# 演讲稿健康和饮食

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2025-05-30

*演讲稿健康和饮食(通用8篇)演讲稿健康和饮食要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的演讲稿健康和饮食样本能让你事半功倍，下面分享【演讲稿健康和饮食(通用8篇)】，供你选择借鉴。>演讲稿健康和饮食篇1尊敬的各位老师、亲爱的同...*

演讲稿健康和饮食(通用8篇)

演讲稿健康和饮食要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的演讲稿健康和饮食样本能让你事半功倍，下面分享【演讲稿健康和饮食(通用8篇)】，供你选择借鉴。

>演讲稿健康和饮食篇1

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

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!

>演讲稿健康和饮食篇2

老师们、同学们：

大家早上好!今天我讲话的题目是《合理饮食，促进健康》

每年的 5月20日是“全国学生营养日”，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。随着生活水平的提高，挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，导致学生中营养不良者日益增多。学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，加上运动量不足，我国青少年肥胖症发生率逐年升高。良好的营养、适当的锻炼和合理的作息是影响其身心发育的三个重要因素。日常饮食应多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需。饮食应注意：

1、养成吃早餐的良好习惯，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。我们有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点、甚至不吃就赶着上课，上了两节课，肚子就空了。等到第三节课就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。

2、饮食多样化：合理营养对青少年健康成长及学习有着很重要的意义。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。我们有些学生经常不去食堂用餐，而是吃些方便面等垃圾食品了事，对身体健康成长带来严重危害。吃零食还会造成环境的污染。还有些同学把零食等带进了教学楼，使得这些污染跟随进了教室……这不仅仅成了我们学校的问题，也成了同学们自身习惯和修养的问题

3、参加体力活动，加强体育锻炼 。适量运动和合理营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效、非药物又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。希望同学们充分利用 晨跑、出操、体育活动课时间加强锻炼。

同学们，让我们养成良好的饮食习惯，健康成长起来!

>演讲稿健康和饮食篇3

老师们、同学们，大家好!

大家早上好!今天我讲话的题目是《合理饮食，促进健康》

每年的 5月20日是“全国学生营养日”，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。随着生活水平的提高，挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，导致学生中营养不良者日益增多。学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，加上运动量不足，我国青少年肥胖症发生率逐年升高。良好的营养、适当的锻炼和合理的作息是影响其身心发育的三个重要因素。日常饮食应多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需。饮食应注意：

1、养成吃早餐的良好习惯，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。我们有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点、甚至不吃就赶着上课，上了两节课，肚子就空了。等到第三节课就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。

2、饮食多样化：合理营养对青少年健康成长及学习有着很重要的意义。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。我们有些学生经常不去食堂用餐，而是吃些方便面等垃圾食品了事，对身体健康成长带来严重危害。吃零食还会造成环境的污染。还有些同学把零食等带进了教学楼，使得这些污染跟随进了教室……这不仅仅成了我们学校的问题，也成了同学们自身习惯和修养的问题

3、参加体力活动，加强体育锻炼 。适量运动和合理营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效、非药物又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。希望同学们充分利用 晨跑、出操、体育活动课时间加强锻炼。

同学们，让我们养成良好的饮食习惯，健康成长起来!

>演讲稿健康和饮食篇4

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”。

5月20日是“中国学生营养日”!中国政府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。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。比如多吃糖容易引起胃病，皮肤病;多吃肉容易导致动脉粥样硬化，冠心病;偏食盐容易使血压升高等等。合理营养对我们的健康成长及学习有着很重要的意义。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。合理的主食，应吃米饭及面粉制品(如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等)。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

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。有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶去上学，上了两节课，肚子就空了(有的同学把中午带来的饭都吃光了，中午就没得吃了)。等到第三、四节课有的同学就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。因此，早餐要特别予以重视，应占一天总热量的1/3，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，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。学校里，有些同学4、5分钟就结束进餐。这样的习惯是非常不好的!这样，长久时间下来，会非常容易引起胃病!

3、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。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。

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!

>演讲稿健康和饮食篇5

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。

>演讲稿健康和饮食篇6

大家好!

