# 与健康饮食的演讲稿5篇

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-02-15

*演讲稿的撰写过程可以让我更加有条理地组织演讲内容，有备而来的演讲稿可以让我们拉近与听众的距离，以下是小编精心为您推荐的与健康饮食的演讲稿5篇，供大家参考。与健康饮食的演讲稿篇1亲爱的老师同学们:早上好！今天演讲的题目是“健康饮食，让我们更健...*

演讲稿的撰写过程可以让我更加有条理地组织演讲内容，有备而来的演讲稿可以让我们拉近与听众的距离，以下是小编精心为您推荐的与健康饮食的演讲稿5篇，供大家参考。

与健康饮食的演讲稿篇1

亲爱的老师同学们:

早上好！今天演讲的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

同学们，全国学生营养日要到了。让我们暂时放下书本，一起呵护健康。

下午四点左右，随着铃声响起，学生们三五成群走出校门，奔向学校附近的各个摊位。冷清的街道突然变得热闹起来，炸肉串、蛋卷等小吃摊上坐满了穿着校服的学生。这些摊位的工作人员很少戴手套。他们一边经营一边忙着收钱，学生们却完全不管。我们到处都能看到这样的场景。

俗话说“身体是革命的本钱。”是的，身体健康对每个人都很重要，但是现在有各种各样的食物，各种各样的食品工厂如雨后春笋般出现。市场上也出现了各种垃圾食品，不洁食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料、各种零星零食。有些人为了自己的利益，甚至在腌制火腿的时候喷敌敌畏。此外，随着生活水平的提高，学生不健康的饮食习惯越来越多。

在我们学校，由于缺乏合理的营养知识，许多学生的膳食摄入不平衡。有些同学午餐挑食偏食，甚至养成了喜欢吃零食而不是主食的习惯。这样，学生的健康将会受到严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式会影响身体的发育。所以一定要养成合理饮食的好习惯，选择对身体有益的食物，抵制垃圾食品的诱惑。

青少年是智力投资和体力投资的黄金时期。只有天气合适，他们才能长得好，体格强壮，思维敏捷，健康成长。

最后我们编了一个公式鼓励同学:“管好自己的嘴，不要贪。”多喝开水，少吃零食。经常锻炼，关心你的健康。注意三餐，均衡饮食。\"

我的演讲到此结束。谢谢大家！

与健康饮食的演讲稿篇2

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。

与健康饮食的演讲稿篇3

尊敬的老师，同学们：

大家好！

健康饮食的重要性，大家多少应该是知道的吧，我们一天三餐都要吃，但是一定要吃的健康，不能随随便便的吃，要注重整体的一个健康。现在我们都是小学生，正处于长身体的阶段，更要去注意这个问题。同时，处于这个年龄吗，也正是贪吃的年纪，在这很希望大家听完我这次的演讲后，能够认真看待自己的饮食，注意自己平时的饮食。

当前，我们的生活水平日益的提高，我们吃的东西也是越来越丰富，但是也面临一个问题，就是饮食的健康得不到保障，大家又是喜欢吃一些垃圾食品，健康的生鲜蔬菜，就不大喜欢吃了，味道越来越重。虽然这是生活水平得到提高的表现，可是对于我们的健康却是一种危害的。日常生活中，我经常看到有同学不按时吃饭，总是喜欢吃一些高热量的垃圾食品，像薯条、辣条、薯片等，吃饭不吃健康的食物，这真的是很危害身体健康的。我相信大家应该是有体会的，这不是在说笑，饮食健康对于我们的生长很重要，尤其是我们处于这个年龄，最需要补充的就是营养。

我相信大家都有看过一些关于饮食不健康的造成身体不好的新闻，都是因为吃的东西不健康、不卫生，没有足够的营养补给，所以到最后整个身体机制都被破坏了，那真的是特别糟糕的。那么大家一定不愿意自己在这样的一个阶段里让健康受到危害吧。所以很希望大家从现在起，就要格外注意个人的饮食，尽量少吃零食。当然不吃零食，显然是不可能的，那就要少吃，到饭点了，先吃以饭菜为主的正餐，在适当吃点零食，但是一定要注意不要把零食当主食，要明白零食是没有什么营养的，零食大多都添加了防腐剂、添加剂等东西，对健康是有危害的。

