# 关于健康饮食的演讲稿格式范文(41篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-03-24

*关于健康饮食的演讲稿格式范文1亲爱的老师们，亲爱的学生们：大家好！如果一个人有健康的身体，健康的文化，健康的心态，那是非常非常幸福骄傲的！如果我们做到了这三点，就减少了我们人生道路上的绊脚石，为我们以后的幸福生活打下良好的基础。要有一个健康...*

**关于健康饮食的演讲稿格式范文1**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

如果一个人有健康的身体，健康的文化，健康的心态，那是非常非常幸福骄傲的！如果我们做到了这三点，就减少了我们人生道路上的绊脚石，为我们以后的幸福生活打下良好的基础。

要有一个健康的身体，要从一点一滴开始！比如：不偏食，不厌食，不挑食！并且每天做体育锻炼！并且多喝水，多吃水果。

要有健康的文化，要从自制力开始！学习文化知识，不仅要学习课本上的内容，还要看课外书！在假期，我们也应该从图书馆借书。读书的时候，难免会有很多不健康的东西不适合青少年阅读和阅读，这就需要我们自律！吸取精华，合理吸收！这样，我们将保持我们的文化健康。

要有健康的心态，要从持之以恒开始！爸爸妈妈曾经告诉我：“心理健康和文化健康同等重要！”只要我们有不屈不挠的精神，我们就能克服各种困难。我们每天都和父母同学交流！我们应该虚心接受同学的建议和老师的缺点。尽量不要和同学起冲突！

作为青少年，快乐成长是不可缺少的一部分。孩子有幸福的生活，有美好的成长经历。虽然路途坎坷，但他也是一个健康的孩子。成长的足迹包括父母的爱，家人的关心，友情的关心，老师的教导，让我们健康成长。健康是我们一直追求和向往的目标！如果一个人有健康的身体，健康的文化，健康的心态，那是非常非常幸福骄傲的！如果我们做这三件事，它就是

减少了我们人生大道的绊脚石，也就是为我们今后的幸福生活铸造了一个良好的基础。

压力无处不在，有成长带来的压力，有家庭，学校，环境以及社会生活变化带来的压力，还有就是学习压力，这样很容易产生心理疾病。

**关于健康饮食的演讲稿格式范文2**

老师们，同学们：

早上好！

今天\*\*下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

\*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\*\*化，所以，决定将每年的5月20日定为“\*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\*\*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。

**关于健康饮食的演讲稿格式范文3**

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“\_”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！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文4**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

每天我们都要饮食，补充身体所需营养。饮食要健康，要均衡，不然我们得不到足够的营养补充，是长不大的。在日常生活中我们必须重视每天摄入的营养，符合身体需要。

很多同学都比较喜欢吃零食，把零食当饭吃，非常不好。不但影响我们健康，也不利于我们成长。并不是说零食不能吃，只是希望同学们不要把零食当做正餐，该吃饭的\'时候我们应该多吃饭，而不是把零食当做每天的必须品，我们如果想要健康成长，不想因为营养不良长不高，就应该注意饮食。

或许我们现在感觉不到什么。因为饮食是一个长期过程，每天我们都需要各种营养来让身体健康成长，不能过于依赖零食，不要在吃饭的时候吃零食，也不要天天吃，零食只能作为休闲食品。还有就是有些垃圾食品必须要禁止食用，比如我们经常吃的麻辣等，这些食品不但没有营养，而且也影响我们个人健康，虽然好吃，但是不适合我们吃，我们要拒绝使用这样的垃圾食品，不要为了贪口腹之欲，把这些垃圾食品当饭吃。

为了自己的安全，也为了自己健康成长，我们必须要健康饮食，有些零食能不食用就不要食用，现在我们开心的吃这些零食，垃圾食品。但是未来如果发现我们长不高，营养不良那时候，后悔也改变不了任何东西，所以我们要适当食用零食，拒绝垃圾食品，保护好自己，为了我们自己未来健康成长，不让爸妈但心我们就必须要健康饮食。

在\*时，我们吃饭也不能光选择好吃的菜吃。比如喜欢吃瘦肉，不要光吃瘦肉，也要吃一些素菜，每一样营养我们都要适量摄入，如果吃肉太多，容易发胖，还会生病。而且也不利于消化，每天要记住荤素搭配，吃荤菜也要吃素菜，健康饮食就是要保证每天吃饭时除了每天必须的营养外，也要补充一些维生素。

我们如果要吃东西也可以吃一些水果，水果要比零食更健康，而且无污染，没有什么添加剂，很多食品都是有添加剂存在，为了延长保质期，这是必要\*\*，就比如我们常吃的零食，一些垃圾食品都放有添加剂。添加剂对我们人体有害，不能大量食用，\*时我们吃东西时不注意这些，是因为不了解，但当我们了解了之后，我们就必须要约束自己，偶尔吃一次一般来说没关系，但是经常吃，不利于我们健康成长，请同学们记住饮食要均衡，安全健康饮食。

谢谢大家！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文5**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好!我是四4班的植林玲。我今天\*\*下讲话的题目是《合理饮食，促进健康》。

\*时，我们看到不少同学上学、放学时老爱挤在学校侧门附近的小摊、小店前或驻足观望、垂涎欲滴或有滋有味地吃着1角钱1条的辣条，5角钱1杯的粉干，1元1个的热狗那些零食从外形来看，油炸的、烧烤的\'、香辣的、五颜六色煞是好看，却不知这些零食是添加了色素，大部分是地下加工厂生产的，无厂址，无生产日期，更无生产批号，是典型的三无食品。灰尘、细菌比比皆是，数不胜数。你们可知道长此以往，必定为你的健康埋下隐患。再说有的同学不但养成吃零食不吃饭的坏习惯，惯坏了嘴巴，而且还上隐，一天不吃零食，心里就难受。

其实7-12岁的我们正处于体格迅速发育阶段，也是智力发育的关键时期。这个时期的膳食能否供给充足、均衡的营养，不但直接影响我们的生长发育，而且还关系到我们一生的健康。因此这一时期提供合理的膳食，帮助我们养成良好的饮食习惯，显得尤为重要。而这个时期的膳食我们应注意以下几点：