今天，我演讲的题目是：“养成良好的饮食习惯”。国务院曾对青少年一代做过一个调查，发现同学们在饮食上常存在以下误区：

1、早上随便吃一点，甚至不吃饭。

其实早餐十分重要，因为已经十几个小时没有进食了，早上起来急需补充一些身体必须的营养与热量，早上不仅要吃饭，而且还要吃好。

2、用公用餐具就餐。

有些同学为了省事，中午或晚上就在小饭店里随便吃一点，其实，姑且不谈小饭店的卫生条件如何，就是使用公用餐具就存在很大问题，公用餐具不可能认真清洗，更不可能消毒，可以肯定地说，公用餐具上携带了大量病毒与细菌，特别是乙肝病毒，大肠杆菌，感冒病毒等，虽然暂时并未发现有什么异常，但久而久之就会在身体内留下病害，随时都会发病;

3、不合理的饮食结构。

由于同学们大多数是独生子女，挑食、厌食者日益增多，很多学生都喜欢吃零食，不爱吃主食的习惯成自然。

中学生是处于生长发育的黄金时期，不仅身体发育需要消耗大量的营养，并且处于紧张的学习过程中也需要消耗大量的热量，因此同学们这样的饮食习惯严重地影响了正常的生理发育，影响了同学们的身体健康，还影响到同学们的学习效率。由此看来，养成良好的饮食习惯十分重要。

如何养成良好的饮食习惯呢?同学们应该做到以下几点：

1、一日三餐，定时定量，既要保证营养所需，还要考虑到发热量;

2、饮食一定要注意卫生，不使用公用餐具，不随便在饮食摊点上就餐;

3、不喝酒，不暴食暴饮，不吃冷食;

4、不吃零食，特别是小吃，不吃变质过期食品;

5、早上要吃好，不要吃得太饱，否则会引起大脑缺血，上午上课犯困。

总之，要保证合理的营养供应，养成良好的饮食习惯。营养学家们的研究证明：早餐吃饱、吃好，对维持血糖水平是很必要的;用餐时不能挑食偏食，要加强全面营养，还要多吃水果和蔬菜

梁启超曾说过：少年强则国强，少年智则国智。同学们，我们是祖国的未来，是民族兴盛的希望。祖国需要的不是文弱的书生，而是综合素质优秀的全面发展的、健康的，像雄鹰一样在蓝天展翅翱翔的接班人!

愿同学们都养成良好的饮食习惯，把载知识之本、道德之寓的身体养护好。

谢谢大家。

>演讲稿健康和饮食篇7

各位同学：

大家好!

民以食为天，食以安为先。食品的质量和安全已成为全社会关注的焦点，对于正处于发育生长期的我们来说，更要注意食品安全问题。目前，在学校周边经营的食品店，最喜欢用各式各样花花绿绿的食品吸引我们学生。本人温馨提示：食以洁为先，食以安为本。具体怎样做，我想了三点，与大家共勉：

一、加强学习，提高认识

我们要利用课余时间，认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其它的食品安全常识，积累一些食品安全知识，提高自我的辨识潜力，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品的辨识潜力，充分认识到“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

二、增强意识，自觉抵制

切实增强我们的食品安全意识和自我保护意识，在校园内营造人人讲究饮食安全的氛围，自觉抵制“三无”食品、无“QS”标志的食品和其它垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自我的亲人、朋友和同学用心抵制这些不健康食品。

三、用心宣传，勇于监督

人人争当食品安全的小小宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》，勇于监督身边的食品经营商，发现“三无”食品或其它不贴合规定的食品，请及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的校园。

同学们，让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共同为建立和-谐校园、安全校园贡献一份力量吧!

食品是大家没天的必需品，然而随着现代工业的不断发展，我们赖以生存的生态环境遭到破坏。农药，生长素，激素等的使用使许多动植物食品失去了安全。

>演讲稿健康和饮食篇8

很荣幸在这里和大家探讨营养与饮食方面的话题。我想大家会有自己的见解，我愿意把大家感兴趣的热点问题挑出来，所谓的热点问题是我根据反馈的信息收集到的大家感兴趣的话题。也许没有包括您希望听到的内容，没有关系，在讲的过程中或讲完以后，各位有任何想法、建议、问题都可以提出来。希望大家积极参与。

和谐社会需要和谐的市民去建设，营养学就是以和谐为基础的，我们过去讲的“平衡膳食”就是和谐膳食的过程。我相信在座的朋友都有个共识，就是饮食是非常重要的。不过也有一些朋友觉得吃饭没有什么学问，认为一日三餐是很随意的事情，其实不是这样的。我们今天讲座的内容，要大家首要了解的一个概念就是，饮食和我们的健康息息相关，所以我用了“营养饮食与健康”这样一个大题目。

我看了一篇报道，说春节期间身体哪个部分最忙、最累?是嘴最忙牙最累，实际上讲的就是吃饭在节假日期间扮演角色的重要性。过节期间，牙和嘴最忙最累是外在的表现，真正忙、累的是食道、胃、肠、胆囊、胰腺、肝脏。其实我们应当将讲课放在春节前，当然春节后也有好处，因为有些朋友也意识到了节假日期间的饮食问题。前段时间有个记者找我，问我过完节了能否写篇文章叫《怎么样刮刮肠道里的油》。有些朋友觉得到了初七就该开始不吃鱼和肉，吃素了。到了初七就应当吃清淡的、素的食物，而初一到初六就应当大鱼大肉吗?不是这样的。这样一些认识上的问题不解决，健康恐怕是一句空话。

健康是怎么来的?有人说健康是爹妈给的，这句话完全正确，健康有相当一部分来自于遗传。有的家族全都胖，有的家族全是高血压，父母中有一方或双方是糖尿病，他们的孩子患糖尿病的风险要大很多，这是遗传决定的。所以有的朋友非常悲观，觉得父母健康状况不好——冠心病、糖尿病、肥胖症什么的，自己也没什么希望了，后天无论怎么控制，可能结果都好不了。但也有的人很乐观，父母都长寿，自己随便吃喝都无所谓。健康与否是否全是由父母遗传决定呢?遗传在健康中扮演着很重要的角色，但不是惟一角色。给大家举一个例子，关于肥胖的问题，全世界美国胖人最多，美国的肥胖人群在最近50年内翻了一倍。50年的时间不太容易改造一个民族的基因——把原来没有的肥胖基因变异成肥胖基因，但是这个国家肥胖的人数翻了一倍，那么多出来的一倍胖子是哪儿来的呢?是饮食方式、运动情况和生活方式造成的。再举一个例子，很多人担心自己得癌症。癌症有一部分是遗传因素造成的，但有相当一部分是后天得的。以世界上两个发达国家为例——日本和美国。日本患胃癌的人比较多，美国患结肠癌、乳腺癌的人比较多，这是不一样的两种情况。日本人长大后移民到美国，在美国结婚生子。二十多年后发现流行病学上一个很有意思的现象，从小在美国长大的日本人胃癌发病率远远低于日本本土的发病率，乳腺癌的发病率与美国当地居民基本持平。日本人的血统并没有变，那么这是什么原因造成的?可以肯定地说，这不是遗传造成的，而是外在生活条件、生活方式的改变造成的，吃的饭、喝的水、呼吸的空气不一样，是环境因素造成的。

如果非要说健康中哪部分是内因决定的，哪部分是外因决定的，没有人能分得清楚。但有的科学家提出，至少百分之六七十的因素是外部条件决定的，也是掌握在自己手中的。您每天每刻能控制的因素，其中有很重要的“两条腿”，一条腿是吃饭，一条腿是配合饮食的运动。我们没有办法决定基因，没有办法决定父母，但可以决定出生后的饮食与运动，以保证自己健康的方向。可惜的是这些个自己可以掌控的因素往往就在人们日常不注意的过程中慢慢丧失了。疾病的产生、出现、发展是个漫长的过程，有的需要10年、20年，在座的人谁敢保证自己没有存在于慢性病的潜伏期里?大家都可能处在慢性病的潜伏期里，希望大家通过行动将发生慢性病的风险尽可能降低，甚至不让它发生。现在真正危害健康的不是急性病，而是慢性、非传染性疾病。

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！