# 最新饮食安全演讲稿(实用11篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-07-18

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。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最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。饮食安全演讲...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。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最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**饮食安全演讲稿篇一**

同学们：

大家好！

今天我要与大家分享的是关于饮食安全的问题。

俗话说得好：国以民为本，民以食为天。食品是人类生存的第一需要，饮食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。

不讲饮食安全，哪怕是一块豆腐，一根豆芽，都能让你身体残缺;不懂饮食安全，哪怕是小小的一包盐，就能中断免疫系统的正常运行;不要饮食安全，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己的健康，珍爱自己的生命，而饮食安全则是生命健康最有力的保证。

20\_\_年x月x日的福寿螺事件，使131人发病，至今想起来还会让人胆颤心惊;还有近来的染色馒头、毒豆芽、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?面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，可是，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。

现在，有很多人还是不关心不注意自己所吃食品是否是安全健康，只想着满足一时的食欲。我想再一次提醒大家，那些东西不但不卫生，而且在制作过程中，还有可能产生致癌物。作为一名学生，我们有责任维护社会饮食安全，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全常识，学习食品质量安全相关的法律法规，监督和揭露危害饮食安全的事件和不法分子，传播饮食安全知识，为食品健康尽一份自己的力量。

“以人为本，安全第一”，饮食安全需要你我的参与;饮食安全需要你我共同的努力。生命的美好从健康做起，身体的健康从饮食安全做起，食品的安全从我开始。为了阳光更加灿烂的明天，让我们从现在做起吧！

**饮食安全演讲稿篇二**

尊敬的领导、各位老师：

大家好

我们都知道，健康和生命一旦失去，就不会再有机会重来。

健康是多么重要，生命是多么宝贵啊！

我们应该始终保持自己的健康，珍惜自己的生命，食品安全是生命健康最有力的保障。

俗话说，民以食为天，食品是人类生存的第一需要，食品安全直接关系到人民的生命、后代的幸福和国家的`繁荣。不谈食品安全，哪怕是一块豆腐，一颗豆芽，都会使你残缺不全。不了解食品安全，哪怕是一小袋盐，也会破坏免疫系统；不要食品安全，哪怕是一个小小的想法，就能把充满活力的生命置于危险之中。

我们不断从报纸和电视上看到有关食品安全的新闻：南京的“冠生园”事件，三亚的“毒咸鱼”事件，广东的“瘦肉精”事件，这些食品安全的事件让我们震惊，不寒而栗。我们不禁要问：我们还能吃什么？我们吃得安全吗？我们变得越来越关注食品安全，越来越渴望绿色食品。

在过去，我是街边烧烤店的常客，每次经过，我都要吃一些来充饥。

有一天，我路过烧烤店，香味吸引了我，我忍不住去买了两串。看着红色的火焰。听着烤肉发出滋滋的声音，闻到烧焦的味道，我口水都要流下来了，恨不得立刻吃到嘴里。就在那一刻，我看到一个服务员捡起地上的竹签，把它们拿到桶里随便洗了洗，然后又继续使用。看到这一幕，我惊呆了，瞬间失去了食欲，转身就走。从那时起，再也不敢光顾这样的小吃摊了。

目前，仍然有很多人，尤其是学生们，他们会在放学后聚在一起吃烧烤。在这里，我想再次提醒大家，烧烤不仅不卫生，可能还会有致癌物质。

作为老师，我们应该托起明天的太阳，我们有责任关心学生，让学生健康成长。我们要教育学生积极参与，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全知识，学习食品质量和安全相关的法律法规，监督和揭露食品安全事件和相关不法分子，传播食品安全知识，为国家卫生事业做出自己的努力。