(一)合理膳食要遵循八大原则：

1、食物要多样，谷类为主;

2、多吃蔬菜、水果和薯类;

3、常吃奶类、豆类及其制品;

4、常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油;

5、重视户外活动，保持适宜体重，避免盲目节食;

6、吃清淡少盐的膳食;

7、合理分配三餐，少吃零食;

8、吃清洁卫生不变质的食物。

(二)适当安排餐次，除三餐外应增加一次点心。

三餐能量分配可为早餐20%-25%，午餐35%，点心10%-15%，晚餐30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，同学们会在第二节课后出现饥饿感，影响听课的\*\*\*。一般宜供给一定量的荤食(50-100克)，如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆以及肉松、火腿、酱肉等，还可增加课间点心1次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力劳动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有极大作用。晚餐一般在家进餐，而这顿相对前两餐往往是最丰盛，但从营养学观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好不再进食。

(三)培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用洗涤灵、清水冲\*\*后再吃。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

希望同学们“吃”出健康身体，快乐成长，快乐学习!我的发言完了，谢谢!

**关于健康饮食的演讲稿格式范文6**

广大的市民朋友们：

食用野生动物是社会陋习，是造成非法猎杀野生动物的重要原因，也对人类身体健康和生命安全构成威胁。为了保护和拯救野生动物，使野生动物和我们共享同一片蓝天，淮北市林业局向全市广大市民朋友发出以下倡议:

1、不滥食野生动物，禁止食用野兔、野鸡、野鸭等野生动物，树立饮食文明新风尚。

2、不参与野生动物非法交易，不违法运输、邮递野生动物及其制品。

3、不违法饲养、繁育野生动物，不接触野生动物，不在野生动物栖息地惊扰野生动物。

4、遇到伤病野生动物，野外发现\*\*野生动物，立即向林业主管部门报告。

5、坚决抵制非法捕捉、经营、贩运、加工、制作、销售野生动物及其制品等行为。如发现上述行为，请拨打举报电话：xx。

让我们从自己做起，从现在做起，以实际行动珍爱野生动物，坚决反对不文明的饮食陋习，坚决抵制野生保护动物制品，保护野生动物，共同遵守《\*\*\*\*\*\*\*野生动物保护法》，共建美丽\*\*家园，共建人与自然生命共同体！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文7**

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\*\*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\*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\*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\*\*。

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！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文8**

how to stay healthy

as we all know, healthy is very important to do you really know how to stay healthy? here are some useful tips. first, we should do exercise if we have example, we can go to swim in the summer holiday. or we can take a walk after exercise makes us healthy and strong. second, we should take more vegetables and fruit and less candies. stop eating junk food and drinking beers. last but not least, we should go to bed early and wake up early. we should have enough sleep, or we will get sleepy in the day time. if we pay more attention to the tips above, we will have healthier body. i wish everybody has a strong and healthy body.我们都知道,健康对每个人来说都很重要。但是你知道该如何保持健康吗? 这里有一些实用的建议。首先,我们应该做运动,如果有时间的话。例如,我们可以在暑假的时候去游泳,或者晚饭后去散步。做运动让我们的身体更强壮更健康。第二,我们应该吃更多的蔬菜和水果,少吃糖果。不吃垃圾食品和啤酒。最后,我们应该早睡早起。如果睡不够,第二天就会很疲倦。

如果我们都能按照以上的建议注意自己的健康,我们的身体会更棒。我希望每个人都有个强壮和健康的.身体。

**关于健康饮食的演讲稿格式范文9**

亲爱的老师同学们：

大家好！

俗话说“身体是人们一生的本钱”健康是我们所有人都需要的，健康的身体是生活中取得成功的关键，调理好自己的身体是每个人重要的`责任。

合理的饮食是很重要的，有句话说得好“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿的慌。”人就像一台机械，那么饭就是这台机器的能源。合理的饮食习惯能更好的帮助我们拥有一个强大的胃，提供给人们所需要的各种营养。如果你的饮食习惯没有规律，就会导致发胖等对身体有害的各种疾病，嘴巴是吃的爽了，自己的身体却要为嘴巴的行为买单，最终受害的还不是自己吗？

财富是什么？是诚信、快乐、还是经验？不，这些虽然都很重要，但都比不上一个人的心身健康。

同学们，培根曾经说过：“健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的\*\*”由此可见，健康真的非常重要，注重健康就是关爱自己亦是关爱他人。只有注重健康。才能幸福一生。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文10**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的题目是《健康饮食》。

俗话说“民以食为天”，健康的饮食非常重要，可现在的人都只追求自己喜欢的味道，早已把健康饮食的重要性抛之脑后。我们经常能看到学校旁的小卖部在卖一些三无食品和垃圾食品。因为而很多同学却买的乐此不疲，吃的津津有味。可他们不知道吃这些东西不仅会导致肥胖，严重的会使大量细菌侵入人体，造成肠胃炎症。而有些人明知道这些，但还是抵挡不住那些零食的\*\*。健康饮食，我们就要做到以下几点：

1、不购买小卖部和小地摊的垃圾食品，去正规的\'超市购买食品。

2、购买食品时要注意生产日期，保质期，qs生产许可标志。

3、尽量购买有品牌的食品。

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。

6、不吃过期变质食品。

7、饭前洗手，以防病从口入。

8、不要用塑料制品盛放高温食物。

9、不吃颜色鲜艳的肉类食品。

10、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

我们现在是身体发育的飞跃性时期，所以必须把健康饮食这个问题重视起来。我的演讲到此结束，谢谢大家！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文11**

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\*\*，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“\*”，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！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文12**

广大市民朋友：

美丽的地球是人类和野生动物、野生植物共有的家园，人类进化和文明进程与野生动植物息息相关。野生动植物是生态系统最重要的组成部分，野生动植物保护关系着我们地球家园的“今天”和“明天”。

\*\*来，贵州省在野生动植物保护方面做了大量工作，群众保护意识明显增强，生态环境质量显著提高。但乱猎滥捕、滥食野生动物和乱挖滥采野生保护植物的现象仍时有发生，更有一些不法分子受利益驱动，使用非法\*\*滥捕野生鸟类、滥采野生植物，野生动植物的生存受到严重威胁。

