# 2024年饮食健康演讲稿(通用10篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-03-30

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。饮食健康演讲稿篇一早上好!今日国旗下讲话的主题是《吃...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

**饮食健康演讲稿篇一**

早上好!今日国旗下讲话的主题是《吃出健康》。

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我喜欢的菜才吃，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”当成自我的最爱。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。遇到自我喜欢的菜我们吃，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;每一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，期望大家，合理饮食，用最健康的体魄，最饱满的精神去迎接每一天。

**饮食健康演讲稿篇二**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好！今天我演讲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！

**饮食健康演讲稿篇三**

大家好！

随着科学事业的发展，人的物质生活水平越来越高，“衣食无忧”的人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。虽说荤菜能给我补充许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。君不见，此刻，“小胖墩”越来越多。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它包含维生素等对人体有益的物质，对我身体起着至关重要的作用。所以，我不仅仅要吃荤菜，还应当多吃素菜。仅有荤素搭配着吃，才能有益我的健康。

近代文学家梁启超说：“少年提高则国提高，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”同学，我肩负着中华崛起的重任，我青少年素质的高低关系着祖国的未来，我必须体魄健壮，意志坚强，品质高尚，志向远大！

为此，我提出以下几点提议：

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。

**饮食健康演讲稿篇四**

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！

**饮食健康演讲稿篇五**

老师们，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……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！

**饮食健康演讲稿篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

平时，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，影响听课的注意力。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、清水冲洗净后再吃。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!

**饮食健康演讲稿篇七**

尊敬的老师同学们：

上午好！我是高二五的xx。今天我讲话的题目是《合理饮食，促进健康》。

近代文学家梁启超先生曾说过：“少年进步则国进步，少年强则国强中华民族的腾飞正在吾辈。”同学们，我们肩负着中华崛起的重任，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！

如今中我们的饮食健康情况非常令人担忧，有一些同学营养不均衡，有时还会不吃早饭、在进餐时，只挑选自己喜欢的吃，比如有的同学把肉吃完，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，一旦有偏食，挑食的习惯了，很容易出现营养失调，抗病能力低下的问题，影响我们的健康。还有的同学吃饭没胃口，却非常爱吃路边摊的油炸小吃。然而这些街头的美味却隐藏着很大的健康威胁：油炸过很多次后会产生大量致癌物质，对我们的身体造成很坏的影响。在日常生活中要多吃水果蔬菜，养成不挑食，不偏食的习惯。从今天起，我希望同学们能够改正这样的习惯！

饮食健康不只是注重饮食的卫生，还要注重食物的合理搭配，我们处在生长发育的飞跃期，是一生中长身体、长知识的重要时期，在此阶段的生长是速度最快的，所以我们必须注重合理膳食。

健康是人能享受到的最幸福的事情。只有拥有了健康，其他的一切追求才成为可能。健康不仅是生存的理由，更是生活的乐趣。缺少健康的人生黯淡无光，于人于己都是一种莫大的痛苦。健康让人生充满安宁与快乐，最简单、最平淡，但却最珍贵。同学们，有健康才有幸福的未来，我们胸怀壮志要大展鸿图，身体是我们宝贵的财富，希望大家热爱生命，拥抱健康，共同祝福明天，创造美好的人生！

我的演讲完毕 ， 谢谢大家！

**饮食健康演讲稿篇八**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

！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，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，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，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食、从我做起，从现在做起。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**饮食健康演讲稿篇九**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好!

今天，我的演讲题目是“关爱生命远离垃圾食品”。

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”。

相信大家都看过有关“辣条”生产的新闻、图片。辣条，“出生”在一个狭小昏暗的空间，它们躺在肮脏的、冰凉的地上，工作人员总是光着脚在它们身上肆意“践踏”，老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭，还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面，真的可以令人呕吐，更别说吃了。

当然，什么事情都不是绝对的，如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃呦!

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品!

**饮食健康演讲稿篇十**

尊敬的各位评委、各位同事：

大家好！

我是质检部xx，很高兴站在那里，这天我的演讲题目是《关于食品质量安全的问题》。

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，都能让你身体残缺；不懂食品安全，哪怕是小小的一包盐，就能中断免疫系统的正常运行；不要食品安全，哪怕只是小小的一个意念，就能让生机勃勃的生命处于危险之中。

健康，何等重要！生命，何等珍贵！一旦我们失去了健康，甚至是失去了宝贵的生命，我们不可能再重来一次。所以我们要时刻维护自我的健康，珍爱自我的生命，而食品质量安全则是生命健康最有力的保证。

我们不断从报纸、电视中，看到有关食品安全的新闻：三聚氰胺奶粉余烟未散，“瘦肉精”接踵而来，“染色馒头”刚刚平息，地沟油让我们闻食色变……食品安全恶性事件频频出现。肯德基的“豆浆门”事件；三亚的“毒咸鱼”；广东的“瘦肉精”事件，令我们望肉而怯步；号称生命杀手的“苏丹红”竟出此刻我们最喜欢吃的辣味食品里；还有毒豆芽、蒙牛毒牛奶等事件接二连三地发生，究竟要到什么时候才停止啊?应对这一件件让人触目惊心，不寒而栗的事件，我们不禁要问：究竟，我们还能吃什么?我们吃的安全吗?上述重大事件都已熟知，但是，你们可曾注意到在我们周围，劣质食品也正在悄悄地危害着我们的身体健康。请关照我们的食品安全吧。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn