# 2024年饮食健康演讲稿(实用15篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-03-30

*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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。饮食健康演讲稿篇...*

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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**饮食健康演讲稿篇一**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

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。

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。

**饮食健康演讲稿篇二**

大家好！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。

**饮食健康演讲稿篇三**

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！

**饮食健康演讲稿篇四**

同学们，老师们：

早上好！

我今天演讲的主题是健康饮食。

很多同学的家长。不想做早餐，就让自己出去买。但是他们知道吗？这样会造成我们肚子疼，而且那些摊位的食物也不卫生。我们不能吃垃圾食品，也不能买辣的。多喝开水，不喝饮料。油炸食品要少吃水煮的，可能会致癌。要勤洗手，勤洗澡，勤洗头，有助于卫生。逛街的`时候，看看他的东西是不是有执照，过期了。如果逾期，就向商家举报。如果他不听，打电话给记者。如果我们生病了想买药，也需要有执照和营业执照，过期了就不要买了。如果我们吃了过期的药和过期的食物，我们会胃痛，并可能失去生命。现在大家怎么才能吃好早餐？晚饭可以少吃，但是没办法。这会导致我们的内分泌失调。这对你的健康有害。所以再次呼吁大家注意卫生，不要买垃圾食品，不要多吃油炸食品，不要少吃油腻食品，不要吃中餐剩饭。晚上睡觉前少吃糖，对牙齿不好就刷牙。

我的演讲到此结束。谢谢大家！

**饮食健康演讲稿篇五**

老师们，同学们：

早上好！

为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地展开下去，促动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，不过很多同学都有挑食、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，确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们能够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。

**饮食健康演讲稿篇六**

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！

**饮食健康演讲稿篇七**

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。

**饮食健康演讲稿篇八**

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！

着时下人们健康消费意识的显著增强，低糖、无糖食品越来越受青睐。消费市场阵营的逐步扩大，使国内无糖产品研发生产呈现出了雨后春笋态势。在刚刚过去的中秋节月饼盛宴中，无糖食品业大亨——xx隆重推出的`无糖月饼系列受到了消费者的普遍关注。

业内人士分析，无糖或低糖食品作为一块细分市场，近些年来的市场份额一直在不断扩大，“xx效应”已经悄然将无糖食品业的发展方向提到了一个新的层面，功能型食品将开启一个新生代。

作为中国整合性无糖食品系列的开创企业，xx国际企业管理（北京）有限公司，自19xx年进入健康产业10年来，专注于无糖低糖降糖食品、保健食品等糖尿病食品以及三高特色食品的研发与推广。中国第一家整合了从主食到休闲食品、从固态食品到饮品、从普通食品到地方特产、从传统无糖食品到前沿无糖食品的集合。截止今日集团在香港、印度等亚洲保健食品市场取得骄人的市场业绩，20xx年成功打入欧洲市场，集团凭借深厚的企业文化、精准的产品定位、诚信的企业商誉、先进的营销模式赢得了无数消费者的信赖。

随着生活水平的提高，糖尿病已成为严重威胁人类健康的世界性疾病。据统计目前全球有2型糖尿病患者1。5亿以上，占85%左右，我国达4000万人，而且其患病率逐年增加，预测到20xx年，全球将增至3亿人，目前尚无根治办法。对所有中年2型糖尿病人来说，其生命预期减少5—10岁。由于物质生活的极大丰富，现代人由于不良饮食习惯带来的健康问题受到了越来越严峻的关注。而值得引起深思的是，在这样强烈的市场需求中，健康型食品企业尚未走出短线生存怪圈，市场需求的迫切性亟待突破。立足于此，xx国际企业管理（北京）有限公司在整合多年先进成果的基础上发力打造的“无糖食品项目冲击潮”在新时期一经推出立即受到了消费者与投资商的广泛关注，引起了强烈的市场轰动效应。