为了增强全民\*\*保护野生动植物、守护我们绿色家园意识，在全省形成热爱自然、珍爱生命、保护野生动植物 人人有责的良好氛围。在第九个“世界野生动植物日”来临之际，我们呼吁大家自觉保护野生动植物，保护生物多样性，共同建设山青水绿、鸟语花香的家园。

在此，我们倡议：

一、做一名保护野生动植物的文明倡导者。不捕杀野生动物、不采集珍稀濒危野生植物，为野生动植物生存繁衍护航；不消费非法野生动植物及其制品，树立绿色消费新风尚；不饲养野生动物作宠物，维护自身和动物的健康；不随意放生野生动物，防范有害生物入侵和疫病传播；履行法定义务，自觉参加义务植树和环境保护等公益活动。

二、做一名保护野生动植物的积极宣传者。认真学习宣传《\*\*\*\*\*\*\*野生动物保护法》《\*\*\*\*\*\*\*野生植物保护条例》等法律法规，自觉遵守保护野生动植物的法律、法规。传递正能量，营造全社会共同关注、积极保护的浓厚氛围，引导身边的人自觉加入到保护野生动植物的行动中来。

三、做一名保护野生动植物的忠实践行者。自觉接受、协助林业、市场\*\*、卫生检疫、\*、交通等\*\*\*\*的野生动植物保护管理执法检查工作，坚决与各种破坏野生动植物的违法行为作\*\*。不\*\*养鸟、斗鸟，从餐桌做起，摒弃不良饮食陋习，拒食野生动物，做一个文明、守法的公民。

四、做一名保护野生动植物的坚定守卫者。保护好野生动物栖息地和野生植物的生境，避免与野生动物近距离接触，不擅自捡拾、饲养和放生野生动物，发现不明原因、受伤、病危\*\*的野生动物及时向当地林业部门报告，为野生动植物生存营造良好的环境。

同在地球上，共享大自然。保护野生动植物，就是保护人类自己。让我们积极行动起来，从我做起、从现在做起，共创人与自然\*\*发展的绿色家园！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文13**

亲爱的老师们，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，全国学生营养日即将到来，让我们暂且放下手头上的书本，一起来关爱一下自己的身体。

下午四点左右，随着下课铃声的响起，同学们三五成群地走出校门，争先恐后地来到学校附近的`各种小摊，冷清的街道顿时热闹起来，炸肉串、煎蛋饼等小吃摊前霎时围满了身着校服的学生身影。这些摊点的工作人员很少有人戴手套，他们边收钱，边操作，忙得不亦乐乎，但同学们全然不顾，这样的场景我们随处都可以看到。

常言道：“身体是\*\*的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零星小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，时时危害着我们的身体。另外，随着生活水\*的提高，同学们不健康饮食的习惯日益增多。

在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不\*衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，甚至养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，这样，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，会影响身体的\'发育，所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品对我们的\*\*。

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。

最后，我们编个口诀和同学们共勉：“管好嘴，不贪食。多喝开水，少吃零食。经常锻炼，关爱身体。重视三餐，\*衡饮食。”

我的讲话到此结束，谢谢大家！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文14**

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\*时的饮食。

当前，我们的生活水\*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\*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\*\*，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！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文15**

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\*\*，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学\*\*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，\*\*住自己的嘴巴，拒绝零食的\*\*，把我们的精力放到学\*\*。

我们倡议：维护健康，拒绝零食、从我做起，从现在做起。

**关于健康饮食的演讲稿格式范文16**

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

早上好！今天我讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“\*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\*\*化，所以，决定将每年的5月20日定为“\*学生营养日”。

我们都知道小学时期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。合理营养对我们的健康成长及学习有着很重要的意义。

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。有些同学早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶紧上学，\*\*两节课，肚子就空了。等到第三、四节课有些同学就出现精神不振、\*\*\*不集中等现象，影响正常的学习。因此早餐要特别予以重视，只有不吴“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！

4、营养饮食还有一个重点烛不吃不洁食品。

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，食用露天销售的仪器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，\*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！

“如果你不漂亮，就要使自己有才华；如果你既不漂亮，又没有才华，你就要学会微笑。”记不清这是谁说的话了，但细细想来，这句话确实非常独到。

一项关于“\*\*社会”的\*\*显示，我国八成以上的民众认为“微笑”最能展示一个地方的\*\*程度。每年5月8日的“世界微笑日”让每一位地球成员放慢脚步，静观周遭美好的事物，凝神谛听大自然的天籁，让紧绷的脸庞苏醒，皱紧的眉头展开，让微笑在脸上绽放，溶解人们彼此之间的严霜和冰寒。

可以说微笑是\*用的语言，它同阳光、空气和水一样重要。到了一个陌生的国家，你可以不懂他们的语言，但你不可以不会微笑，因为微笑是人与人之间沟通的桥梁，所谓“回眸一笑百媚生”，世界上再没有一种比微笑更具魅力的语言，会让人怦然心动。

蒙娜丽莎的微笑倾倒了无数人，那是一种胜过任何语言的微笑，具有一种摄人魂魄的力量。

公共汽车上，你无意中踩了别人的脚，你只需轻轻一笑，一句微笑中的“对不起”，便会让愤怒全消。

马路上，你的花纸伞刮了别人的衣服，你淡然一笑，对方便会毫不介意。

看演出的时候，你的一个微笑，可以让演员感到无比的快乐；谈判的时候，你的一个微笑，可以和对方化干戈为玉帛。

微笑是人类最美的语言，具有无穷无尽的魅力……

微笑，是一种心境，是宠辱不惊，花开花落的豁达；微笑，是一种风度，是气吞山河，海纳百川的大气；微笑，是一种真诚，是以诚相待、心底无私的坦荡。

对着朋友微笑，那是一种热情；对着亲人微笑，那是一种挚爱；对着陌生人微笑，那是一种善良；对着仇人微笑，那是一种大度。

微笑，是强者对人生最完美的诠释；微笑，是从从容容的人生态度。微笑是人类最好的名片，谁不希望跟一个乐观向上的人交朋友呢？一个懂得微笑的人，生活中总是获得比别人更多的机会，更容易获得成功。

