# 健康饮食的演讲稿 健康饮食演讲稿(大全15篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-05-02

*演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。健康饮食的演讲稿篇一教师、同学们：早上好，...*

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**健康饮食的演讲稿篇一**

教师、同学们：

早上好，今日我国旗下讲话的题目是：关注食品安全，保障身体健康。同学们，关于食品安全，有两句话不知大家听说过没有，一是“民以食为天”，意思是说，食品是关系到生命维系，身体健康的天大的事;二是“病从口入”，意思是指吃了不干净、腐败变质若是有毒的食物，或者食物没有煮熟、煮透，会导致食物中毒，轻微者可影响学习，重者会生命丧失。

所以，我们要学习和了解必须的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自己保护意识，抵制低劣食品的诱惑。但我们有时还会看到在学校周边的摊点异常是流动小摊前，一些同学仍在购买和食用存在卫生安全隐患的价廉质次的食品。根据卫生监督部门供给的资料，在他们历次的食品卫生检查和专项整治中，学校周边的饮食摊点尤其是流动小商贩大多数没有卫生许可证、从业人员健康证等或证照不全，并且为了要以低廉的价格吸引同学们，就只能采购便宜的原料，质量无法保证，所以进货渠道比较杂乱甚至专门购进一些“三无”产品，其中不仅仅有过期甚至变质的食品，并且不少食品就是以色素、糖精为主要原料，看起来诱人，其实对身体无益甚至有害更谈不上营养价值。另外由于摊点现场加工条件有限，常常缺乏必要的洗涮砧板、餐具消毒的程序，再加上路边的扬尘等污染，这样的食品不仅仅不卫生，缺乏营养，并且容易引发食源性疾病和食物中毒的发生，所以坚决不能食用。

所以，我提醒同学们：

1、思想上实要有“食品安全”这根弦，要了解和掌握一些食品安全知识，增强自己预防本事。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。若在小店里购买食品必须要注意厂家、生产日期、保质期等标识，同时应留意包装袋有无破损，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。

2、培养良好的饮食习惯，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。若和家人在外就餐，也应选择卫生洁净，餐具消毒，环境整洁，证照齐全的正规餐馆。同时，注意营养均衡，荤素搭配，不挑食，不偏食;多吃水果和蔬菜，少吃油炸、烟熏、烧烤食品;多饮白开水，少喝包含防腐剂、色素的饮料等等。

3、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，坚持整洁、优美的卫生环境。

教师、同学们，食品安全无小事，防患未然最关键。让我们切实重视起来，关注食品安全，明确问题食品对健康的危害，自觉抵制问题食品、不合格食品，不断提高食品安全意识和自己保护本事，养成良好的卫生习惯。期望我们每一位同学树立食品安全意识，让健康的生活永远伴随大家!

**健康饮食的演讲稿篇二**

亲爱的老师、同学们：

上午好！

我想先问大家一个问题——今天你们吃过早饭吗？

猜一猜老师为什么会想到这个问题？

有一句俗话叫“民以食为天”，大家一定听说过。从这句话，可以看出“食”对我们的重要性。其实，这句话告诉我们要重视“吃”，还要重视对“吃”的内容的选择。营养学家指出，食物营养状况和营养成分的优劣是影响一个民族人口素质的重要因素，它也直接关系到青少年体能与智能的发育状况。

据调查显示，目前我国中小学生营养状况不容乐观，中小学生中挑食、厌食、偏食的人比较多，很多同学都有喜欢吃零食、不爱吃主食的习惯，不科学的饮食习惯导致营养不良的人不断增多。

那我们应该怎样科学地饮食，保证身体得到的营养恰到好处呢？

首先，要养成不挑食、不偏食的习惯。经常偏食、挑食，容易营养失调，影响健康。

二要养成吃早餐的好习惯，一天之计在于晨，早餐不仅要吃，还要吃好。

科学饮食的第三点是吃饭时千万不要太快。实践证明，多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃，因此，我们饮食时要把食物嚼得细一些。

