# 演讲稿题目健康饮食【5篇】

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2025-05-11

*演讲的本质在于讲，而不在于演，它以讲为主，以演为辅。由于演讲要诉诸口头，拟稿时必须以易说能讲为前提。一篇好的演讲稿对演讲者来说要可讲，对听讲者来说应好听。本篇文章是为大家整理的演讲稿题目健康饮食【5篇】，希望您会喜欢，欢迎分享！>演讲稿题目...*

演讲的本质在于讲，而不在于演，它以讲为主，以演为辅。由于演讲要诉诸口头，拟稿时必须以易说能讲为前提。一篇好的演讲稿对演讲者来说要可讲，对听讲者来说应好听。本篇文章是为大家整理的演讲稿题目健康饮食【5篇】，希望您会喜欢，欢迎分享！

>演讲稿题目健康饮食

　　1.健康饮食知识

　　2.合理健康饮食

　　3.学生健康饮食

　　4.拒绝垃圾食品，健康饮食

　　5.健康饮食，从我做起

>1.演讲稿健康饮食

　　大家好！

　　在下课期间，我经常看见一些同学往小卖部里跑。回来时只见他们手里抱着一大堆的饮料、饼干、辣条等，这些都是垃圾食品。我在想：同学们明明知道对身体不好，可他们为什么又要买呢？

　　抱着这些疑问，我上网查了一些资料。知道了垃圾食品是什么，如油炸食品、腌制类食品、膨化食品等。如果具体一点的话就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……在我们看来这些食品十分可口美味，其实这东西里含有亚xxxx盐、防腐剂、香精等致癌物质。它们吃起来虽然好吃，但对人体的肝、胃、肾都有巨大的损害。

　　因为吃垃圾食品，导致丧命的事情有很多。这里有一则真人真事，在我们附近一位老师的儿子在去年突发急性肠胃炎，住院了将近一个月才痊愈。这一切都是源于他毫无规律的生活。他每天都不喝水，只喝碳酸饮料。一日三餐只吃方便面，长期宅在家里，从来不到外面去运动。这样的日子持续了很久，就导致了病情的发生。

　　这个事例给了我们很大的教训。在这里，我有几点建议要提给大家：1、每天多吃饭，少吃垃圾食品，争取不吃；2、在买东西时看准商标，买正规厂家的食品；3、买东西时，不要贪图便宜而买三无产品。

　　就让我们携手远离垃圾食品，关注身体健康吧！

　　谢谢。

>2.演讲稿健康饮食

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　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。

　　5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

　　同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！

　　谢谢。

>3.演讲稿健康饮食

　　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。

　　谢谢。

>4.演讲稿健康饮食

　　老师们、同学们：

　　早上好！

　　随着生活水平的提高，健康已成为我们追求的目标。每年的5月20日是“全国学生营养日”。合理的饮食对于我们小学生的身心健康和成长发育是十分重要的，是我们学习和生活的基本保证。可是，我们经常看到一些同学遇到自己喜欢的菜才吃，不喜欢的菜就不动筷子了；有些同学还把方便面、羊肉串等“垃圾食品”当成自己的最爱。这样长期下去会造成了膳食结构单一，影响体能与智力发展，甚至还会引发许多健康问题。

　　怎样才能吃出健康呢？首先我们要重视一日三餐，做到定时、定量、合理搭配，遵循“早饭吃好、午饭吃饱、晚饭吃少”的原则。保证好一日三餐外，我们还应注意以下几方面：

　　1．注意饮食卫生。我们要做好个人卫生外，还要做到不去路边摊点买吃的。

　　2．少吃油炸食品，远离“方便面”、“羊肉串”等“垃圾食品”。

　　3．不要挑食。遇到自己喜欢的菜我们吃，遇到不喜欢的菜我们也要吃。我们要吃鸡、鸭、鱼、肉，也要吃各种新鲜蔬菜；每天要喝足量的白开水，不喝或少喝碳酸饮料。这样我们的身体里才会有各种各样的营养，才能让我们建康成长。同学们，希望大家，合理饮食，用最健康的体魄，最饱满的精神去迎接每一天。

　　谢谢。

>5.演讲稿健康饮食

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　早上好！

　　健康，生命的保证。一旦我们失去了健康，也意味着即将失去宝贵的生命，生命不能重来一次，所以我们要时刻维护自己的健康，珍爱自己的生命，而生命的健康则应该从食品安全开始。

　　让我们观察一下学校周边的状况吧：校园门口两边除了名目繁多的小食品杂货店外，还有一些流动摊点售卖的自制食品。表面上看，这些食品成色十足，味道着实令人垂涎三尺；每逢上学、放学时间甚至是课间时间，我们的同学争先恐后地去买。可是大家想过没有，这些食品卫生吗？安全吗？现在，还是有一部分同学不关心不注意所吃食品是否安全，为了满足自己一时的食欲，置身体健康于度外。

　　从今天起，如发现再有学生私自在校内围墙处购买食品除没收外，同时，将根据学校相关制度给予相应的处分，并通知家长来校共同教育。

　　食品安全需要你我的参与，食品安全需要你我共同的努力。生命的美好从健康开始，身体的健康从食品安全做起。同学们，让我们从自我做起关注食品卫生，享受健康人生！

　　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！