“只要心是晴朗的，人生就没有雨天”，生命，有时只需要一个甜美的微笑。

我们哭着来到这个世界，但应该微笑着面对人生，尘世喧嚣，受约束的是生命，不受约束的是心情。尽管生活中有沟壑、风雨，但人生没有过不去的坎，风风雨雨过后，依旧是晴天。哭也是过，笑也是过，我们何不给生命一个灿烂的笑脸？

就让微笑成为一缕温暖的阳光吧，温暖你、我、他，温暖我们人生的旅程！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文17**

教师、同学们：

早上好，今日我\*\*下讲话的题目是：关注食品安全，保障身体健康。同学们，关于食品安全，有两句话不知大家听说过没有，一是“民以食为天”，意思是说，食品是关系到生命维系，身体健康的天大的事;二是“病从口入”，意思是指吃了不干净、\*\*变质若是有毒的食物，或者食物没有煮熟、煮透，会导致食物中毒，轻微者可影响学习，重者会生命丧失。

所以，我们要学习和了解必须的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自我保护意识，抵制低劣食品的\*\*。但我们有时还会看到在学校周边的摊点异常是流动小摊前，一些同学仍在购买和食用存在卫生安全隐患的价廉质次的食品。根据卫生\*\*部门供给的资料，在他们历次的食品卫生检查和专项整治中，学校周边的饮食摊点尤其是流动小商贩大多数没有卫生许可证、从业人员健康证等或证照不全，并且为了要以低廉的价格吸引同学们，就只能采购便宜的原料，质量无法保证，所以进货渠道比较杂乱甚至专门购进一些“三无”产品，其中不仅仅有过期甚至变质的食品，并且不少食品就是以色素、糖精为主要原料，看起来诱人，其实对身体无益甚至有害更谈不上营养价值。另外由于摊点现场加工条件有限，常常缺乏必要的洗涮砧板、餐具消毒的程序，再加上路边的扬尘等污染，这样的食品不仅仅不卫生，缺乏营养，并且容易引发食源性疾病和食物中毒的发生，所以坚决不能食用。

所以，我提醒同学们：

1、思想上实要有“食品安全”这根弦，要了解和掌握一些食品安全知识，增强自我预防本事。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，选购食品应尽可能选择一些知名品牌。若在小店里购买食品必须要注意厂家、生产日期、保质期等标识，同时应留意包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的.痕迹。无生产许可证、QS标志的食品坚决不能购买和食用。

2、培养良好的饮食习惯，不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的\*\*。若和家人在外就餐，也应选择卫生洁净，餐具消毒，环境整洁，证照齐全的正规餐馆。同时，注意营养均衡，荤素搭配，不挑食，不偏食;多吃水果和蔬菜，少吃油炸、烟熏、烧烤食品;多饮白开水，少喝包含防腐剂、色素的饮料等等。

3、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，坚持整洁、优美的卫生环境。 教师、同学们，食品安全无小事，防患未然最关键。让我们切实重视起来，关注食品安全，明确问题食品对健康的危害，自觉抵制问题食品、不合格食品，不断提高食品安全意识和自我保护本事，养成良好的卫生习惯。期望我们每一位同学树立食品安全意识，让健康的生活永远伴随大家!

**关于健康饮食的演讲稿格式范文18**

尊敬的教师和同学们：

大家好！

今日我演讲的题目是《健康饮食，让身体更强壮》。食品能够让我们身体成长，能够给人们带来愉悦，能够给人们带来营养、健康……可是，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，才能够让身体健康，使身体强壮！

记得小时候的一段日子，由于缺少锻炼，导致身体的吸收本事下降。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。

此刻上小学六年级了，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。此刻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、食品添加剂异常的多，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\*\*。到了8~12岁时，对咸味是那么喜爱，就如同写作业必须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齐，否则有的还会对身体有害。健康的饮食需要自己坚持，必须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忙，合理的饮食给我们带来了健康、幸福、欢乐！让我们从此刻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，多谢大家！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文19**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

我是xxx，来自xx班，我非常的感谢大家，因为你们的支持，我才能够站在这里演讲，这次我演讲的主题是关于健康饮食这方面的。

大家都是高中生，手里头都有着不少的零花钱，在家时父母会监管着我们，阻止我们吃那些不健康的东西，但当我们到了学校后，没人管着我们了，很多人就开始放纵起来了。学校小卖部每天都挤满了人，很多人都不怎么吃饭，吃零食、吃泡面，我们现在都是正在发育，正在长身体的时候，这些垃圾食品对我们的身体无疑是非常不健康的，所以我们都要格外注意这方面。

由于我现在所处的这栋教学楼离小卖部很近，我只要站在二楼走廊的最左边，我就能清晰看清楚整个小卖部，在知道要做这样一次演讲后，我经常站在走廊上，观察着那个小卖部。我看到有一位同学，每天都会往小卖部跑，每天中午都会去吃泡面，有时候晚上也是吃泡面，这样的行为看的我非常的痛心，但是我又不能去制止她，我只能现在这个年龄是最不服管教的时候，就算我上去说她也只会迎来她的反感。所以我希望能够通过这次演讲，让所有人都意识到这件事情的严重性，自己主动的去抵制这些垃圾食品。

大家不要一味追求好吃，垃圾食品几乎没有什么营养的，你吃一天的垃圾食品还不如吃一顿饭。除开健康方面外，经济上也划不来，中午吃一点零食根本不足以支撑你到晚上的消耗，而且学校里的饭比零食便宜多了，希望大家能够体谅父母赚钱不易，尽量减少一下自己的开支。

健康的饮食不仅仅只是不吃垃圾食品而已，在平时吃饭的时候，我们尽量要做到不挑食偏食的习惯，荤素搭配均衡，这样对我们的身体才好。我们高中生是最难度过的一个阶段，尤其是高三，学习任务更加繁重，因此经常熬夜到很晚，没有一个好的身体是坚持不下去的，你们更加需要注重身体的营养。当然高一高二的学生也一样，你们离高三不远了，早点为高三做好准备，给自己的身体打下一个好的基础。

我说了这么多，希望同学们能够听进一二，我们的身体也不是我们一个人的，是我们父母给予的，看到你们不健康饮食，父母也会很心疼，同学们，希望你们从现在开始，注重健康饮食。

谢谢大家。

**关于健康饮食的演讲稿格式范文20**

尊敬的老师和同学们：

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……

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！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文21**

尊敬的各位\*\*、员工同志们：

大家好!