我的演讲结束，谢谢大家！

**饮食安全演讲稿篇三**

老师、同学们：

虽然各级卫生行政部门查处了一批大案要案，但在取得阶段性成果的同时，还要清醒地认识到，保障食品安全任重而道远，绷紧食品安全这根弦，无论是现在，还是将来，都是政府乃至全社会的共同责任！今年初，我们区被遴选为第二批国家级食品安全示范区的创建单位，并成为广东省两个国家级食品安全示范区之一。为了建设一个富裕、安康、美丽新斗门，让我们手牵手，心连心，从现在开始抓好学校食品卫生安全工作。学校食品卫生安全工作为其重要，因为它关系到我们全体师生的身心健康问题。如果忽略了这项工作。其后果不堪设想。大家都知道病从口入，所以不能忽略学校卫生安全工作。那怎样作好学校食品卫生安全工作呢？跟我们全体师生最大密切关系是学校食堂、小卖部。这两个部门必须要严格把好食品（食物）进货质量关。严禁学校向无卫生许可证的单位和个人订购集体用餐食品。不允许过期、变质的食品进入校园，食堂炊管人员、食品营业员必须定期健康检查，必须持健康证上岗，未经体检和体检不合格者，不得从事这项工作。我们学校的食堂，还有小卖部，可以告诉老师同学们，你们可以放心的在自己学校食堂和小卖部用餐、购买食品因为他们都经过卫生防疫部门检验批准过的，有卫生许可证的。为了有效的控制学校事中毒，及其他食源性疾病，确保学校师生员工身体健康和生命安全。维护正常的教学生活秩序，必须严格执行有关食品卫生安全管理工作规定。希望同学们不要随便到小滩小贩购买食品，应注意做好个人卫生，养成合理的饮食习惯。

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。

**饮食安全演讲稿篇四**

各位同学们：

大家好！

常有朋友问，“现在吃什么好?”。是啊，吃什么好呢?猪肉中注水，蔬菜中残留农药，制造火腿喷洒敌敌畏，生产泡菜使用工业盐，喂奶粉吃出大头娃娃，喝黄酒丢了性命。一种种假冒伪劣食品不断被揭露，被曝光;一起起触目惊心的制假售劣案件被查处，被打击;一条条鲜活的生命被残害，被扼杀，一颗颗善良的心灵被愚弄、被震撼。广大群众不禁要问：“究竟，我们还能吃什么?”同样的问题，在阜阳奶粉事件调查期间，中央电视台记者曾经问过国家食品药品监督管理局局长曾筱萸，曾局长回答说：“我也是一名消费者，从这个意义上说，我对我吃的东西也不是很放心。”作为主管全国食品安全综合监管职能的最高行政长官对自己吃的东西不放心，这多少有点讽刺味道，难怪网民评论：“连局长都不放心，我们老百姓怎么办?”这从一个侧面反映出我国食品安全的问题已到亟需下大决心，用大措施，凭铁手段，到彻底解决的时候了。

“民以食为天，食以安为先”，人类生长、经济腾飞、社会进步、时刻离不开食品，离不开安全、卫生、营养的食品。“怎么会这样?我们应该怎么办?”广大群众不断在问“我们要吃安全的食品”广大群众不断在要求，群众的呼声，催动我们去思考，去行动。

“食品企业、良心事业”，食品生产经营企业是合格、优质食品的生产者，是功臣，也是劣质有害食品制造者，又可能成为罪人，因此说，食品生产经营者是食品安全的第一责任人，决定食品质量的关键因素既不是技术，也不是管理和设备，关键在人关键在于食品生产经营业主和从业人员的职业操守和道德水准。死猪肉生产肉制品，使用工业石腊制造火锅底料，使用氢氧化钠泡发水发产品，难道他们不知道这些东西有害吗?非也，让我们听听生产蛋白质含量仅为2%奶粉的生产企业主在听到长期喂食奶粉导致大头娃娃死亡时是怎么说的，“啊呀，这种奶粉是不能一直吃的，反正我们从来不吃，我们都到超市买几十元一听的进口奶粉吃”。“哀莫大于心死”，这些人是何等的冷漠，何等的麻木不仁，何等的丧尽天良，这些人怎么能生产出合格的食品，怎么能做出负责任的事。在投次主体逐渐多样，生产方式日益灵活，食品贸易不断繁荣，价值观念呈现多元化的大背景下，在深化和完善社会主义市场经济体制的同时，通过教育扶持、打击、监管等多种手段，倡导营造诚信、公平、负责任的食品安全生产氛围，显得尤为重要。

