# 2024年健康饮食的演讲稿 健康饮食演讲稿(通用12篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-05-02

*演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，...*

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**健康饮食的演讲稿篇一**

同学们：

大家好！今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

再看看，很多三无食品里，都包含“苏丹红”，这是一种有毒的物质，能够致癌，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，很多的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后很多的细菌进入人体，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，十分不适合食用。

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，期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！

多谢大家！

**健康饮食的演讲稿篇二**

老师们，同学们：

早上好!今天国旗下讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“中国学生营养日”!政府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制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

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。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。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，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

4、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。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，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!

**健康饮食的演讲稿篇三**

尊敬的.老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《健康饮食》。

在现代社会中，有很多人肥胖。在学校里，每个班都有很多同学的体重报告是超重或者肥胖。尤其是疫情过后，原来班里的几个上蹿下跳的“小猴子”也变得膀大腰圆。而造成这样结果的原因就是人们不注意饮食结构，再加上疫情期间很少出门，整天待在家里，缺乏锻炼，而让体重飞速上升。

就在前几天，我看到一则新闻。杭州一名男子只有二十岁，体重却达到了三百多斤。严重的负重导致他连路都没法走，每天无法下床。家人带他去医院检查，才知道身体各个器官都出了问题，只能做手术切除。而造成他肥胖的主要原因就是他只吃油炸食品，一天不停的吃东西。

看到这则新闻，我感概万分。我呼吁同学们，要平衡饮食结构。多吃蔬菜水果；少吃油炸、高糖食物；按时吃饭，做到健康规律的饮食习惯。多参加户外运动，积极锻炼身体。

让我们一起开启健康饮食吧！

我的演讲完毕，谢谢大家的聆听！

**健康饮食演讲稿 篇5**

**健康饮食的演讲稿篇四**

同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《健康饮食》！

再看看，很多三无食品里，都含有“苏丹红”，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!

**健康饮食的演讲稿篇五**

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

**健康饮食的演讲稿篇六**

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。

**健康饮食的演讲稿篇七**

大家下午好！

我曾经看到过这样一篇新闻。新闻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。五毛，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。如果你已经迷上了垃圾食品。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！

**健康饮食的演讲稿篇八**

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：“身体是革命的本钱”，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，随着生活水平的提高，同学们不健康饮食的习惯日益增多。

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，平衡饮食。

我的讲话到此结束，谢谢大家！

**健康饮食的演讲稿篇九**

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！

**健康饮食的演讲稿篇十**

老师、同学们：

大家好：

一、建立合理的膳食制度。膳食制度常随学习情况、生活习惯和季节不同而异。一般以一日三餐为好，因为食物进入胃后，在正常情况下，4-5个小时可以排完，一日三餐刚好适应胃的消化机能。全天热量分配，一般主张早餐占总热量的25-30%，中餐占40-50%。提倡早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少是有一定道理的。学校上午一般有四节课，不吃早饭就上学，会使学生机体热量不足，上课精力不足，容易疲劳，严重的会头晕无力，影响身体健康和学习效果。

二、作为学生应掌握一定的食品安全卫生知识，做好个人防护，以下几点提请大家注意：

(一)、购买食物时，注意食品包装有无生产厂家、生产日期，是否过保质期，食品原料、营养成分是否标明，有无qs标识，不能购买三无产品。

(二)、打开食品包装，检查食品是否具有它应有的感官性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品，若蛋白质类食品发粘，渍脂类食品有嚎味，碳水化合物有发酵的气味或饮料有异常沉淀物等等均不能食用。

(三)、不到校园周边无证摊贩处购买盒饭或食物，减少食物中毒的隐患。

(四)、注意个人卫生，饭前便后洗手，自己的餐具洗净消毒，不用不洁容器盛装食品，不在食堂乱扔垃圾防止蚊蝇孳生。

(五)、白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

(六)、养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播。

(七)、生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免选成农药中毒。

(八)、少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。

**健康饮食的演讲稿篇十一**

大家好！

望大家听完我这次的演讲后，能够认真看待自己的饮食，注意自己平时的饮食。

当前，我们的生活水平日益的提高，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。虽然这是生活水平得到提高的表现，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。