在5月风和日丽、绿意盎然的美好日子里，我能够站在这里发表演讲，心情十分激动。今天，我作“关注安全，珍爱生命”的演讲，向\*\*和同志们谈谈自己对餐饮安全的一些认识，目的是与大家互相交流，共同勉励，为提高餐饮安全水\*，确保身体健康作贡献。

生命是人世间最宝贵的事物，它如同鲜花一般美丽却易凋零，如同明镜一般皎洁却易破碎。我们要关注安全，珍爱生命，让生命之花始终绽放，永不凋谢。

关注安全，珍爱生命，我们要注重餐饮安全。餐饮是人类生存的第一需要，餐饮安全直接关系着每一个人的宝贵生命。不讲餐饮安全，哪怕是一杯豆浆、一碟小菜、一个馒头、一碗米饭，都能让我们的身体受到残害;不懂餐饮安全，我们的生命时刻受到侵害，象烈日中的青草、暴雨中的蓓蕾，渐渐枯萎凋零。关注餐饮安全，我们已有太多的教训，根据\*\*\*\*披露，一些黑心餐饮店主为了获取高利润，用地沟油代替正规油，用死猪肉做馒头馅，用增白剂让馒头变白，甚至把顾客用剩的菜肴回锅重新出售，他们简直丧失了人性，理应受到法律的严惩。

我是公司餐饮部经理，是餐饮安全的第一责任人，要对餐饮安全负责，要对员工身体健康负责。为确保餐饮安全，我要努力学习国家有关餐饮安全的法律法规，提高自己的\'餐饮安全意识，落实到自己的每一天和每一项工作中，确保餐饮安全，不出任何餐饮安全事故，让每个员工放心来公司餐饮部用餐。为确保餐饮安全，我要加强公司餐饮部的安全防控工作，明确公司餐饮部，无论是\*\*、厨师，还是普通人员，都对餐饮安全质量负直接责任。我要把好公司餐饮部进货关，无论米、面、油，还是日常菜蔬，都要从正规渠道、正规商店进货，绝不允许从小店小摊小贩进。我要加强各类餐饮制作管理，一切按照卫生标准，绝不允许贪图爽快、马虎制作，让每一个餐饮都符合安全标准。我要加强公司餐饮部卫生管理，定期卫生大扫除，定期卫生消毒，定期进行防虫、防鼠处理，确保公司餐饮部卫生清洁，符合国家餐饮卫生安全要求。我要认真听取员工对餐饮安全的意见与建议，严格要求自己，带领公司餐饮部全体员工共同搞好餐饮卫生安全工作，保证不发生任何大小餐饮卫生安全责任事故，努力获得员工的拥护和满意。

各位\*\*、员工同志们，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!

**关于健康饮食的演讲稿格式范文22**

教师们，同学们：

大家好！

为了维护我们的身体健康，还我们一个更加清洁、美丽的学校，每学期我们的教师都利用班会课开展“拒绝零食，从此刻做起”的主题教育活动。经过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的\*\*，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学\*\*不了自我，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，学校的`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？你自我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我的身体健康，下头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”中常包含很多的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。并且由于零食中酸、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，异常是边走路边吃零食，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，不利于学校文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，\*\*住自我的嘴巴，拒绝零食的\*\*，把我们的精力放到学\*\*。 我们倡议：维护健康，拒绝零食、从我做起，从此刻做起。

多谢大家！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文23**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好!

首先要感谢幸福小学、老师给我这次和同学们交流的机会，今天我要和同学们分享的主题是“心理健康、快乐成长”。

在我国，最新一次全国4到16岁少年儿童心理健康\*\*发现，\*儿童的心理和行为问题的发生率高达。\*\*\*\*还对中、小学生做了一次抽样\*\*，发现40%左右的中学生有不同程度的心理障碍。这些数据表明，青少年成长过程中出现的心理健康问题比\*\*更为严重。

社会生活存在各种矛盾，家庭是社会的单元，社会矛盾会以各种不同的形呈现在每个家庭中。家庭矛盾、社会冲突直接影响着青少年的心理健康，必然会从青少年的心理状态中反映出来。稚嫩的心灵承受着几代人给予的期望;社会变革中的机遇和挑战，也会让孩子们惶恐不安。这些话听起来似乎很高深，但是真实案例总能给我们敲响警钟，弑师案、弑母案、学生坠楼等等案件的发生，已经是在用生命的代价敲响关注青少年心理健康的警钟。但是这并不可怕，只要对青少年心理健康问题科学的认识，很多事情是可以及时发现和避免的。那么，我们青少年怎样才能拥有健康的心理呢?

第一、正确认识自己，学会自我欣赏。要相信自己，天生我材必有用，不要自卑，不要自负。每个人都有自己的优点，都有可爱和可造就的一面;不存在差学生，只存在有差异的学生。

第二、正确面对挫折和困难，学会自我反思。学习中成绩不免有起伏变化，也会碰到各种各样的困难。在面对考试失利或者成绩下滑时，做到及时发现和反思，相信失败是成功之母;也要相信每个人都有自己的长处和短板，一定不要因为自己一时的劣势而自怨自艾。这些都是真实的你，而且真实的你每一天都在成长，失败也是正常的表现。

第三、积极参加活动，学会正确交际。参加各种社团活动，培养自己广泛而稳定的兴趣，培养自己一定的特长，都可以从中获得快乐。随着心理断乳期的来临，有些同学变得不愿与人交流，其实多与老师、同学，家长、朋友交流，可以增长知识，受到启迪，增进友谊，能给自己带来意外的收获和快乐。

心理是否健康，不仅仅是影响一次考试的发挥、影响一场比赛的胜负，还会影响我们工作、学习和生活的方方面面。同学们，让我们在关注身体健康的同时，成为自己情绪和心灵的主人，始终保持健康积极的心态，快乐成长。

谢谢大家!