生活在当前的时代，我们更应该要去注重健康吧，让饮食变得规律又健康起来。抓住小学这个阶段努力吃健康的饭菜，把营养补上来，让身体得到良好的保护，把健康放第一位。同学们，从现在起，我们要少吃垃圾食品，少吃零食，每天按时吃饭，一日三餐不缺少任何一餐，让自己的健康得到保障。健康饮食能够保障我们的良好成长，所以要重视起来，未来我们一起去把饮食变得健康起来吧，维护自己的健康。

谢谢大家！

与健康饮食的演讲稿篇4

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。

同学们，你们有过这样的体验吗？放学走出校门，已经饿得饥肠辘辘，前胸贴后背，于是拿起钱币，冲进一个还没被挤满的小店里。小店的零食多种多样，面对着美味辣条和营养的牛奶，你会选哪样呢？许多同学一定会不假思索地拿起一包辣务，匆匆付了钱，津津有味地吃起来。如果你问我在汉堡和牛奶面前，会选什么？我也会不假思索地选择汉堡，扑鼻而来的肉香看味馋得我直流口水，谁还会选择那口味淡淡的牛奶呢？

可是，同学们，我们都错了！辣条是一种吃起来很辣、很咸的食物。其中一种叫“九制馍片”的辣条，里面含盐10.2克，含油17克多，而我们一天最多摄入20克油和35克盐，这种辣条竟能满足我们5天所需的盐分！十大垃圾之首便是油炸类（辣条也属于这一类），可见辣条对我们的身体危害极大。

上学放学的路上，总有一些同学手痒痒：有了吃的，在学校里至少也得喝一瓶苏打水呀！有些同学会顺手买上一瓶冰凉的可乐，我也有点儿忍不住，但可乐也是垃圾食品。可乐的含糖量极高，一瓶600ml的可乐就有10.6g的糖，大约相当于我们每天所需糖分的二分之一，可知可乐对我们身体的危害也极大。

垃圾食品危害我们的健康，损害我们的身心。我们要坚绝抵制垃圾食品。相信健康的生活会伴我们同行。为美好的生活努力！

与健康饮食的演讲稿篇5

同学们：

这次的疫情，可以说是野生动物界给人类的一次“反噬”。历史总是不断地重复，“人类唯一能从历史中吸取的教训就是，人类从来都不会从历史中吸取教训”。人们总是好了伤疤忘了疼，但人总要吸取点教训。人要敬畏自然。

绿色是大自然赠与我们人类的宝贵财富，绿色是人类文明的摇篮。人人都渴望拥有一个美好的家园，人人都希望生活在人与自然和谐发展的文明环境里。我们一致认为:环境问题已到了不能不治、不治不行的严重地步了,无论是站在国家民族的角度还是人要生在的角度;我们都应重视环境问题，创建绿色校园，不仅只是要有优美的硬件坏境，更应该提高云我们自身的修养和素质,这也是我们的责任和义务,人人都是护绿天使，我们来绿色的实际行动去影响周围的人。

拥有健康和快乐是我们每个人的梦想。当我们和朋友高歌、放声欢笑的时候，当我们和家人团聚、共享天伦的时候当我们努力工作物想人生理想的时候，您可知道，有一群人奋战在一线，把苦，累，怨留给自己;将乐，安，康送给病人。珍惜生命，善待他人，真诚服务，以心为灯的是愿作生命的守护天使的医护人员!命运无情人有情，乐善好施、扶贫帮困是中华民族的传统美德;相互帮助、患难扶持是社会倡导的时代新风。它既体现了人类最高尚的品质、最美好的情感和道德情操,又是社会文明与进步的标志。医护人员们做的就是这些。

拒绝野味，从我做起。

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！