# 六年级健康饮食演讲稿(汇总14篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-04-29

*演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮...*

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**六年级健康饮食演讲稿篇一**

大家好！

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！

**六年级健康饮食演讲稿篇二**

大家好！

随着科学事业的发展，人们的物质生活水平越来越高，“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，“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。

近代文学家梁启超说：“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！

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。

**六年级健康饮食演讲稿篇三**

尊敬的老师，同学们：

大家好！

在现代生活中，人们的饮食观念随着科学文化的发展而不断更新，在吃色香味美的食物同时，人们也开始注重饮食习惯和健康等方面的问题。

人吃主食要多样化，副食也要多样化，这样才能吸收各种营养，同时也要养成良好的饮食习惯，才能有利于人的健康。

合理的食物搭配和良好饮食习惯是身体健康的基础，但是一些人常常忽视了这一点，一生病就四处投医，没有从自己的饮食习惯找原因，不知道小习惯酿成大毛病的道理。俗话说：“病从口入”就是这个道理。

我经常见到这样的景象：有的同学不想吃早餐，经常买一些“三无”食品到学校，等老师不注意，就把“三无”食品倒进饭盒里当早餐吃；一些人为了睡懒觉，把早餐和午餐浓缩为一餐；一些人一边吃着滚烫的火锅，一边喝着冰凉的啤酒，忘记了“热不灼唇、寒不冰齿”的告诫。因此，造就了许多小孩营养不良症及许多成人富贵病。

无视饮食习惯，生命和健康就变成了无本之木、无源之水。要想身体健康，我们在进行合理食物搭配同时，还要有良好的饮食习惯。

谢谢大家！

**六年级健康饮食演讲稿篇四**

同学们，老师们：

大家早上好！

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！

**六年级健康饮食演讲稿篇五**

亲爱的同学们，老师们：

大家好！

在现代生活中，人们的饮食观念随着科学文化的发展而不断更新，在吃色香味美的食物同时，人们也开始注重饮食习惯和健康等方面的问题。

人吃主食要多样化，副食也要多样化，这样才能吸收各种营养，同时也要养成良好的饮食习惯，才能有利于人的健康。

合理的食物搭配和良好饮食习惯是身体健康的基础，但是一些人常常忽视了这一点，一生病就四处投医，没有从自己的饮食习惯找原因，不知道小习惯酿成大毛病的道理。俗话说：“病从口入”就是这个道理。

我经常见到这样的景象：有的同学不想吃早餐，经常买一些“三无”食品到学校，等老师不注意，就把“三无”食品倒进饭盒里当早餐吃；一些人为了睡懒觉，把早餐和午餐浓缩为一餐；一些人一边吃着滚烫的火锅，一边喝着冰凉的啤酒，忘记了“热不灼唇、寒不冰齿”的告诫。因此，造就了许多小孩营养不良症及许多成人富贵病。

无视饮食习惯，生命和健康就变成了无本之木、无源之水。

要想身体健康，我们在进行合理食物搭配同时，还要有良好的饮食习惯。

谢谢大家！

**六年级健康饮食演讲稿篇六**

大家好！

今天我们演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每个家庭的健康都与食物密切相关。随着经济和社会的不断进步，人们的饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为人们非常关注的话题。

最近注意到一个情况，就是每天我们学校附近的小店和街边小贩都在卖一些三不食品和垃圾食品，而我们的一些同学却乐此不疲的买着吃着。但有多少人知道吃了它们不仅会导致肥胖，还会使大量细菌侵入人体，引起胃肠道炎症。因此，为了自己的健康，请提醒我们的朋友少吃这种食物。

为了健康饮食，我们必须做到以下几点：

1.不要在街边小店买街边小吃或者垃圾食品，去一些正规超市买吃的。

2.购买所需食品时，请注意生产日期、保质期、qs生产许可证标记等。

3.找品牌买，尽量买一些品牌食品。

4.少吃油炸食品和零食，多吃蔬菜和水果等营养食品。

5.不要买价格明显过低的`食物，也不要贪小失大。

注意以上几点，就可以放心吃了。俗话说“民以食为天”。说白了，人每天都要吃喝，食物是人类赖以生存的物质。食物的质量决定了人类的生活质量。所以，食物一定要安全健康。

**六年级健康饮食演讲稿篇七**

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。

9、请尊重餐厅工作人员，对工作人员的服务不满意，可及时向餐厅管理人员反应，不侮辱甚至谩骂工作人员。发现问题，不吵不闹，逐级反应，妥善解决。

食堂是大家生活的重要组成部分，营造清洁舒适的就餐环境，需要大家共同努力。文明用餐是个人素质的体现，自觉收拾餐具，则是个人素质的提高。文明就餐体现一个人的美德与个人魅力，当代中学生的健康成长事无巨细，让我们从自身做起，从点滴做起，从身边做起，共同营造一个良好的就餐环境；用行动展现自己的风采，让身心得到升华！

