# 演讲稿六年级健康饮食400字【10篇】

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-04-10

*演讲是阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。演讲同时也是一种对自身沟通能力的提升。以下是为大家准备的演讲稿六年级健康饮食400字【10篇】，供您参考学习。>1.演讲稿六年级健康饮食400字　　老师们，同学们：　　大家好！今天我...*

演讲是阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。演讲同时也是一种对自身沟通能力的提升。以下是为大家准备的演讲稿六年级健康饮食400字【10篇】，供您参考学习。

>1.演讲稿六年级健康饮食400字

　　老师们，同学们：

　　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。

　　最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不彼，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

　　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。

　　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。

　　谢谢大家！

>2.演讲稿六年级健康饮食400字

　　大家好！

　　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。

　　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。

　　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。

　　谢谢大家！

>3.演讲稿六年级健康饮食400字

　　大家好！

　　中国有句古话：民以食为天。我们每一个人都离不开食物，没有哪个人说自己可以不吃饭。随着社会的发展，文明的进步，现代人的饮食更是变得多姿多彩，鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽八大菜系，酸、甜、苦、辣、咸、鲜一应俱全，如今更有西餐逐渐被我们的味蕾所熟悉，我们的生活可以说是有滋有味。但在美食的背后，饮食的健康问题，我们又知道多少呢？

　　都说身体是革命的本钱，如今的我们正是成长的关键时期，所以我们一定要有一个健康的饮食习惯，一个健康的生活习惯。人生毕竟是漫长的，这期间我们必须养成许多良好的、健康的习惯，才能有个健康的人生。

　　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。

　　谢谢大家！

>4.演讲稿六年级健康饮食400字

　　老师们，同学们：

　　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。

　　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。

　　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！

　　谢谢大家！

>5.演讲稿六年级健康饮食400字

　　亲爱的同学们：

　　今天我演讲的题目是健康饮食、文明就餐。

　　你想拥有一个典雅的就餐环境吗？你想塑造一个良好的自身形象吗？那就用文明演绎自己的生活，用实际行动来证明自己的良好品质吧。为此，今天我在这里向大家发出倡议：

　　1、请爱惜粮食，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。

　　2、请保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体。让整齐有序的队伍成为学校餐厅里一道亮丽的风景线。

　　3、请自觉回收餐具。吃完饭后就把餐具和杂物带到餐具回收处，既减轻了餐厅人员的工作任务，又方便了其他的同学。

　　4、请不要随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的仪表、穿着和行为，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。

　　5、请注意食堂的相应规定，不得恶意损坏或丢弃餐具。

　　6、请爱护餐厅的设施，不蹬踏桌凳，自觉维护公共设施安全。

　　7、就餐时请不要大声喧哗，细嚼慢咽，低声细语，不挑食，合理饮食。

　　8、不吃膨化、油炸、辛辣等不健康食品。

　　谢谢大家！

>6.演讲稿六年级健康饮食400字

　　老师们，同学们：

　　早上好！

　　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。

　　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。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。

　　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！

　　谢谢大家！

>7.演讲稿六年级健康饮食400字

　　大家好！

　　我们的生活越来越发达，食品也跟着越来越丰富。看着超市里各种各样的食品，对于我这个爱吃的小馋猫而言，就像是猫儿掉进了鱼缸里——妙极了，真想一日三餐都吃它们。但是，爸爸、妈妈还有老师总是要我们吃足三餐，学校里也禁止带零食，每次到了节假日还发告家长书重点强调饮食安全教育。我就弄不明白了，难道吃还能吃出病来吗？

　　原来吃还是一门学问呢。俗话说，病从口入。如果吃得不合理，反而会成为慢 性 毒 药。现在就让本馋猫化身成饮食小专家来说说吧。

　　吃东西要挑，不食用变质或“三无”食品，这是最基本的。校门口、路旁的小摊子，东西价格便宜但质量却并不好，它们基本上都是“三无”产品，俗称“垃圾食品”。老吃这些东西不利于身体健康，还会生病。

　　还有我的最爱——饮料，即雪碧、可口可乐等，尤其是夏天，喝一杯冰过的饮料，别提多舒服了。但是汽水中含有的山梨酸钾、二氧化碳等都是对身体有害的成分，所以只能忍痛割爱了。虽然如此，可难不倒本专家，纯果汁、牛奶和酸奶等，有助于我们成长，可以喝这些。

　　朋友们，多吃谷物粗粮、蔬菜水果，多喝奶类产品，少吃“垃圾食品”，为拥有一个健康的身体，让我们一起来合理安排自己的饮食吧！

　　谢谢大家！

>8.演讲稿六年级健康饮食400字

　　大家好！

　　下面我讲几点关于食品安全的注意事项。

　　1、注意个人卫生，食用新鲜、符合卫生标准的食品，不吃生冷或留放时间过长熟食品。

　　2、多吃瓜类蔬菜，夏天正是瓜类蔬菜上市旺季，可以多吃冬瓜、黄瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等，多吃凉性蔬菜。夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。

　　3、多吃“杀菌”蔬菜。夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节，这时多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、大葱、蒜苗等，这类蔬菜含有丰富的植物广谱杀菌素；对各种病原菌有灭杀和抑制作用。

　　让我们携起手来，树立餐饮安全意识，注重餐饮安全，加强安全防范，从自己做起，从身边做起，珍爱自己的生命，珍爱他人的生命，使我们大家身体健康，生活充满欢笑，公司充满生机，未来充满希望！

　　谢谢大家！

>9.演讲稿六年级健康饮食400字

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家上午好！

　　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。

　　如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃哟！

　　同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

　　谢谢大家！

>10.演讲稿六年级健康饮食400字

　　同学们，老师们：

　　大家早上好！

　　今天我演讲的题目是健康饮食。

　　许多同学的父母早餐不愿意做而让自己出去买。可他们知道吗？这样会导致让我们的胃痛，而且那些小摊的饭也不卫生。我们也不能吃垃圾食品，辣条等更不能买。要多喝开水，不能喝饮料。油炸类食品要少吃煮的，可能致癌。你要勤洗手，勤洗澡，勤洗头，这样有助于卫生。

　　去买东西时要看看他的东西是不是有许可证，是不是过期了。如果过期了就向商家反应，他要是不听那就打举报电话。如果我们生病了要去买药，也要看要是否有许可证和营业执照，过期的话也不要买。我们如果吃了过期的药和过期的食品，会导致肚子疼，有可能还会失去生命。大家早餐一定要吃好，晚餐可以少吃，但不能不吃，这样会导致我们的内分泌混乱，对身体不好。

　　所以我再次呼吁大家一定要注意卫生，不能买垃圾食品，也不能多吃油炸食品。晚上睡觉前少吃糖，对牙不好。

　　我的演讲到此结束，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！