没有规矩，不成方圆”，食品质量的根本好转，有赖于政府部门的有效监管，虽然，很多部门在食品监督方面做了大量的艰苦的工作，但与广大群众的要求仍有很大差距。目前，从田头到餐桌，食品安全监管的法律分别见于《食品卫生法》、《产品质量法》等很多部法律法规，监管职能分属于农业、环保、林牧渔业、卫生、技监、经贸、工商、海关、检验检疫等很多部门，造成既有监督越位和监督重复，又有监管缺位和监管空白，形成“九龙管水，不如大禹一人治水”的尴尬局面。在政府加大协调监管力度，各部门各司其职、各负其责、密切配合、齐抓共管、严格监管的同时，亟待出台更加权威，更加统一，更加严格的类似《食品安全法》等法律法规，调整、整合现有的部门职责，组建职责明确、责权统一、监管严明高效的食品安全监管队伍，提高整治效果。

吃自己的饭，流自己的汗，自己的事情自己干”，广大群众是食品的最终消费者，是优质食品的受益者，也是劣质食品的受害者。人人都是消费者，个个不是局外人，从这个意义上说，维护身体健康也要靠我们自己。君不见，窈窕女子，在满是塑料袋，剩饭菜的垃圾上吃烧烤;三五大汉，裸背街头，狂吃大排档;西装革履轿车下来，背街小巷，寻吃牛肉汤猪头肉等特色美味。此时他们都全然不顾肮脏的环境、脏污的碗筷，反复使用过的洗碗水、裸放的，长时期间存放的菜肴，和摊主滴到锅里的汗，闲时抠脚丫的手，消费者已成为不法经营者的利益共同体和同盟，还谈何食品安全，何谈自我保护。我们要摒弃贪便宜、图方便、随大流等不合理的消费习惯，培养进名店、购名品、看日期、查包装的科学消费习惯;要留意识别优劣食品的知识，不断提高鉴别水平和自我保护能力;还要放弃老好人思想，增强维权意识，积极为有关部门提供线索，并主动协助监管部门的工作。形成人人远离不洁食品，个个打击伪劣食品的良好食品消费环境。

“以人为本，安全第一”，为了母亲的微笑，为了孩子的笑声，为了更加阳光灿烂的明天，让我们携起手来，让食品企业、政府部门、消费者共同努力，打造安全、卫生、有质量的生活。

**饮食安全演讲稿篇五**

演讲稿一：

老师们、同学们：

大家好!我们知道：燕子去了，有再来的时候;杨柳枯了，有再青的时候;桃花谢了，有再开的时候。可是，我们一旦失去了健康和宝贵的生命，还有再来的时候吗? 健康，何等重要!生命，何等珍贵!

我们要时刻维护自己的健康，珍爱自己的生命，而食品安全则是生命健康最有力的保证。 常言道：民以食为天，食以安为先，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，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。

我们不断从报纸、电视中，看到有关食品安全的新闻：南京“冠生园”事件，让人们望月饼而生畏;三亚的“毒咸鱼”，使我们谈“咸鱼”而色变;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”竟出现在我们最喜欢吃的辣味食品里;xx年那场席卷全球的sas侵袭，至今想起来还会让人胆颤心惊，今年8月8日北京地区的福寿螺事件，使131人发病。面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?这越来越成为大家关心的问题，越来越渴望绿色食品进入到千家万户。

大家对上述重大事件都已熟知，可是，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。

曾经，我是街头烧烤店前的常客，每次路过总要吃上两串解解馋。有一天，我又路过烧烤店，那一阵阵的香味又吸引了我，忍不住又走上前去要了两串，看着红红的火苗，青青的烟，听着烧烤发出的兹兹声，闻着烤焦的香味，口水都要流下来了，恨不得马上吃到嘴里。就在此时，我看到一个服务员捡起了地上被人们丢弃的竹签，拿到一个水桶里随便洗了洗，又重新串起菜来。看到这一幕，我惊呆了，一下没了食欲，掉头就走，从此，再也不敢光顾这样的小吃摊。