同学们，青少年时期是增长知识、健康成长的关键时期，我们要多关注食品的安全与营养，养成良好的饮食习惯，选择科学的生活方式。好的生活习惯会让人终生受益，老师祝愿大家都能健康、快乐地茁壮成长！

谢谢大家！

**健康饮食的演讲稿篇三**

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！

健康饮食演讲稿6

尊敬的各位老师，亲爱的同学：

大家下午好！

在场的各位应该都有一个体会吧，就是进入大学以后，个人的饮食是越来越不健康了。由于大学时间的宽松，很多上午没有课的同学，就会直接在床上躺着，就算醒了，也会继续摊在床上玩手机，就是不会起床吃早餐，这样长期造成的后果就是胃受损，身体也变的不在健康了，这就是个人的饮食不健康造成的。

很多大学生，早上不吃饭都是常事了，再有就是大部分的同学的饮食是极其不健康的。比如早上不吃饭，中午吃很多，要不就是晚上熬夜还要吃夜宵，如果长期这样的饮食状况，对健康的危害是很大的。比如早上本来经过一晚上的消化，肚子就是空的，要是不吃，那就很容易胃疼。要不就是晚上吃好几顿，这也是不健康的，晚上的胃承载了一天的食物，本就不易消化，如果再吃多了，就会造成消化不良，影响身体的健康。大学生了，都是一个成年人了，做事情就应该要有分寸，不能因为大学没人看管，就养成很多不良读的习惯。

越是到了大学这种需要自觉自律的生活，就应该去让自己的习惯是良好的，尤其是在健康饮食发你敢。平时我们必须一日三餐，餐餐不断，在规定的时间吃饭，或者一天里少食多餐，保证自己一天饮食量。再就是大部分的学生都喜欢吃炸鸡、喝奶茶，这些其实对身体的伤害是很大的，都是一些不健康的饮食，不建议多吃，更应该自觉去避开，尽量让自己的饮食是健康的。在大学，我还发现，很多人都不太爱吃蔬菜，这是最不好的地方，蔬菜里面含有多种维生素和水分以及纤维，如果总是只吃肉，到后面就会直接造成饮食不平衡。身体是自己的，健康是自己的，平时的饮食就更要注意了，不能因为贪嘴，就让自己以后因为营养的不良而把健康给弄垮了。

饮食对我们格外的重要，现在生活好了，就更不能挑食严重了，该去补的东西就要补充，要让自己有一个健康的饮食习惯。一日三餐都必须吃，不可以漏掉，中午吃多点，晚上少吃点，尽量不要点外卖吃夜宵，这样胃是承受不了的。为了保护我们的身体健康，我们就必须要让饮食是健康的，要补充足够的营养。同学们，大学一定要去有一个好的饮食习惯，保护自己的健康。

谢谢大家！

**健康饮食的演讲稿篇四**

亲爱的老师同学们：

大家好！

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。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，甚至养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，这样，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，会影响身体的发育，所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品对我们的诱惑。

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。

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五**

各位老师、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！

**健康饮食的演讲稿篇六**

这份由卫生部等政府单位赞助的综合研究报告把加拿大儿童的生活环境比喻做小白鲸(baby belugas)生存的污染环境：遭到污染、充满毒素--加拿大儿童就像生活在「大碗毒汤」里，其中的毒素包括杀虫剂、工厂与汽车废气、食品添加剂、家庭清洁剂，这些污染物质构成的大环境，足以扼杀下一代成年后的生育能力!

