# 与健康饮食的演讲稿推荐7篇

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-02-15

*有备而来的演讲稿可以让我们拉近与听众的距离，演讲稿帮助我们在演讲中使用恰当的语气和语调，增加演讲的感染力，小编今天就为您带来了与健康饮食的演讲稿推荐7篇，相信一定会对你有所帮助。与健康饮食的演讲稿篇1老师们，同学们：大家好！为了维护我们的身...*

有备而来的演讲稿可以让我们拉近与听众的距离，演讲稿帮助我们在演讲中使用恰当的语气和语调，增加演讲的感染力，小编今天就为您带来了与健康饮食的演讲稿推荐7篇，相信一定会对你有所帮助。

与健康饮食的演讲稿篇1

老师们，同学们：

大家好！

为了维护我们的身体健康，还我们一个更加清洁、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。

谢谢大家！

与健康饮食的演讲稿篇2

老师和学生：

大家好！

我今天演讲的主题是：保持健康，拒绝零食。

为了保持我们的健康和一个更干净、更美丽的校园，我们的老师每学期都利用班会开展“拒绝零食，从现在开始”的主题教育活动。通过教育，很多同学认识到零食的危害，抵制零食的诱惑，不要乱买零食。然而，我们也发现有些学生无法控制自己。放学前后，他们在学校门口的小店里买零食，把包扔来扔去。在校园的角落，垃圾桶，甚至书桌上都可以找到零食袋。

同学们，看到这样的场景还能无动于衷吗？还能安心享用零食吗？你不认为这严重损害了学校吗

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。

与健康饮食的演讲稿篇3

老师、同学们：

良好合理的健康饮食习惯是保健的一个重要方面，可使身体健康成长、发育，不良的饮食习惯则会导致人体正常的生理功能紊乱而感染疾病。相反，恰当的饮食对疾病会起到治疗的作用，帮助人体恢复健康。在当今社会，已成为一个很热门的话题。

网上健康的小故事：放学的路上，我经常看见有不少的同学在小摊上买辣片和干吃方便面，我看到后也非常想吃。有一次，我趁妈妈上班的时候，悄悄地拿钱买了一包辣条，美美的吃了一顿。妈妈下班回来，做了一桌香喷喷的饭菜，可是我却没有了胃口，在妈妈的追问下，我才一五一十的告诉妈妈。一包小小的辣条，害我输液五天，我吸取了这次的教训，以后再也不买辣条了。辣条是三无食品，生产环境很差，请同学们以后不要再吃了。

记得有一次，我和爸爸去一家小西餐厅买汉堡，我当时非常饥饿，就狼吞虎咽地吃了起来，也没有注意汉堡的味道，吃了几口，觉得味道好像不对，仔细一看，原来是过期食品，当时我就觉得有点恶心，幸亏没把汉堡吃完，不然后果不堪设想。

三无食品和过期食品对人们的身体危害非常大，吃了之后，轻的会引发各种疾病，如拉肚子、恶心呕吐等，重的还会导致中毒死亡，所以说，食品的卫生和质量对我们的健康非常重要。我们平时买食品时一定要注意观察，未包装食品要看它的颜色，闻它的气味，包装食品要看它的生产日期、保质期、条码及合格证等标志。关注食品质量，就是关爱自己。

所以同学们，你们想活得久的话，就要多吃一些蔬菜水果。如果你必需要吃垃圾食品的话，那就等于在浪费自己的生命，你自己不想要还有很多人想要活下去。如果恭迎抱着吃垃圾食品也没什么心态，那我推荐你去医院看看就知道你的想法有多愚蠢了。

食之过饱，心灵无法容忍身体；食不果腹，身体同样无法支撑心灵。人为生而食，非为食而生。所以啊健康才是人生第一财富。

与健康饮食的演讲稿篇4

大家好！

今天我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

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——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——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！

各位同学你们是祖国的花朵，是我们国家的未来，中国的未来需要你们成为德、智、体全面发展的新一代。没有一个好的健康的身体就不能担负起将来建设祖国的重任，（单单学习成绩好、思想品德好还不行，必须要有一个好身体），怎样才能具有一个健康的身体呢？除了要参加一定的体育活动外，请同学们应该做好以下几点：

一、从小养成良好的卫生习惯：

1、吃东西以前和大小便后洗手。

许多传染病、寄生虫病是通过不干净的手、不干净的水、不干净的食品传染的，如艾滋病、霍乱、病毒性肝炎、伤寒、痢疾、蛔虫病、钩虫病等肠道传染病。存在我们手上、水中、食品中的一些细菌和病毒很小，我们的肉眼见不到，在显微镜下放大几百倍甚至几万倍才能看到它们，这类有生命的微生物是一些传染病的病源菌，大多数通过口进入人体内，给人体带来疾病。