现在，还有许多人，尤其是我们的学生，一放学就会围在烧烤前。在这里，我想再一次提醒大家，烧烤不但不卫生，而且在烧烤过程中，还会产生致癌物。作为老师，我们要托起明天的太阳，我们有责任关注和维护学生的健康成长。我们教育学生要积极参与其中，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全常识，学习食品质量安全相关的法律法规，监督和揭露危害食品安全的事件和不法分子，在全社会传播食品安全知识，为全民健康事业尽自己最大的力量。

“以人为本，安全第一”，食品安全需要你我的参与;食品安全需要你我共同的努力。为了少年儿童的茁壮成长，为了千家万户的幸福，为了阳光更加灿烂的明天，朋友们，让我们牢牢记住：食品安全，从我做起。

最后我衷心的祝愿老师们工作顺心，同学们学习愉快，健康平安!

谢谢大家!

**饮食安全演讲稿篇六**

老师、同学们：

今天我讲话的主题是《关注食品安全，保障身体健康》。随着我国社会经济的快速发展和人民生活水平的不断提高，人们更加关注健康和食品安全，特别是“”奶粉事件等食品安全事件的发生，为我们关注食品安全敲响了警钟。

“食品安全”已成为关系国家健康、社会稳定、经济发展和市场繁荣的重要因素。

对于我们每个人来说，学习和理解相关的食品卫生知识，养成良好的饮食卫生习惯，增强自我保护意识，抵制劣质食品的诱惑，是必要和可行的。

据卫生监督部门的技术人员介绍,由于学生的零花钱是相对有限,因此这些经理绝大多数是“便宜廉价走出去”为原则,买一些“三无”产品,大多数食物色素、糖精是主要原料。我建议学生们:

1、树立食品安全观念，掌握食品安全知识，增强自我保护能力。购买食品时，应选择正规的.大型商场和超市，选购食品应尽量选择一些知名品牌。

同时一定要注意食品包装有没有厂家，生产日期，是否过了保质期。

假如在小铺买食品一定要重视厂家，生产日期、保质期，注重包装袋有无破损，外包装有被篡改的痕迹。无生产许可证，qs标志食品不得买卖。

2、养成良好的饮食习惯。不吃流动摊点的零食，自觉抵制吃零食、低质量食品的诱惑，尽量到学校食堂就餐。

3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不片面，一日三餐，定时定量，不暴饮暴食。

准备好你自己的杯子，多喝白开水。事实上，开水是最好的饮料，有些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

老师、同学们，食品安全不是小事，“从嘴里”预防。现在已经进入了春天，万物复苏的季节，各种细菌正在悄然繁殖并迅速传播。

让我们有意识的行动,注意食品安全,高度重视“问题食品”,它对身体健康的危害和青少年成长,远离“问题食品”,“不合格的食物”,继续提高我们的食品安全意识和自我保护意识,构建平安和谐、健康的校园环境而不懈努力!

**饮食安全演讲稿篇七**

(卢)：早上好，s妹妹!

(卢)：怎么了，s妹妹?

(李)：我的这位人类朋友是一个懂礼貌的小朋友。每次在超市，他都主动问好。可是，最近小朋友的学校对面新开了一家零售店，各种吃的，可把他乐坏了。一天放学，他就跑到零售店买了一包麻辣，美滋滋地吃了起来。还没到家，肚子就疼了，后来就被送去医院治疗了。

(卢)：噢，我听明白了，原来是你这位朋友在买食品时忘记看食品安全标志了，也就是食品包装后面的qs标志，买了不符合要求的垃圾食品。

(李)：是的，改天我要去看看他。

(合)同学们，让我们携起手来，杜绝这类事情发生，我们两姐妹作为食品质量安全监督员在这里呼吁：

(李)：呼吁一：要树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力。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。同时一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，是否过保质期。若在小店里买食品一定要看好厂家、生产日期、保质期，注意包装袋有无破损，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。