报告另外道出几个「令人担忧」的大趋势，包括贫富差距越来越大、父母亲的生活压力增大、儿童行为偏差与心理问题也越来越多，而社会经济、政治大环境与个人的生理、心理健康显然息息相关，因此要改善「健康」问题，可以想见会牵一发而动全身。这份三百二十五页的报告，名为「加拿大儿童的健康」，堪称加拿大最完整的儿童健康检讨报告，虽然其中不乏「臆测」之词 (因为资料不够) ，但是顾问小组召集人强斯说「我们不能等到证据确凿以后再行动，我们讨论的是已受到威胁的一整代儿童的健康。」他强调大家都置身于「这许多化学物质组成的大碗汤」里，我们无法估算这种环境对儿童健康的长期累积效应。

根据这份报告，二十五年来，儿童癌症病例增加了百分之二十五，其中又以血癌、中枢神经肿瘤和骨癌的病例最为明显，一般认为污染物的增加是这些病例增加的部份原因。报告又说，过去二十年来，儿童气喘病的比例增加了四倍，气喘成为儿童住院的主要原因，而气喘病发作，大多都是空气污染所引起。报告说，室内、室外空气品质，是气喘和敏感症增加的主因。

报告撰写人也认为「注意力短缺过动失调症」和其它学习障碍都与环境污染有关，因为铅、多氯联苯、甲基汞 (水银) 等有毒物质散布在空气当中，从胚胎时期就开始影响儿童脑部的健康，而出生后又暴露于杀虫剂、除草剂、食品添加剂等等毒素构成的「大碗毒汤」里，这些毒物对脑部的成长发展有何效应，都还没有经过仔细的科学检验。

加拿大儿童健康研究所说儿童特别容易受到脏污环境的伤害，因为五岁以下的儿童每天吃下的食物量，以每公斤体重来比，是成年人的三、四倍，而孩子吃下肚的不论是母奶、蔬菜或水果，都比大人吃的东西更容易遭到污染，何况小孩在草地上滚、吃泥土的时间又多得多。小孩喝下的水量也比大人多又毒，例如，六月大的婴孩喝进身体的水量，以每公斤体重论，是成年人的七倍，而水里可能含有旧水管释出的铅、自来水消毒剂氯、以及工业或农业生产过程释放出的种种毒素。

报告说，加拿大对含毒物质的法规控制虽然严格，但规定的标准都是以成年人抵抗受害的比例来定，也就是针对一百五十五磅 (七十公斤) 的成年人，而不是针对十五磅 (七公斤) 的小婴儿而定，教人如何不担心!

**健康饮食的演讲稿篇七**

亲爱的同学们：

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棒糖，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x，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x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x，青x。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x蔬菜。因为水果和绿x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**

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家好！我今天演讲的题目是《健康饮食》。

俗话说“民以食为天”，健康的.饮食非常重要，可现在的人都只追求自己喜欢的味道，早已把健康饮食的重要性抛之脑后。我们经常能看到学校旁的小卖部在卖一些三无食品和垃圾食品。因为而很多同学却买的乐此不疲，吃的津津有味。可他们不知道吃这些东西不仅会导致肥胖，严重的会使大量细菌侵入人体，造成肠胃炎症。而有些人明知道这些，但还是抵挡不住那些零食的诱惑。健康饮食，我们就要做到以下几点:

1、不购买小卖部和小地摊的垃圾食品，去正规的超市购买食品。

2、购买食品时要注意生产日期，保质期，qs生产许可标志。

3、尽量购买有品牌的食品。

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。

6、不吃过期变质食品。

7、饭前洗手，以防病从口入。

8、不要用塑料制品盛放高温食物。

9、不吃颜色鲜艳的肉类食品。

10、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

我们现在是身体发育的飞跃性时期，所以必须把健康饮食这个问题重视起来。我的演讲到此结束，谢谢大家！

**健康饮食的演讲稿篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

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！

**健康饮食的演讲稿篇十**

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！

**健康饮食的演讲稿篇十一**

老师、同学们：

青少年是祖国未来的建设者，青少年的健康成长关系着每个家庭的幸福及祖国的.未来。所以我们要讲究科学膳食，合理汲取营养，健康成长！

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的思想。”自1990年起，中国学生营养促进会在每年的5月20日均组织开展学生营养宣传活动。16年来，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，在有些地方已经形成了固定的“学生营养日”。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，经研究决定，每年的5月20日为“中国学生营养日”。