无糖礼品，无糖、降糖饼干糕点，无糖降糖米面类，无糖饮料类、功能型食品等数十个产品系列、上百种产品组合，在专家团队数十年调研的基础上重新整合，形成了一条综合立体的产品线，全面满足了现代人健康饮食的需求。对现代人糖尿病的预防实现了创史突破。

广阔的市场前景，独具特色的产品线优势，新时期xx将品牌价值掘进提上了重要日程。专家分析指出，xx的这一举动将掀起新一轮的健康食品产业洗牌，对小本创业者和投资商而言，这一过程带来的机遇也已经开始显现。借助企业掘进开展的网络铺就将会带来新的投资机遇。

**饮食健康演讲稿篇九**

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》！

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!

**饮食健康演讲稿篇十**

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。

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。

**饮食健康演讲稿篇十一**

老师们，同学们：

早上好!今天国旗下讲话的题目是“安康饮食，让我们更安康”。

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安康，不懂得为自己的安康负责。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，影响我们的安康。比方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，就完毕了用餐;有的同学只吃蔬菜。这些都是不正确的，是挑食偏食的\'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，安康的成长。

老师们，同学们：

大家好！今天我国旗下演讲的题目是《安康饮食从我做起》。

每一家的安康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的话题。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不彼，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广阔朋友为了自己的安康而少吃这类食品。

要安康饮食，就要做到以下几点：

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。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益安康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担忧，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品!希望同学们听了我这次的讲话后都安康饮食，安康地成长。

**饮食健康演讲稿篇十二**

老师们，同学们：

早上好！

为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地展开下去，促动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，不过很多同学都有挑食、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，确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们能够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。

**饮食健康演讲稿篇十三**

同学们：

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，特别不适合食用。

为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚决的意志，抵制垃圾食品，还要把握一些认得三无食品的技巧：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，质量就不牢靠。

“良药苦口利于病，忠告逆耳利于行。”同学们，为了本身的健康，希望大家能拒绝三无食品，能管住本身的嘴。只要能管住本身，就是给本身的将来一片蔚蓝的星空!

感谢大家!

**饮食健康演讲稿篇十四**

老师们、同学们：

大家好！

大家早上好！今天我讲话的题目是《合理饮食，促进健康》。

每年的5月20日是“全国学生营养日”，这项宣传活动得到广大师生、家长的欢迎和许多营养学专家的积极参与、支持。随着生活水平的提高，挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，导致学生中营养不良者日益增多。学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，加上运动量不足，我国青少年肥胖症发生率逐年升高。良好的营养、适当的锻炼和合理的作息是影响其身心发育的三个重要因素。日常饮食应多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需。饮食应注意：

1、养成吃早餐的良好习惯，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。我们有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点、甚至不吃就赶着上课，上了两节课，肚子就空了。等到第三节课就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。

3、参加体力活动，加强体育锻炼。适量运动和合理营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效、非药物又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。希望同学们充分利用晨跑、出操、体育活动课时间加强锻炼。

同学们，让我们养成良好的饮食习惯，健康成长起来！

**饮食健康演讲稿篇十五**

老师们、同学们：

大家早上好!今天我讲话的题目是《合理饮食，促进健康》

每年的5月20日是“全生营养日”，这项宣传活动得到广大师生、家长的欢迎和许多营养学专家的积极参与、支持。随着生活水平的提高，挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，导致学生中营养不良者日益增多。学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，加上运动量不足，我国青少年肥胖症发生率逐年升高。良好的营养、适当的锻炼和合理的作息是影响其身心发育的三个重要因素。日常饮食应多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需。饮食应注意：

1、养成吃早餐的良好习惯，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。我们有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点、甚至不吃就赶着上课，上了两节课，肚子就空了。等到第三节课就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。

3、参加体力活动，加强体育锻炼。适量运动和合理营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效、非药物又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。希望同学们充分利用晨跑、出操、体育活动课时间加强锻炼。

同学们，让我们养成良好的饮食习惯，健康成长起来!

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