(卢)：呼吁二：培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑，在校学生尽可能到学校食堂就餐。

(李)：呼吁三：养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，多饮白开水。其实，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。

(合)老师、同学们，食品安全无小事，“病从口入”重预防。前段时间长沙各地出现诺如等病毒，各种病菌在悄然滋生和迅速蔓延。让我们自觉行动起来，关注食品安全，重“问题食品”对身体健康和儿童成长的危害，远离“问题食品”、“不合格食品”，不断提高我们的食品安全意识和自我保护意识，为构建平安和谐、健康向上的校园环境而不懈努力。

**饮食安全演讲稿篇八**

大家好。我是肉业高温一车间的廉景波，很高兴为大家演讲。今天我演讲的题目是《食品安全，从你我做起》。

“一城春色半城水，两河四岸景醉人。”用这样一句话来形容我们的家乡河南漯河恐怕是再贴切不过的了。离家四年，我发现大城市的美好远无法和我心中的家乡相比拟。我喜欢徜徉在漯河的沙澧河岸，欣赏美丽的风景;我喜欢穿梭在漯河的大街小巷品尝这个城市带给我的最独特，最丰富的美味;我喜欢逢人便说，我骄傲，我是漯河人!

漯河，一个中原腹地古老的小城，承载着远在他乡的漯河人最深的寄托;漯河，一个中原的食品名城，食品对于这个小城有着非比寻常的意义……那么对于食品来说，最重要的是什么呢?是味道?是口感?还是我们中国人讲究的色香味俱全呢?站在一个美食家的角度上来看，正是这些。然而对于我们这些平常的消费者来说，最重要的莫过于“食品安全”。

可是，在如今这个物质充裕的社会，在众多人们一味地追求食品的多样和美味的同时。一系列的食品安全问题却频频发生。地沟油，注水肉，苏丹红，三聚氰胺，速成鸡，塑化剂，各种各样违规添加的防腐剂，添加剂……我们并不想人人都变成化学家，可是这些我们平常百姓以前从未接触过的名词如今却连三岁孩童都能说的朗朗上口。这说明了什么呢?这说明食品安全问题已经被推到了风口浪尖上，成为人民群众最关心的话题。

让我们静下心来，默默的拷问一下自己的心灵：我们是否离祖先为我们留下的传统美德越来越远?是否已经背离了社会公德?沉痛的教训告诉我们：在追逐利润的同时，必须坚守自己的道德底线，承担起应有的社会责任，以牺牲道德和消费者利益换取利润，最终必然付出沉重的代价。

作为食品生产企业，食品安全尤其重要，可以毫不夸张的说，食品安全是一个食品生产企业的灵魂，只有生产出安全健康的食品才能称得上是一个合格的食品企业。因此，企业要严格按照国家法律法规，加大食品安全保障力度，从小处着手，不放过每一道工序，每一个细节的安全保障。

说到食品生产企业，我最先想到的就是我们漯河人引以为豪的双汇集团。过去的四年，我一直在外地上学，家乡漯河的双汇集团是我一直引以为傲的企业。每当有人问起我是哪里人，我都会骄傲地说：我是双汇总部所在地河南漯河人。即使是在双汇瘦肉精风波事件之中，作为一个经常把家乡企业挂在嘴边的我也多少受到了一些影响，有嘲讽，有奚落，可是说句心里话，我从未放弃过自己的信任，因为我知道一个从小吃双汇食品长大的我，并没有受到什么不好的影响。那时的我只是在他乡默默地坚守着自己的那份信任和期待。

今天，我有幸成为双汇的一员，我看到了厂区最醒目位置挂着的“产品质量无小事，食品安全大如天”的标语，我看到了双汇严格的车间管理制度，看到了每一个双汇人认真负责的工作态度。这一切的一切，更加坚定了我的那份信任和期待!