随着生活水平的提高，中小学学生的营养健康状况明显下降。根据国务院新闻办公布进行的“中国居民营养与健康现状”调查显示，我国青少年儿童膳食中热量供给已基本达到标准，但蛋白质供给量偏低，优质蛋白质比例少，钙、锌、维生素a等微量营养素供给明显不足；我国的居民是营养过剩与营养缺乏两个问题并存。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，主要食物纳入量不足，加上活动量少，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，将给你们的健康带来危害，是成年后罹患心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病的诱发因素。

此外，还有很多诱惑同样危及着我们青少年身体的健康，比如吸烟。青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器管都尚未成熟，其对外界环境的有害国素的抵抗力较成人为弱，易于吸收毒物损害身体的正常生长。

同学们，我们是祖国的花朵，人民的希望，为了祖国的未来和自己的未来，我们应该爱护自己的身体，均衡营养；珍惜自己的年华，不要再吸烟了。

**健康饮食的演讲稿篇十二**

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！

**健康饮食的演讲稿篇十三**

亲爱的老师同学们：

大家好！

俗话说“身体是人们一生的本钱”健康是我们所有人都需要的，健康的身体是生活中取得成功的关键，调理好自己的\'身体是每个人重要的责任。

财富是什么？是诚信、快乐、还是经验？不，这些虽然都很重要，但都比不上一个人的心身健康。

同学们，培根曾经说过：“健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱”由此可见，健康真的非常重要，注重健康就是关爱自己亦是关爱他人。只有注重健康。才能幸福一生。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**健康饮食的演讲稿篇十四**

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家好！我今天演讲的题目是《健康饮食》。

俗话说“民以食为天”，健康的饮食非常重要，可现在的\'人都只追求自己喜欢的味道，早已把健康饮食的重要性抛之脑后。我们经常能看到学校旁的小卖部在卖一些三无食品和垃圾食品。因为而很多同学却买的乐此不疲，吃的津津有味。可他们不知道吃这些东西不仅会导致肥胖，严重的会使大量细菌侵入人体，造成肠胃炎症。而有些人明知道这些，但还是抵挡不住那些零食的诱惑。健康饮食，我们就要做到以下几点:

1、不购买小卖部和小地摊的垃圾食品，去正规的超市购买食品。

2、购买食品时要注意生产日期，保质期，qs生产许可标志。

3、尽量购买有品牌的食品。

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。

6、不吃过期变质食品。

7、饭前洗手，以防病从口入。

8、不要用塑料制品盛放高温食物。

9、不吃颜色鲜艳的肉类食品。

10、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

我们现在是身体发育的飞跃性时期，所以必须把健康饮食这个问题重视起来。我的演讲到此结束，谢谢大家！

**健康饮食的演讲稿篇十五**

同学们，老师们：

早上好！今天我演讲的题目是健康饮食。

许多同学的父母。早餐不愿意做而让自己出去买。可他们知道吗？这样会导致让我们的胃痛，而且那些小摊的饭也不卫生。我们也不能吃垃圾食品，辣条等更不能买。要多喝开水，不能喝饮料。油炸类食品要少吃煮的\'，可能导致致癌。你要勤洗手，勤洗澡听洗头，这样有助于卫生。去买东西时要看看他的东西是不是有许可证，是不是过期了。

如果过期了就向商家反应，他要是不听那就打举报电话。如果我们生病了要去买药，也要看要是否有许可证和营业执照，过期的话也不要买。我们如果吃了过期的药和过期的食品，会导致有肚子疼，有可能还会失去生命。在怎么会有大家早餐一定要吃好，晚餐可以少吃，但不能不吃，这样会导致我们的内分泌混乱。对身体不好。所以我再次呼吁大家一定要注意卫生，不能买垃圾食品，也不能多吃油炸食品，要少吃富含食品也不可以吃，中餐剩饭也不要吃。晚上睡觉前少吃糖，对牙不好也要刷牙。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

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