**六年级健康饮食演讲稿篇八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我今天演讲的主题是：保持健康，拒绝零食。

为了保持我们的健康和一个更干净、更美丽的校园，我们的老师每学期都利用班会开展“拒绝零食，从现在开始”的主题教育活动。通过教育，很多同学认识到零食的危害，抵制零食的诱惑，不要乱买零食。然而，我们也发现有些学生无法控制自己。放学前后，他们在学校门口的小店里买零食，把包扔来扔去。在校园的角落，垃圾桶，甚至书桌上都可以找到零食袋。

同学们，看到这样的场景还能无动于衷吗？还能安心享用零食吗？你不认为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。

**六年级健康饮食演讲稿篇九**

尊敬的老师们、同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《饮食与健康》，就让我来做大家健康饮食的指引者吧。

大家都知道我们小学时期所处的这个阶段正是生长发育最关键的时期，因此为了我们身体，为了我们能够在学习生活中有一个健康的体魄来面对我们的学习以及以后得分生活，我们应该对自己的饮食起重视了，不要在自己不经意间而养成坏的饮食习惯，给自己的身体健康造成损伤。

一个好的饮食习惯对于我们小学阶段来说显得尤为重要，小学正是一个

思想

启蒙的过程，每天我们都要接受很大的信息量，学习很多的知识，一个健康的饮食习惯不仅会给我们身体带来益处，也会给我们的学习带

来帮助

，但是如果养成了坏的饮食习惯那可就糟糕了，一个不好的饮食习惯影响的不仅仅是我们的学习，它也会间接的影响到我们的生活，所以饮食的健康是我们在小学阶段最值得关注的问题，它直接关系到了我们的成长，健康饮食，能够让我们更加健康快乐的成长。

要养成一个健康而符合我们小学生的饮食习惯还得从自己入手，给自己制定一个标准的饮食计划及其的重要，首先，也是最基本的，在生活中，我们不能养成挑食的和偏食的坏习惯，在日常生活中要做到什么都吃，特别是各种五谷杂粮，新鲜的水果，蔬菜等，通过饮食来摄入和维持身体新陈代谢需要正常的微量元素。但是，如果自己控制不了饮食习惯，出现偏食这些习惯时，就很容易引起营养的一个不平衡，会对身体造成很大的损失，还有的一些同学还存在经常不吃早餐的习惯，这个坏习惯很容易引发肠胃相关的疾病。

在日常生活中，很多人在进餐的时候大家都喜欢选择自己喜欢吃的食物，例如有的同学喜欢吃肉，在每次点菜的时候就点大量的肉类食物，而很少吃蔬菜，还有的一些同学特别喜欢吃垃圾食品，例如小吃摊的油炸食品，以及各种小吃，这些食品的组成成分很复杂，这都是一些不好的习惯，它时刻在危害我们的身体健康。

在听完我关于饮食健康的演讲之后每个人都能养成一个科学合理的饮食习惯，健康快乐的成长。

**六年级健康饮食演讲稿篇十**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

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。

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。

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。

**六年级健康饮食演讲稿篇十一**

同学们：

大家好！

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。假如详细一点的话就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……在我们看来这些食品非常可口美味，其实这东西里含有亚硝酸盐、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。

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！感谢。

**六年级健康饮食演讲稿篇十二**

尊敬的老师、同学们：

大家上午好！今天我讲话的题目是《关注饮食安全，共创健康生活》。

民以食为天，食以安为先。随着我国社会经济的迅速发展和人民生活水平的日益提高，人们对健康、对食品安全更加关注，“食品安全”已经成为关系到国民健康、社会稳定、经济发展、市场繁荣的重要因素。

可近来我们有些同学放学后随意在校外路边摊点买东西吃，殊不知这是在拿健康甚至是生命在作赌注。路边摊点采用的都是“地沟油”、“泔水油”，里面包含很多致癌物质，而且我们不知道制作者是否健康。因此，学校倡议同学们放学后不要在路边摊点买东西吃，以免影响身体健康，分散学习精力，甚至带来食物中毒等安全事故。

在此我建议同学们：

1。要树立食品安全观念。在购买食品时，应选择正规的商场和超市，选购食品一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。没有生产许可证和安全标志的食品坚决不能购买和食用。

2。培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制低质食品的诱惑。如果在外就餐，应选择卫生洁净，证照齐全的餐馆。

3。养成健康的饮食习惯。不挑食，偏食，每日三餐，定时定量。自备水杯，多饮白开水。一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于我们的健康。

4。养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病传播。不随便在校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋等垃圾，保持整洁的校园卫生环境。少吃油炸、烟熏、烧烤食品，这类食品如果制作不当会产生有毒物质。

同学们，为了我们的`明天，为了父母的期盼，为了国家的重担，善待自己，善待他人，善待生命，让我们携起手来，关注食品安全，养成良好的饮食习惯，做一个健康向上的学生！

谢谢大家！

**六年级健康饮食演讲稿篇十三**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

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。

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。

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。

**六年级健康饮食演讲稿篇十四**

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。

希望同学们听了我这次的演讲后都能养成科学的饮食习惯，健康的成长。

谢谢。

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