买东西吃。同学们，吃的东西一定要到大超市去买，注意产品的生产日期、保质期、生产厂家等，不要去那些无证摊点买烧烤油炸类的不健康食品。报纸媒体早就暴光了一些即使有卫生许可证的摊点，他们的厨房卫生情况也是很糟糕的，让人看过就不想再吃，更别说那些三无食品了。为了贪图一时的便利和所谓的“美食”诱惑，拿自己的健康开玩笑，真是危险啊！

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、快乐的生活下让茁壮成长！

健康饮食演讲稿题目要吸引人一百字篇四

大家好！

为了维护我们的身体健康，还有一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，

拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

健康饮食演讲稿题目要吸引人一百字篇五

1、请爱惜粮食，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。

2、请保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体。让整齐有序的队伍成为学校餐厅里一道亮丽的风景线。

3、请自觉回收餐具。吃完饭后就把餐具和杂物带到餐具回收处，既减轻了餐厅人员的工作任务，又方便了其他的同学。

4、请不要随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的仪表、穿着和行为，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。

5、请注意食堂的相应规定，不得恶意损坏或丢弃餐具。

6、请爱护餐厅的设施，不蹬踏桌凳，自觉维护公共设施安全。

7、就餐时请不要大声喧哗，细嚼慢咽，低声细语，不挑食，合理饮食。

8、不吃膨化、油炸、辛辣等不健康食品。

9、请尊重餐厅工作人员，对工作人员的服务不满意，可及时向餐厅管理人员反应，不侮辱甚至谩骂工作人员。发现问题，不吵不闹，逐级反应，妥善解决。

食堂是大家生活的重要组成部分，营造清洁舒适的就餐环境，需要大家共同努力。文明用餐是个人素质的体现，自觉收拾

餐具，则是个人素质的提高。文明就餐体现一个人的美德与个人魅力，当代中学生的健康成长事无巨细，让我们从自身做起，从点滴做起，从身边做起，共同营造一个良好的就餐环境；用行动展现自己的风采，让身心得到升华！

健康饮食演讲稿题目要吸引人一百字篇六

大家好！

俗话说“身体是人们一生的本钱”健康是我们所有人都需要的，健康的身体是生活中取得成功的关键，调理好自己的身体是每个人重要的责任。

财富是什么？是诚信、快乐、还是经验？不，这些虽然都很重要，但都比不上一个人的心身健康。

同学们，培根曾经说过：“健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱”由此可见，健康真的非常重要，注重健康就是关爱自己亦是关爱他人。只有注重健康。才能幸福一生。

我的演讲完毕，谢谢大家！

健康饮食演讲稿题目要吸引人一百字篇七

早上好！

同学们，全国学生营养日即将到来，让我们暂且放下手头上的书本，一起来关爱一下自己的身体。

下午四点左右，随着下课铃声的响起，同学们三五成群地走出校门，争先恐后地来到学校附近的各种小摊，冷清的街道顿时热闹起来，炸肉串、煎蛋饼等小吃摊前霎时围满了身着校服的学生身影。这些摊点的工作人员很少有人戴手套，他

们边收钱，边操作，忙得不亦乐乎，但同学们全然不顾，这样的场景我们随处都可以看到。

常言道：“身体是革命的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零星小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，时时危害着我们的身体。另外，随着生活水平的提高，同学们不健康饮食的习惯日益增多。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，甚至养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，这样，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，会影响身体的发育，所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品对我们的诱惑。

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。

最后，我们编个口诀和同学们共勉：

管好嘴，不贪食

多喝开水，少吃零食

经常锻炼，关爱身体

重视三餐，平衡饮食

我的讲话到此结束，谢谢大家！

健康饮食演讲稿题目要吸引人一百字篇八

大家好！

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。下面请事实说话一一据报道：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！

健康饮食演讲稿题目要吸引人一百字篇九

大家好！

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的课题。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市

购买食物。

2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期□qs生产许可标志等等。

3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。

4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。

5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

健康饮食演讲稿题目要吸引人一百字篇十

大家好！

今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

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不良习惯。

1、首先，我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如吃太多糖容易引起胃病，皮肤病；肉吃过多容易导致动脉粥样硬化，冠心病；吃太咸容易使血压升高等等。

据调查现在很多同学在进餐时，只挑选自己喜欢的吃。有的同学把肉吃完，就结束了用餐；有的同学只吃蔬菜。这些都是不正确的，是挑食偏食的不好的习惯，都容易引起各类疾病！从今天起，我希望大家能够慢慢改善这个问题！

2、其次在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们可以选择从自己家里带一些面包或者饼干来食用。

最后，我告诉大家一个科学的进餐顺序：汤——蔬菜——饭——肉——半小时后吃点水果。

希望同学们听了我这次的讲话后都能养成科学的饮食习惯，

健康的成长。