**关于健康饮食的演讲稿格式范文24**

大家好！

随着科学事业的发展，人们的物质生活水\*越来越高，“衣食无忧”的人们对于食品安全与营养也越来越重视。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，“\*\*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。近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，\*\*民族的腾飞正在吾辈。”同学们，我们肩负着\*\*崛起的重任，我们青少年素质的高低关系着祖国的未来，我们必须体魄健壮，意志坚强，品质高尚，志向远大！为此，我提出以下几点建议：

1、选择标有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。

2、不吃过期或变质的食品。

3、不买小厂家生产的三无食品。

4、饭前洗手，以防病从口入。

5、不要用塑料制品盛放高温食物。

6、不吃颜色鲜艳的肉类食品。

7、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

**关于健康饮食的演讲稿格式范文25**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是《拥有健康才快乐!》

我要问问在场的各位老师，同学们，什么是健康呢?据专家说，健康就是人的身体没有疾病，心理上没有缺陷，能够适应社会，这就是健康。三者缺一就不是健康，也就谈不上何为快乐。

所以说，一个人有了一个健康的身体，同时具备一个健康的心理，那是多么的快乐啊!

健康了，才能快乐。为了健康，我们要坚持锻炼。锻炼，不仅可以强健我们的体质，而且对我们的身心也大有益处。如跳绳可以使我们越长越强壮;排球运动会使我们变的机智灵活。总之，我们坚持不懈的锻炼，身体健康，精力充沛，生活才能快快乐乐!

健康了，才能快乐。为了健康，我们要有正确的学习目标，向英雄学习，向模范学习，向我们身边的好同学学习，要做知识的主人，做新时代的好学生，做祖国\*\*\*\*建设事业的\*\*人!

健康了，才能快乐。为了健康，我们要尊敬师长，孝敬父母，团结同学，如扶一下老人过马路，帮妈妈洗一次碗，为同学做一件事情，把自己融进集体，享受集体的快乐。

健康了，才能快乐。为了健康，我们还要营造一个优雅的环境，保护环境，从我做起，从小做起，这对我们每一个人来说只是举手之劳，捡起地上一片废纸，扶起路边一棵小草，别看事小，意义可大着呢!试想，没有一个好的环境，你的心情会好吗?你会健康吗?你会快乐吗?

21世纪是崭新的时代，未来是灿烂辉煌的。我们是这个时代的主人，我们不仅要有一个健康的身体，我们还要有一个健康的心理，这样我们才是一个真正的快乐的人。每天早上我们背着书包，迎着朝阳，微风拂着我们的面颊，痒痒的;阳光照在我们的身上，暖暖的，我们全身的血液奔放流畅，我们每一个细胞在清新的空气中绽放生命的活力;我们迈着轻盈的步伐，蹦蹦跳跳地走进课堂，翻开我们课文的新的一章!

请大家记住：健康了，才能快乐!

谢谢大家!

**关于健康饮食的演讲稿格式范文26**

亲爱的同学们：

大家下午好！

我曾经看到过这样一篇\*\*。\*\*里讲到了一个九岁的小男孩早上没吃早饭，被家长送到学校后，自己一个人买了一包辣条和棒冰，站在校门外吃。吃完后走进教室。可没过多久，他就被老师打电话让家长送去了医院，结果在家休息了好几天才来上学。听他的同学讲，那天他吃了东西后，就感觉肚子痛，呕吐，然后头痛。垃圾食品一般都很便宜。\*\*，一块钱一包。可是有些油炸食品都是用地沟油做的。虽然味道很好，但是里面不知道包含了多少有毒物质；有些垃圾食品因为生产的厂家是地下的，卫生条件很差，质量得不到保证，细菌感染很多。我在网上看到过一些制作辣条的图片。图片中的工人工作的时候，都不带一次性手套，头上也没有带帽子，周围的环境很脏。有些员工长期工作，他们的手都被食品染料染成了紫色，青色。看到这些图片，我恶心得差点呕吐。青春年少的我们，还有长远的未来。不要被垃圾食品伤害了自己的`身体。所以我觉得我们不要吃垃圾食品，应该多吃水果和绿色蔬菜。因为水果和绿色蔬菜都是有一定的营养价值，也可以吃一点肉，鱼之类的食，当然也可以吃一些别的东西。如果你已经迷\*\*垃圾食品。我希望你可以把垃圾食品给戒掉。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了你的身体健康，请从今天开始告别垃圾食品。告别垃圾食品就是给自己的身体多一点保障；告别垃圾食品，就是给自己一个美好的明天！

谢谢大家！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文27**

老师们，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，全国学生营养日即将到来，让我们暂且放下手头上的书本，一起来关爱一下自己的身体。

下午四点左右，随着下课铃声的响起，同学们三五成群地走出校门，争先恐后地来到学校附近的\'各种小摊，冷清的街道顿时热闹起来，炸肉串、煎蛋饼等小吃摊前霎时围满了身着校服的学生身影。这些摊点的工作人员很少有人戴手套，他们边收钱，边操作，忙得不亦乐乎，但同学们全然不顾，这样的场景我们随处都可以看到。

常言道：“身体是\*\*的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零星小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，时时危害着我们的身体。另外，随着生活水\*的提高，同学们不健康饮食的习惯日益增多。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不\*衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，甚至养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，这样，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，会影响身体的发育，所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品对我们的\*\*。

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。

最后，我们编个口诀和同学们共勉：

管好嘴，不贪食

多喝开水，少吃零食

经常锻炼，关爱身体

重视三餐，\*衡饮食

我的讲话到此结束，谢谢大家!