2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等，世界卫生组织在20ｘｘ年曾经提出一个口号：“洗干净你的手，煮熟你的食物。”可见这是非常重要的。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁（指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒）。

4、不随地大小便，不随地吐痰。一口痰中有很多细菌和病毒，可以传染很多细菌和病毒，会传染很多疾病，如感冒、肺炎、气管炎、肺结核等，这些病主要是由于随地吐痰、咳嗽、打喷嚏将病菌通过空气飞沬灰尘经鼻子吸入人体内，造成这些呼吸道传染病的传播。特别是肺结核病人要特别引起重视。创建国家卫生城市我市有“十不”规定，其中有“不随地吐痰”的规定，希望我们中学生能从小事做起、从现在做起，养成良好的卫生习惯。

5、适当休息有利于学习和身体健康。

二、及时有计划的接种疫苗（打防疫针）：

很多同学听说打防疫针并不陌生，因为每个同学小时候都打过，而且现在还要打一些疫苗。我们的国家为了造福后代，保障青少年、儿童及婴幼儿的健康成长，促进全民身体素质的提高，几十年来对各适龄人群开展了有计划的预防接种，取得了巨大成就，使很多传染病已经消灭或基本消灭，有的也得到控制，发病率大幅下降，如天花、小儿麻痹症、麻疹、白喉、百日咳、小儿破伤风、流脑、乙型脑炎等。

三、健康的心理活动。

什么是健康？世界卫生组织中规定：“所谓健康，是身体上、精神上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。小学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。中学生的自我认识，具体包括认识自己的生理状况（身高、体重、体态等），心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系。

自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的评价自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的思想，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。

中学生要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信感和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。

四、全面、均衡、适量的营养。

丰富的营养能促进中学生的生长发育，为健康身体提供物质基础。

中国学生营养促进会在1994年5月20日“中国学生营养日”提出营养贵在全面、均衡、适量。所谓全面就是营养的\'种类要全面（营养的种类有六大营养素：蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水）。因为青少年儿童正处在生长发育期，需要的营养相对比成人多，营养和种类要更全面，提倡全面营养，需要多种食物，要求不能偏食、不能挑食，不能说我想吃什么就吃什么，不想吃什么就不吃，因为每种食品都有不同的营养成份，偏食和挑食会引起某种营养素的缺乏，影响你们的身体健康。

近些年来，我国人民的生活水平有了很大的提高，已由温饱向全面达小康迈进，但据调查在中学生中还存在着营养不良和身体素质差的问题，这主要原因就是在中学生中许多人不能做到全面均衡适量的营养。

五、眼睛的卫生保健。

中学生目前越来越多的同学有沙眼、脊柱侧弯、龋齿、近视眼等疾病，所以要求平常学生要养成老好的生活习惯，如学习时的坐姿，不乱吃东西等。中学生预防眼睛近视要做到“六个不”：不走路看书、不乘悼词椤⒉惶稍诖采峡词椋辉诎等醯墓庀呦驴词檠埃辉谇抗庀驴词檠埃煌嵬房词檠埃词樾醋肿耸埔苏

看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

以上就是一秘为大家带来的7篇《六年级健康饮食演讲稿》，希望对您有一些参考价值，更多范文样本、模板格式尽在一秘。

与健康饮食的演讲稿篇5

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：关注食品安全，保障身体健康。同学们，关于食品安全，有两句话不知大家听说过没有，一是“民以食为天”，意思是说，食品是关系到生命维系，身体健康的天大的事；二是“病从口入”，意思是指吃了不干净、腐败变质若是有毒的食物，或者食物没有煮熟、煮透，会导致食物中毒，轻微者可影响学习，重者会生命丧失。

因此，我们要学习和了解一定的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自我保护意识，抵制低劣食品的诱惑。但我们有时还会看到在校园周边的.摊点特别是流动小摊前，一些同学仍在购买和食用存在卫生安全隐患的价廉质次的食品。根据卫生监督部门提供的资料，在他们历次的食品卫生检查和专项整治中，校园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，并且为了要以低廉的价格吸引同学们，就只能采购便宜的原料，质量无法保证，所以进货渠道比较杂乱甚至专门购进一些“三无”产品，其中不仅有过期甚至变质的食品，而且不少食品就是以色素、糖精为主要原料，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砧板、餐具消毒的程序，再加上路边的扬尘等污染，这样的食品不仅不卫生，缺乏营养，而且容易引发食源性疾病和食物中毒的发生，因此坚决不能食用。

所以，我提醒同学们：

1、思想上实要有“食品安全”这根弦，要了解和掌握一些食品安全知识，增强自我预防能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，选购食品应尽可能选择一些知名品牌。若在小店里购买食品一定要注意厂家、生产日期、保质期等标识，同时应留意包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。无生产许可证、qs标志的食品坚决不能购买和食用。