现在的我作为双汇车间的一线生产员工，作为食品安全生产的把关者，我能做的，我们大家能做的就是要从本岗位的小事做起，从自己做起，把好食品安全关，不让任何一件次品从我们手中流入到社会，让人民群众吃上安全、放心的肉制品。

心在哪里，哪里就有风景;志在哪里，哪里就有成功;爱在哪里，哪里就有感动。让我们秉持双汇人的智慧，用爱战胜所有的不可能，借着双汇的平台托起我们民族食品安全的桥梁，为双汇的明天，为我们漯河食品产业的新发展谱写新的篇章!

我的演讲完了，谢谢大家!

**饮食安全演讲稿篇九**

老师、同学们：

大家好!

下面我讲几点关于食品安全的注意事项。

1、注意个人卫生，食用新鲜、符合卫生标准的食品，不吃生冷或留放时间过长熟食品。

2、多吃瓜类蔬菜，夏天正是瓜类蔬菜上市旺季，可以多吃冬瓜、黄瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等，多吃凉性蔬菜。夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。这些蔬菜有苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等。

3、多吃“杀菌”蔬菜。夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节，这时多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、大葱、蒜苗等，这类蔬菜含有丰富的植物广谱杀菌素；对各种病原菌有灭杀和抑制作用。

1、不能在没有家长带领的情况下私自下水游泳，或是擅自与同学结伴游泳；

3、在有安全保障的规范的游泳池游泳时，也要提前做好泳前各项准备工作，下水时切勿太饿或太饱。

4、如果看到同伴掉到水里，不要盲目下水救人，而应大声呼喊旁边的成人帮忙。

家长一旦遇到溺水者，有能力的要及时伸出援手，并在第一时间拨打“110”、“120”求救。一旦将溺水者救出水面后，应立即开展现场急救。

1、外出要与家长打招呼，不私自同伴外出，不能在外过夜。

2、步行外出时要注意行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须走过街天桥或地下通道，没有天桥和地下通道的地方应走人行通道；在没划人行横道的地方横过马路时要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号；在设有护栏或隔离墩的道路上不得横过马路。

剧烈运动后，不宜马上洗澡。运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的血液量还要持续一段时间，此时如果马上洗澡，易导致血液过多地进入肌肉的皮肤，将使心脏和大脑的供血不足。

1、避免接触流感样症状（发热、咳嗽、流涕等）或肺炎等呼吸道病人。

2、注意个人卫生，经常使用肥皂和清水洗手，尤其在咳嗽或打喷嚏后。

3、避免接触生猪或前往有猪的场所。

4、避免前往人群拥挤场所。

5、咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶。

6、食用处理得当的熟猪肉和猪肉制品。烹制猪肉时将猪肉烹制内部温度达到71度。可杀死细菌和病毒。

**饮食安全演讲稿篇十**

我们知道：燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。 可是，我们一旦失去了健康和宝贵的生命，还有再来的时候吗？ 健康，何等重要！生命，何等珍贵！

我们要时刻维护自己的健康， 珍

爱

自己的生命， 而食品

安全

则是生命健康最有力的保证。 常言道：国以民为本，民以食为天，食以安为先，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

，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。

我们不断从报纸、电视中，看到有关食品安全的新闻：南京“冠生园”事件，让人们望而生畏;三亚的“毒咸鱼”，使我们谈“咸鱼”而色变；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”竟出现在我们最喜欢吃的辣味食品里;那场席卷全球的 sas 侵袭，至今想起来还会让人胆颤心惊，今年 8 月 8 日北京地区的福寿螺事件， 使 131 人发病。面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？这越来越成为大家关心的问题， 越来越渴望绿色食品进入到千 家万户。

大家对上述重大事件都已熟知，可是，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。

曾经，我是街头烧烤店前的常客，每次路过总要吃上两串解解馋。有一天，我又路过烧烤店，那一阵阵的香味又吸引了我，忍不住走上前去要了两串，看着红红的火苗，青青的烟，听着烧烤发出的兹兹声，闻着烤焦的香味，口水都要流下来了，恨不得马上吃到嘴里。 就在此时，我看到一个服务员捡起了地上被人们丢弃的竹签，拿到一个水桶里随便洗了洗，又重新串起菜来。看到这一幕，我惊呆了，一下没了食欲，掉头就走，从此，再也不敢光顾 这样的小吃摊。