**关于健康饮食的演讲稿格式范文28**

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\*衡，就会对我们的健康带来危害，因此\*和教育部联合确定将每年的5月20日作为\*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\*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\*\*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”\*\*，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，\*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！

食，为什么会选择这一个主题呢？因为我发现同学们的饮食实在是太不健康了，很多的同学把零食当做主食，在要吃饭的时候又因为吃不下了所以吃的很少。我想问一下同学们你们觉得这样的饮食习惯是正确的吗？你们觉得自己的身体是健康的吗？很多的同学之所以会体重超标完全就是因为吃多了一些垃圾食品，或者一些热量非常高的食品，所以才会导致自己的体重超标，这样是非常的不健康的。

健康的饮食习惯能够让我们有一个好的身体，既不会很容易的生病，也能够一直都有活力，所以我觉得我们是需要去养成一个好的饮食习惯的。很多的同学都有着不好的习惯，放假的时候不爱吃早餐，吃很多的零食就不吃饭了，或者是吃很多的垃圾食品。也有很多的同学挑食的情况非常的严重，不爱吃青菜只吃肉，或者是只吃几种菜，这些都是非常不好的习惯，我们是需要去改变自己的这些不好的习惯的，要做到营养均衡。

我知道对于我们这个年纪的人来说，零食是有着很大的吸引力的，所以我想同学们可以努力的去做到适量的吃零食，不要每天都吃很多的零食，导致要吃饭的时候就没有胃口了，这样对身体是有很大的危害的。现在我们正是长身体的时候，不好的饮食习惯对我们生长发育是会有影响的，若是想要有一个健康的身体或者是想要长高一点的话，就应该什么食物都要吃一点，做到不挑食，并且\*\*自己吃零食的数量和时间。在吃饭之前就不要吃零食了，以免影响到自己的胃口。在吃饭的时候多吃一些蔬菜，不要挑食。

健康对我们每一个人都是非常的重要的，没有一个健康的身体又怎么能够认真的学习从而取得一个好的学习成绩呢？而一个健康的身体的养成是需要我们做出很多的努力的，健康饮食就是我们必须要做到的。因为很多的同学都是不爱运动的，所以就更应该要做到健康饮食了。同学们，养成一个好的习惯是很重要的，我们应该要努力的让自己有一个好的饮食习惯，这对我们是有很多的好处的。在吃一些不健康的食品的时候应该要做到适度，我知道让我们完全不吃这些是做不到的，所以只要做到适度的吃就好了。

谢谢大家！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文29**

老师们，同学们：

早上好!

今天\*\*下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

5月20日是“\*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\*\*化，所以，决定将每年的5月20日定为“\*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，\*\*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、\*\*\*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，\*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!

**关于健康饮食的演讲稿格式范文30**

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\*衡，就会对我们的健康带来危害，因此\*\*\*和教育部联合确定将每年的5月20日作为\*\*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\*\*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\*\*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”\*\*，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，\*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！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文31**

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家好！我今天演讲的题目是《健康饮食》。

俗话说“民以食为天”，健康的饮食非常重要，可现在的人都只追求自己喜欢的味道，早已把健康饮食的重要性抛之脑后。我们经常能看到学校旁的小卖部在卖一些三无食品和垃圾食品。因为而很多同学却买的乐此不疲，吃的津津有味。可他们不知道吃这些东西不仅会导致肥胖，严重的会使大量细菌侵入人体，造成肠胃炎症。而有些人明知道这些，但还是抵挡不住那些零食的\*\*。健康饮食，我们就要做到以下几点:

1、不购买小卖部和小地摊的垃圾食品，去正规的超市购买食品。

2、购买食品时要注意生产日期，保质期，qs生产许可标志。

3、尽量购买有品牌的食品。

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。

6、不吃过期变质食品。

7、饭前洗手，以防病从口入。

8、不要用塑料制品盛放高温食物。

9、不吃颜色鲜艳的肉类食品。

10、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

我们现在是身体发育的飞跃性时期，所以必须把健康饮食这个问题重视起来。我的演讲到此结束，谢谢大家！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文32**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

我是xxx，来自xx班，我非常的感谢大家，因为你们的\*\*，我才能够站在这里演讲，这次我演讲的主题是关于健康饮食这方面的。

大家都是高中生，手里头都有着不少的零花钱，在家时父母会监管着我们，阻止我们吃那些不健康的东西，但当我们到了学校后，没人管着我们了，很多人就开始放纵起来了。学校小卖部每天都挤满了人，很多人都不怎么吃饭，吃零食、吃泡面，我们现在都是正在发育，正在长身体的时候，这些垃圾食品对我们的身体无疑是非常不健康的，所以我们都要格外注意这方面。

由于我现在所处的这栋教学楼离小卖部很近，我只要站在二楼走廊的最左边，我就能清晰看清楚整个小卖部，在知道要做这样一次演讲后，我经常站在走廊上，观察着那个小卖部。我看到有一位同学，每天都会往小卖部跑，每天中午都会去吃泡面，有时候晚上也是吃泡面，这样的行为看的我非常的`痛心，但是我又不能去制止她，我只能现在这个年龄是最不服管教的时候，就算我上去说她也只会迎来她的反感。所以我希望能够通过这次演讲，让所有人都意识到这件事情的严重性，自己主动的去抵制这些垃圾食品。

大家不要一味追求好吃，垃圾食品几乎没有什么营养的，你吃一天的垃圾食品还不如吃一顿饭。除开健康方面外，经济上也划不来，中午吃一点零食根本不足以支撑你到晚上的消耗，而且学校里的饭比零食便宜多了，希望大家能够体谅父母赚钱不易，尽量减少一下自己的开支。

健康的饮食不仅仅只是不吃垃圾食品而已，在\*时吃饭的时候，我们尽量要做到不挑食偏食的习惯，荤素搭配均衡，这样对我们的身体才好。我们高中生是最难度过的一个阶段，尤其是高三，学习任务更加繁重，因此经常熬夜到很晚，没有一个好的身体是坚持不下去的，你们更加需要注重身体的营养。当然高一高二的学生也一样，你们离高三不远了，早点为高三做好准备，给自己的身体打下一个好的基础。

我说了这么多，希望同学们能够听进一二，我们的身体也不是我们一个人的，是我们父母给予的，看到你们不健康饮食，父母也会很心疼，同学们，希望你们从现在开始，注重健康饮食。