2、培养良好的饮食习惯，不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑。若和家人在外就餐，也应选择卫生洁净，餐具消毒，环境整洁，证照齐全的正规餐馆。同时，注意营养均衡，荤素搭配，不挑食，不偏食；多吃水果和蔬菜，少吃油炸、烟熏、烧烤食品；多饮白开水，少喝含有防腐剂、色素的饮料等等。

3、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，保持整洁、优美的卫生环境。

老师、同学们，食品安全无小事，防患未然最关键。让我们切实重视起来，关注食品安全，明确问题食品对健康的危害，自觉抵制问题食品、不合格食品，不断提高食品安全意识和自我保护能力，养成良好的卫生习惯。希望我们每一位同学树立食品安全意识，让健康的生活永远伴随大家！

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人：xxx

20xx年xx月xx日

与健康饮食的演讲稿篇6

尊敬的老师、亲爱的同学们同学们：

大家上午好！

今天，我的演讲题目是“关爱生命远离垃圾食品”。

近期，我在放学的时候，经常发现很多同学一出校门便奔向门口的小卖部，不一会儿，一个个手中便出现了一袋袋的“战利品”，一边迫不及待的往嘴里塞一边愉快的聊着天，感觉“美味极了”！再说说我们的午托部，一些同学仗着爸妈不在身边，经常挑食、不吃饭。然后趁着午托老师不注意跑去街边小店买一些所谓的“极好吃食品”，什么“米线”呀，“肉饼”呀，“辣条”呀等等。更嚣张的是他们不仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托老师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的，真有那么好吃么？他们的神情告诉我，这个东西确实十分的“美味”。

妈妈总是告诉我，那些“无良”的产品，里边放了很多的“香精”，就像“毒品”一样，会使人痴迷。为了一探究竟，怀着好奇的心我踏进了小店的门。拿起他们所谓的“极好吃”食品。嗯？没有生产日期，没有生产厂家，没有配料表，这不就是所谓的“三无”产品么？不过价格确实便宜，“两毛、三毛、五毛”，最多“一块”，怪不得呢，一分价钱一分货，这么廉价的东西它能好到哪？

相信大家都看过有关“辣条”生产的新闻、图片。辣条，“出生”在一个狭小昏暗的空间，它们躺在肮脏的、冰凉的地上，工作人员总是光着脚在它们身上肆意“践踏”，老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭，还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面，真的可以令人呕吐，更别说吃了。

当然，什么事情都不是绝对的，如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃呦！

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

与健康饮食的演讲稿篇7

亲爱的教师、同学们：

上午好!

我想先问大家一个问题——今日你们吃过早饭吗?

猜一猜教师为什么会想到这个问题?

有一句俗话叫“民以食为天”，大家必须听说过。从这句话，能够看出“食”对我们的重要性。其实，这句话告诉我们要重视“吃”，还要重视对“吃”的资料的选择。营养学家指出，食物营养状况和营养成分的优劣是影响一个民族人口素质的重要因素，它也直接关系到青少年体能与智能的发育状况。

据调查显示，目前我国中小学生营养状况不容乐观，中小学生中挑食、厌食、偏食的人比较多，很多同学都有喜欢吃零食、不爱吃主食的习惯，不科学的饮食习惯导致营养不良的人不断增多。

那我们应当怎样科学地饮食，保证身体得到的营养恰到好处呢?

首先，要养成不挑食、不偏食的习惯。经常偏食、挑食，容易营养失调，影响健康。比如多吃糖容易引起龋齿、胃病、皮肤病;多吃肉容易导致动脉硬化、冠心病;多吃盐容易有高血压等等。按营养学要求，青少年一日的膳食应当有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。

二要养成吃早餐的好习惯，一天之计在于晨，早餐不仅仅要吃，还要吃好。所以，我们吃早餐时，能够一碗粥、面的基础上增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，这样能够吸收到充足的热量和营养，保证精力充沛地生活和学习。

此刻可明白教师为什么要问你吃过早餐没，我期望大家都能养成吃好早餐的习惯。

科学饮食的第三点是吃饭时千万不要太快。实践证明，多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃，所以，我们饮食时要把食物嚼得细一些。中午在学校食堂就餐，教师看到有同学4、5分钟就吃完饭和同学嬉闹，这样的习惯可不好的，长期下去不但营养得不到保证，并且十分容易引起胃病!

科学饮食，保证营养还有一个重点是不吃不洁食品。我们明白，许多食品的成分经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。到了夏天，气温越高，食物就更容易变质腐坏。所以大家要尽量不吃零食。异常是不能在露天小摊购买、食用没有经过食品安全部门认证的零食。

同学们，青少年时期是增长知识、健康成长的关键时期，我们要多关注食品的安全与营养，养成良好的饮食习惯，选择科学的生活方式。好的生活习惯会让人终生受益，教师祝愿大家都能健康、欢乐地茁壮成长!多谢大家!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！