“以人为本，安全第一” ，食品安全需要你我的参与；食品安全需要你我共 同的努力。生命的美好从健康做起，身体的健康从食品安全做起，食品的安全从 我开始。为了阳光更加灿烂的明天，让我们从现在做起吧！

食品安全问题越来越受到很多人的关注！

船，因为有舵而远渡重洋；雏鹰，因为有翅膀而在蓝天自由翱翔；人，因为有梦而铸就生命的辉煌！作为食品药品安全的守护者，我们深知责任重大，使命光荣。食品药品安全，正是我们追寻的梦。

食品药品安全，是最重要、最基本的民生。每个人从出生起一日三餐都要吃饭喝水，防病治病都得用药用械。百姓的生命权、健康权是最基本的权力，而且是首要的权力。没有健康，就没有小康。没有健康，就谈不上幸福指数。没有健康，什么样的梦都不可能实现。

目前，对全民生命和生存质量最大的威胁不是来自

战争

、瘟疫、也不是自然灾害问题，而是每个人每天要面对的食品安全问题。这些年来，从声势浩大的苏丹红事故、阜阳含三聚氰胺毒奶粉，重庆石蜡火锅底料；瘦肉精事件；沈阳的毒豆芽；地沟油等，食品安全事件层出不穷，老百姓防不胜防。从最普通的大米、面粉、肉制品、蔬菜、豆制品再到调味品，危害健康的伪劣产品不胜枚举，食品药品安全给广大群众带来前所未有的恐惧，食品安全工作刻不容缓！

新一轮的国务院机构改革，再一次体现了党中央、国务院以人为本、民生优先的准则。随后出台的《国务院关于地方改革完善食品药品监督管理体制的指导意见》，又向地方各级政府发出了食品药品监管体制改革的动员令。这一道举措，将加快我们和亿万中国人一起使食品安全梦想成真。

《关于饮食安全的演讲稿》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

**饮食安全演讲稿篇十一**

教师们，同学们：

早上好!

食品，是我们每个人身体健康的支撑点，犹如一条潺潺流淌的河，如果人是河流，那么食品就是这条河的源头，假如源头受到了污染，那么整条河都会受到污染。俗话说得好：“国以民为本，民以食为天”是啊，如果不关注食品安全，那么会直接影响到我们的生活。不知你是否注意过，学校外小路上的小摊总是人山人海，可是，他们贩卖的食品都是“三无”食品，并且，路上扬起的灰尘会污染食品，这样，灰尘便随着食品进入到我们身体的各个角落了。大家买东西时有没有想过这些食品有没有生产许可证，这家店有没有营业执照，食品中有没有添加防腐剂呢?也许你们只是觉得味道好就吃了，但味道好并不代表着食物它安全，健康啊!

不仅仅是移动小摊贩卖的食物不安全，长期吃膨化类食品也不安全，膨化类食品中包含许多食品添加剂，如果长期很多摄入，就会影响到我们的正常饮食。

像小摊上经常贩卖的棉花糖中，包含很多的糖分，但有些商家为了节俭成本，会使用一种叫做甜蜜素的食品添加剂，来保证食品甜度以及食品风味。

由此可见，食品安全不单单存在于那些移动小摊上，我们平时所喜好的许多零食都会存在一些安全问题，所以，为了我们自身的健康，我向大家提出以下几点提议：

1.购买食品尽量选择正规渠道进行购买，不要贪小便宜而购买那些安全没有保障的食品。

2.购买食品前能够先看看食品的包装配料表中添加剂的含量。

3.我们要控制自我的.口腹之欲，在吃东西前想想食物是否健康。

4.做到良好的膳食搭配，不多吃零食，多吃健康蔬果。

5.坚持每日饮食均衡，坚持身体健康。

食品安全需要你我的参与，更需要大家的参与。生命完美从健康做起，身体健康从食品做起，食品安全从你我做起!让我们携起手来，为了我们灿烂的将来，为了我们完美的家园而共同努力吧!

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