# 最新健康饮食演讲稿(八篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-06-24

*演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。健康饮食演讲...*

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**健康饮食演讲稿篇一**

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。

1、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。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。

2、养成吃早餐的良好习惯特别要注意的是要吃好早餐。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。

3、在吃饭时要细嚼慢咽。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。

4、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。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！

**健康饮食演讲稿篇二**

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，现在，“小胖墩”越来越多。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它含有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。因此，我们不仅要吃荤菜，还应该多吃素菜。只有荤素搭配着吃，才能有益我们的健康。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，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，我提出以下几点建议：

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。

**健康饮食演讲稿篇三**

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食。

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、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。

同学们，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了同学们自己的身体健康，下面几点要引起我们注意：

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，食品和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。

**健康饮食演讲稿篇四**

大家好!

今天我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

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话题。

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。

**健康饮食演讲稿篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

夏至的光临，意味着夏天的到来。现在已是暑假，蔚蓝而广大的天空，千变万化的云朵，都被那一个火红的烈日主宰。此时的城市，开启了旅游黄金期。可是，我却“与世隔绝”，躺在医院的病床上。发生了什么?

一个月前的一天，我睡觉时窗户打开太大，感冒了。我当时就喝了点正气水，第二天就好了。我早已习惯这感冒，没怎么在意。却没想到因此为后来埋下了祸根。

一个月之后，为了检查我的视力，我和妈妈前往医院，因为眼压过高，要点眼药水。点的第二天我的眼睛、脸、手都肿了。是眼药水的原因吗?我们立马动身去问眼科医生，他说眼药水不会发生这个作用，于是，给我们开了一个验尿单，结果一出来，急性肾炎!

原来，一个月之前，我已经被感染了，于是我就没有“防备”地住进了医院，住院期间还不能离开。幸亏，急性肾炎是最容易治的，但是如果不重视，就会变成慢性肾炎直至尿毒症!这是不幸中的万幸了。接下来几天，一场拉锯战开始了。我先是一直躺在床上，可是，狭小的房间里始终一成不变，窗外充其量就是几朵云，一个叫“无聊”的小鬼来捣蛋了。我开始到处走动，可医院终究是医院，没什么新奇的东西，一个叫“无趣”的小鬼来了。我又开始了儿时的好把戏——抓蚊子喂蜘蛛……当然，更多的时候，我只是“傻傻地”躺在病床上，想念骑自行车时的畅快，想念做手工时的自在……经过十天的斗争，最后以我方胜利告终。踏出医院的那一刻，外面的世界，熟悉，又陌生……

这一次奇特的经历让我深深地懂得健康的可贵。原来，身体里的器官都那么重要，又那么脆弱。如果我们没有眼睛，将看不到红的花、绿的叶;如果我们没有胃，将消化不了菜肴、美味;如果我们没有腿，将感受不到奔跑的自由……

生活固然美好，但如果没了健康，一切都是虚无。呵护健康吧!让生活更美好。

**健康饮食演讲稿篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好!我是4班的植x我今天国旗下讲话的题目是《合理饮食，促进健康》。

平时，我们看到不少同学上学、放学时老爱挤在学校侧门附近的小摊、小店前或驻足观望、垂涎欲滴或有滋有味地吃着1角钱1条的辣条，5角钱1杯的粉干，1元1个的热狗那些零食从外形来看，油炸的、烧烤的、香辣的、五颜六色煞是好看，却不知这些零食是添加了色素，大部分是地下加工厂生产的，无厂址，无生产日期，更无生产批号，是典型的三无食品。灰尘、细菌比比皆是，数不胜数。你们可知道长此以往，必定为你的健康埋下隐患。再说有的同学不但养成吃零食不吃饭的坏习惯，惯坏了嘴巴，而且还上隐，一天不吃零食，心里就难受。

其实7-12岁的我们正处于体格迅速发育阶段，也是智力发育的关键时期。这个时期的膳食能否供给充足、均衡的营养，不但直接影响我们的生长发育，而且还关系到我们一生的健康。因此这一时期提供合理的膳食，帮助我们养成良好的饮食习惯，显得尤为重要。而这个时期的膳食我们应注意以下几点：

(一)合理膳食要遵循八大原则：

1、食物要多样，谷类为主;

2、多吃蔬菜、水果和薯类;

3、常吃奶类、豆类及其制品;

4、常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油;

5、重视户外活动，保持适宜体重，避免盲目节食;

6、吃清淡少盐的膳食;

7、合理分配三餐，少吃零食;

8、吃清洁卫生不变质的食物。

(二)适当安排餐次，除三餐外应增加一次点心。

三餐能量分配可为早餐20%-25%，午餐35%，点心10%-15%，晚餐30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，同学们会在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。一般宜供给一定量的荤食(50-100克)，如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆以及肉松、火腿、酱肉等，还可增加课间点心1次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力劳动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有极大作用。晚餐一般在家进餐，而这顿相对前两餐往往是最丰盛，但从营养学观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好不再进食。

(三)培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用洗涤灵、清水冲洗净后再吃。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

希望同学们“吃”出健康身体，快乐成长，快乐学习!我的发言完了，谢谢!

**健康饮食演讲稿篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我演讲的主题是《合理膳食，健康成长》。

俗话说：“民以食为天”每天的饮食是我们赖以生存的基础，食品是补充身体营养的最有效的途径。食品质量的好坏直接关系到我们的身体。尤其是我们青少年处在生长发育的黄金时段，但有些同学自制力不强，经常会为了一些口腹之欲去吃一些路边摊上不卫生的食品。殊不知这些食品不仅没有营养价值，而且对我们的健康百害而无一利。

总有那么一群人，即使知道了食品的危害，仍然在路边的小摊小贩上购买食品。况且市场上大有一些黑心商家，用价格低廉的原材料甚至是有毒的化学物质制成看似营养丰富，实则是让人避而远之的毒大米、毒牛奶，甚至是塑料，你吃的不是蛋白质，而是可以致命的三聚氰胺。也许你刚刚吃完的外卖就是商家在不足五平方米的小房间里用上述材料为你精心制作的。等我们到中年的时候，这些潜在的危险便会一股脑全部爆发出来，让你猝不及防。现在拥有健康的本钱，就等于拥有了拼搏的能力。

俗话说：“身体是革命的本钱”只要我们拥有强健的体魄，还有什么可以阻挡我们前进的脚步呢?我们还有什么事情是不能做到的呢?

那么，如何才能做到合理膳食呢?就三餐而言，早餐应该吃一些营养价值高，少而精的食品。人经过一夜的睡眠，头一晚上进食的营养已近基本消耗完。早上只有及时地补充才能满足我们上午的学习。午餐，则要保证食品的质与量。因为午餐具有承上启下的作用，既要补充早餐吃得少，上午活动量大、能量消耗的空缺，又要为下午的耗能储备能量。至于晚餐，则不能吃的太饱，多余的热量会转换成脂肪，使人发胖，另外，晚餐也不宜吃的太晚，六点最为合适!

所以在这里，我希望同学适当的食用快餐、油炸食品，远离过期的小摊小贩上的垃圾食品。用健康的身体和饱满的精神迎接新的一天!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**健康饮食演讲稿篇八**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是“健康饮食”。古往今来，无论贫穷富贵的人都离不开吃，可怎么吃才能吃得健康有营养呢？

许多同学喜欢吃薯片、辣条、果冻等零食。他们里面添加了太多丙烯酰胺这样对人体有害的添加剂和人工色素了。它们会使我们营养不良，身体变得十分虚弱。可怎么吃才能吃得健康有营养呢？

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！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找