# 小学生健康饮食发言稿五篇

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2025-04-22

*健康饮食我们要养成不挑食，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。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。为大家整理的小学生健康饮食发言稿五篇，希望对大家有所帮助...*

健康饮食我们要养成不挑食，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。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。为大家整理的小学生健康饮食发言稿五篇，希望对大家有所帮助！

>小学生健康饮食发言稿篇一

　　老师们，同学们：

　　早上好！今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

　　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。

>小学生健康饮食发言稿篇二

　　同学们：

　　大家好！今天我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

　　大家可曾注意过，每天放学后，路边的那一些小摊子前就挤满了同学，都是为了买他们认为最“好吃”价格又便宜的食物——辣条。要知道，那些辣条都是三无食品，是垃圾食品。而这些同学像得了一件无价之宝一样开心。同学们，吃辣条的时候，你一定没有想过它给你带来的危害吧？

　　首先，想想那些做食品的材料，都很可怕。据工商部门调查，那些路边三无产品的原料根本不合格。有的是用地沟油来做这个这材料；有的是用死猪肉来做，上面竟然还有死苍蝇！你觉得人的胃是铁做的吗？

　　再看看，很多三无食品里，都含有“苏丹红”，这是一种有毒的物质，可以致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，大量的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后大量的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，非常不适合食用。

　　医学专家说，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青少年的身体很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大影响。有些同学因长期吃路边的三无产品而得了白血病，有的脸上会长痘痘，长色斑。了解了这些，你还敢吃三无食品吗？

　　为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

　　“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，希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！

　　谢谢大家！

>小学生健康饮食发言稿篇三

　　大家好！

　　今天我演讲的题目是《健康饮食，让身体更强壮》。食品可以让我们身体成长，可以给人们带来愉悦，可以给人们带来营养、健康……但是，如果不合理饮食，便会给我们的身体带来危害。所以，健康的饮食，才可以让身体健康，使身体强壮！

　　记得小时候的一段日子，由于缺少锻炼，导致身体的吸收能力下降。为此，我就想，自己和以往一样的生活，为什么会生病呢？于是，我带着疑惑来到了医院。经过检查，发现是因为不健康的饮食给我带来了麻烦。我突然想到，这几个月，我比较喜欢吃甜食，不吃水果、蔬菜，这才导致的身体不适的。虽然以往我缺少锻炼，但我合理健康的饮食，才保护了我的身体健康。看来运动、学习和健康的饮食，才能让人有一个健康的体魄。

　　现在上小学六年级了，校门口有许多商家，有得卖文具，有的卖食品，可谁会想到那些低价的食品就是“三无”产品。现在的学生买东西总去想到味道如何，却不去想，吃了对身体的危害。那些垃圾食品可能5角、1元或更低。为什么那么便宜呢？是因为这些东西可能用料和香料、食品添加剂特别的多，而食材很可能是食品垃圾打造的。我发现，同学们对味道十分敏感。到了8~12岁时，对咸味是那么喜爱，就如同写作业一定用蓝墨汁是一个道理。这种食品对身体的危害也不可小觑，吃多了会对心、肺、肝的健康造成很大的影响。所以，珍爱生命，远离垃圾食品。

　　健康的饮食也要合理的搭配，不能吃营养保质过期的食品。比如吃油条豆浆不能喝牛奶。不能这样进食，因为它们的营养成分不能混搭在一起，否则有的还会对身体有害。健康的饮食需要自己坚持，一定要拒绝那些对身体不好的、变质的、变味的食品。

　　健康的饮食对身体有很大的帮助，合理的饮食给我们带来了健康、幸福、快乐！让我们从现在开始爱护自己的身体吧，做到健康的饮食吧，让自己的身体更加健康、强壮！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

>小学生健康饮食发言稿篇四

　　老师、同学们：

　　青少年是祖国未来的建设者，青少年的健康成长关系着每个家庭的幸福及祖国的未来。所以我们要讲究科学膳食，合理汲取营养，健康成长！

　　《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的思想。”自1990年起，中国学生营养促进会在每年的5月20日均组织开展学生营养宣传活动。16年来，这项宣传活动得到广大师生、家长的欢迎和许多营养学专家的积极参与、支持，在有些地方已经形成了固定的“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，经研究决定，每年的5月20日为“中国学生营养日”。

　　随着生活水平的提高，中小学学生的营养健康状况明显下降。根据国务院新闻办公布进行的“中国居民营养与健康现状”调查显示，我国青少年儿童膳食中热量供给已基本达到标准，但蛋白质供给量偏低，优质蛋白质比例少，钙、锌、维生素a等微量营养素供给明显不足；我国的居民是营养过剩与营养缺乏两个问题并存。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，主要食物纳入量不足，加上活动量少，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，将给你们的健康带来危害，是成年后罹患心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病的诱发因素。

　　此外，还有很多诱惑同样危及着我们青少年身体的健康，比如吸烟。青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器管都尚未成熟，其对外界环境的有害国素的抵抗力较成人为弱，易于吸收毒物损害身体的正常生长。

　　同学们，我们是祖国的花朵，人民的希望，为了祖国的未来和自己的未来，我们应该爱护自己的身体，均衡营养；珍惜自己的年华，不要再吸烟了。

>小学生健康饮食发言稿篇五

　　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！

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！