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！

**健康饮食的演讲稿篇十二**

老师们，同学们：

早上好！

那么我们来看一个数值——70%，成年人体内70%的成份由水组成，以身体内水份的含量计算，最多的是脑脊髓，约占百分之九十九；其次为淋巴腺，约占百分之九十四；血液中的水份约占百分之八十三；肌肉中的水份约占百分之七十七；那骨骼中含不含水分，大家知道吗？（#####）骨胳虽然坚硬，也含有百分之二十的水、人体这70%的水维系着生命最基本的活动——新陈代谢的进行。水在我们人体的作用有消化吸收、输送养料、新陈代谢、排泄废物、血液循环、润滑调节、乳化脂肪、平衡体温、养护细胞，因此说人体的整个身体运作（人体蛋白质合成、脂肪的代谢、营养的吸收、废物的排泄等等）都离不开水。

今天，我们就有关饮水与健康的三个问题进行深入探讨

早期社会尚未进入工业开发时代，那时候的水无污染，也比较干净，在完全无污染的情况下，当然存于水中仅有些微量对人体有益的矿物质，经由我们日常生活饮水中连带摄取，那是最好不过的；但是现在工业开发，破坏了我们的水源，我们总不能为了微乎其微有益人体的矿物质，而去吸取大量有害人体的物质吧！况且水中的.矿物质并不是构成人体需要的主要来源，我们从日常生活饮食中可获得人体所需要的矿物质有99、9%，水中含有的有机物、无机物不一定为人体所能吸收，甚至是有害处也不一定。现代人普遍营养过剩，不会因为水中无矿物质而受到伤害，在医学上还没有这样的报告，况且全世界饮用纯水的人成千上万，都已十几年了，还没有因水中无矿物质而营养不良的。人体也不会因水中有微量矿物质而特别强壮，只要营养均衡就好。美国医学月刊（americanmedicaljournal）指出：人体所需的矿物质是从食物而来，并非来自饮水。世界矿物质权威亨利、史格贺得（henrya、schroeder）博士说：人体所需的矿物质，其存在于水中，比起那些存在于食物中的，乃是无意义的。因此我们可以说：人体所需的一切矿物质都是靠食物供应的。若以矿物质与水中污染物来做比较，那我们几乎可以去忽略水中的矿物质；因为两害相权取其轻，我们宁愿喝干净的水，也不要为了那0、01%的矿物质，而拿我们的健康开玩笑。

经过处理后的纯水因无杂质的影响口感特别好，在您生饮时除了无异味外，下喉以后在舌带末稍喉咙处会感觉到甘醇、甜美：

（一）以纯水冲泡的茶特别醇，甚至比一般的水更耐泡（冲泡持久）；当然咖啡、牛奶亦然。

（二）用纯水煮出来的米饭特别白又劲道。

（三）以纯水煮出来的蛤蜊汤，其蛤蜊肉在煮沸后呈现出澎涨的现象特别明显，而其蛤肉含有大量的汤汁入口即觉得风味特佳，真正是人生一大享受。（四）在炎热的夏天里用容器（保特瓶之类）装水至于冰箱里冷藏，待冰凉后取出饮用，感觉比喝矿泉水或其它饮料还好。

人在夜间睡眠时，皮肤和呼吸道要散发一部分水分，加上肾脏排尿，机体内的器官和组织细胞内的水分就会相对缺少，使血液浓缩、黏度增高、血流缓慢、机体内的各种有害物质存留下来。而清晨空腹饮纯净水可以补充水分，对健康很有益处。有关专家认为，清晨饮纯净水对胃肠道是一次大清洗，还可以促进肠胃的蠕动，有利于食物的消化吸收。同时由于水分的迅速吸受，使血液稀释，粘稠度降低，对防治结石肠炎、高血压、心绞痛、脑栓塞等疾病大有好处。清晨饮纯净水，可以少量放食盐，温度和数量因人而异。晨饮，是一种行之有效的健身方法。

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