谢谢大家。

饮食健康演讲稿（精选8篇）（扩展7）

——健康饮食的演讲稿菁选

关于健康饮食的演讲稿

**关于健康饮食的演讲稿格式范文33**

尊敬的老师和同学们：

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！

**关于健康饮食的演讲稿格式范文34**

各位：

新型冠状病毒肺炎疫情牵动全国人民的心，在各方全力防控、救治患者的同时，对新型病毒源头的追查也在紧锣密鼓地进行。根据\*\*\*\*\*发布会的信息，新型冠状病毒的来源已被锁定，罪魁祸首很可能就来自武汉一家海鲜市场非法销售的野生动物。最终\*\*还有待进一步\*\*研究，但这足以引起我们的警惕和反思。

这样的消息和情境何其熟悉，17年前的SARS病毒就源自野生动物市场上的果子狸体内。时至今日，惨痛的经历并没能唤起所有人的重视。在一些地方，食用野生动物仍然被奉为餐桌上的“礼遇”。一些食客或是为了尝鲜，或是为了所谓滋补，不惜花大价钱购买野生动物食用。然而舌尖的一时“任性”，却潜藏巨大风险。从SARS病毒到这次新型冠状病毒，从大家比较熟悉的鼠疫、H7N9禽流感到曾经肆虐一时的埃博拉病毒、MERS病毒，都与动物有关。专家学者早已证实，很多要命的急病、怪病都是人在吃野生动物时传染到人身上的，许多疑难杂症的元凶就是寄生在野生动物体内的细菌和病毒。面对这些血与泪的教训，我们绝不能掉以轻心、更不能置若罔闻。倡导科学健康的饮食习惯已经刻不容缓!

饮食习惯以及由此形成的饮食文化，并不简单是\*\*\*事情，也是关系大众健康的公共问题。一些地方长期以来形成了食用野生动物的饮食文化，有的人认为吃什么是自己的事情，别人管不着。但必须看到，在一个快速流动的现代社会中，一旦有一个人或者一小部分人因为食用不安全、不卫生的食物而致病，就可能迅速在人群中传播，引起更大范围的恐慌。\*\*来，许多传染病在一个地区爆发后，很短时间就会传遍整个国家乃至世界，这警示我们必须把区域乃至个人的卫生和健康问题放在更大的范围内进行审视。从公共利益的角度出发，每个人管住自己的嘴，不仅是对自身健康负责，也是对他人和整个社会负责。我们尊重甚至鼓励不同地区形成自己独特的饮食文化、美食文化，但任何一种文化都应建立在对公共卫生和生命健康\*\*的保障基础之上。

拒绝食用野生动物，在更深层次上反映着我们敬畏自然、尊重自然规律的价值理念和态度。如何才能实现人与自然的\*\*相处，是我们一直以来思考和实践的课题。来自\*科学院武汉病毒研究所的石正丽研究员及其团队，曾证实了蝙蝠是SARS病毒的自然宿主，同时也发现蝙蝠身上携带一系列对人类有害的病毒。即便如此，在研究者看来，一方面这些病毒传染给人类的可能性微乎其微;另一方面，蝙蝠在生态系统中占据着极为重要的地位，对生态\*衡的维护功不可没，决不能因为携带病毒就消灭它们，否则会带来更严重的生态破坏。因此，研究团队在研究过程中对蝙蝠进行无侵害采样:采集样品以粪便粒和拭子为主，采样完成后将蝙蝠放归自然。这样的例子生动说明，与大自然相处的方式就是顺应自然规律。在利用自然资源方面须秉持科学、合理、可持续的态度，不能肆意破坏自然，更不应把野生动物端上餐桌，否则最终受惩罚还是人类自己。

避免野生动物带来的社会风险，最有效的方式是对\*\*动物的交易市场进行更加严格的规范和管理，对于野生动物的非法交易必须严厉打击、惩处。当年因非典疫情，广东省宣布取缔野生动物交易，关闭野生动物市场，对于后续疫情的\*\*起到了非常关键的作用。近日，国家市场监管总局等三部门下发紧急通知，要求加强隐患排查，严厉打击野生动物违法\*\*交易，涉嫌\*\*的，及时移送司法机关。相信这样的举措会进一步降低潜在的疫病风险。但对市场的规范和管理不能只是打补丁，更重要的是形成长效机制，从源头上堵住漏洞，才能确保老百姓餐桌上的安全。

舌尖的味蕾能够辨别万千滋味，但对于“危险”同样十分\*\*。明天就是大年三十了，各种各样聚餐必然纷至沓来。无论我们是一家人在家中围坐一桌，还是外出到饭店品尝珍馐美馔，都切莫忘记做好自己和亲友间的疫病防护，更要坚定地拒绝食用野生动物，避免“病从口入”。俗话讲新年新气象，无论你来自哪里、无论你的家乡是否有食用野生动物的陋习，何不从今天起、从下一餐开始，共同涵养更加科学的饮食习惯、倡导健康的饮食文明，过个安全、祥和、快乐的新年!

**关于健康饮食的演讲稿格式范文35**

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\*\*，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学\*\*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，\*\*住自己的嘴巴，拒绝零食的\*\*，把我们的精力放到学\*\*。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

**关于健康饮食的演讲稿格式范文36**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

早上好!

今天，我\*\*下讲话的题目是 “关注食品卫生，享受健康人生”。 常言道：国以民为本，民以食为天。食品是人类生存的第一需要，食品安全直接关系着人民群众的生活，影响我们每一个人的健康，更关系着子孙后代的幸福和民族的兴旺昌盛。不讲食品安全，哪怕是一块豆腐，一根豆芽，一包小小的盐，就能中断免疫系统的正常运行，让你病魔缠身，让生机勃勃的生命处于危险之中。

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。

据报道：20xx年5月6日湖南省|涟源市|行知中学|高考补习学校|有3名学生在上课时出现恶心、呕吐症状，随后陆续有学生反映身体有不适现象。根据\*\*，初步认定是学生食用的早餐中有部分米粉变质，导致学生食用后出现身体

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！