

# 健康食物的演讲稿三分钟(精选10篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

## 健康食物的演讲稿三分钟篇一

早上好！

我今天演讲的题目是“抵制xxx□健康成长”。

“xxx”□一个骇人听闻的词语，我们每个人听到这个词语时，脑海中浮现出的会是怎样的一幅画面呢？扭曲的灵魂、悚人的x方式等等。这一切其实都在告诉我们：抵制xxx□健康成长。

我曾经看过“反对xxx”的宣传，那摆在人们眼前的一张照片上□xxx练习者的所作所为令人触目惊心：因为练习邪功而走火入魔，在砍死了自己的亲人之后，从十几层楼跳下身亡；在xx的错误引导下，点燃汽油桶，使周遭数十条人命付之一炬；因为无法忍受因练功而带来的折磨，连续向自己身上砍了几十刀……这些例子在很多xxx练习者身上屡见不鲜，这一切都在告诉人们xxx的真实面目——xxx□

xxx的本质并非仅仅是一些不正当的宣传，而是x□反科学□x□x□它的的特征是：教主崇拜、精神控制、编造邪说、聚敛钱财、秘密结社、危害社会。社会上有一部分民众经常受到xxx组织的蛊惑而相信并加入其中，做出了害人害己的事情。对于青少年而言，我们正处于成长阶段，心理、思想还不是十分成

熟，极容易受到外界的影响，而xxx的组织者往往就利用这一点对青少年进行蛊惑、拉拢和教唆，往往使我们的人生轨道发生偏差，误入歧途。

“一失足成千古恨”，所以我们一定要清醒地认识xxx的本质，坚决抵制xxx对各种非法宣传品，不接、不听、不看；对xxx的电话、手机短讯、网上信息，不信、不传；发现xxx组织活动，及时向老师、学校和公安部门反映；当发现有人上当受骗时，要及早提醒帮助。积极参加学校的思想教育和校园文化建设活动，牢固树立正确的人生观和价值观，从思想上筑起防御xxx的坚固防线。崇尚科学，努力学习和掌握科学知识，培养科学精神和科学思想，提高对事物的明辨是非，区分真伪的能力。

让我们一起抵制xxx健康成长！谢谢大家！

## 健康食物的演讲稿三分钟篇二

我第一个观察探究点就是在幼儿园里。经过我几小时的观察，我发现里面的小朋友都有这么几个坏习惯——揉眼睛、巴着桌椅看书画画。

第二个观察调查点是在学校里。我经过一连串的调查和访问，发现了大多数有眼疾的人都是因为看书太多，看书姿势不对，眼睛离书本很近，导致眼睛重负，只有少数人是天生近视眼。

第三个观察调查点是在附近的网吧及游戏机室里。那里的人，不论男女老少，大多数都戴着眼镜，这是因为他们“一盯”荧光屏就是好几小时甚至十几个小时，而且是在全神贯注、高度紧张的情况下。

第四个观察调查点是家庭。我走访了许多邻居、亲戚、朋友，发现许多人家的客厅都不大，却有一部或者有几部大屏幕电视机，饭前饭后，一家大小，看电视都离电视非常近，而且

常常一看就是一个晚上。

因此，我就青少年存在视力问题参考了许多资料，并咨询了医院的专家，专家向我们提出了宝贵的建议。

对策建议：

为了孩子的将来，关注青少年近视眼，保护孩子的眼睛，

- 1、要避免反光：书桌边应有灯光装置，其目的在减少反光以降低对眼睛的伤害。
- 2、光线须充足：光线要充足舒适，光线太弱而因字体看不清就会越看越近。
- 3、坐姿要端正：不可弯腰驼背，越靠近或趴着做功课易造成睫状肌紧张过度，进而造成近视。
- 4、阅读时间勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳。
- 5、看书距离应适中：书与眼睛之间的距离应以30公分为准，且桌椅的高度也应与体格相配合，不可勉强将就。
- 6、睡眠不可太少，作息有规律：睡眠不足身体容易疲劳，易造成假性近视。
- 7、看电视距离勿太近：看电视时应保持与电视画面对角线六一八倍距离，每30分钟必须休息片刻。
- 8、多做户外运动：经常眺望远外放松眼肌，防止近视，向大自然多接触青山绿野，有益于眼睛的健康。
- 9、营养摄取应无均衡：不可偏食，应特别注意维生素b类(胚

芽米、麦片酵母)之摄取。

10、定期检查：凡视力不正常者应至合格眼镜公司或眼科医师处做进一步的检查。

眼睛是大脑接受外界信息的重要部位，我们必须好好保护它，千万别让它使你生存于一个黑暗的世界里！

## 健康食物的演讲稿三分钟篇三

上午好！

今天我演讲的题目是：法制伴我们健康成长。

法律是生活的百科全书，它告诉我们处世之方、待人接物之法、安身立命之道。作为当代的中学生，我们有幸生活在中国改革开放的年代，亲眼目睹了改革开放20多年来中国法制进程的突飞猛进，300多部法律相继出台，“依法治国”被写进宪法，多么令人振奋！然而我们更应该思考的是：在我们的成长道路上如何与法同行？有人说你多虑了，我们还是未成年人，只要不杀人不放火，法律约束不到我们，只要遵守校纪就行。我说不，法律离我们很近。那些轻视法律作用的人，我想，是因为没有真正意识到法律的重要性。请问，如果法律作用甚微，为什么公元前18世纪古巴伦王国国王汉穆比因他的《石柱法》——即众所周知的汉穆拉比法典而流芳百世？请问，如果法律只是一纸空文，为什么拿破伦会说“我真正的光荣并非打了四十次胜仗；滑铁卢之战抹去了关于这一切的记忆。但是有一样东西是不会被人忘却的——那就是我的《民法典》。”历史不会说谎。法律，无疑是一个国家国泰民安的先决条件。它的重要性更是无庸质疑。有一句人所共知的法律格言：“正义不仅应得到实现，而且要以人们看得见的方式加以实现。”法律，就是实现正义，体现公平，正确的规定和精神。国有国法，校也有校规。我们常常讲要遵纪守法，可见，遵纪是守法的基矗从认真听课做起，从保证

每一节自习课纪律开始。从同学之间的'互相监督，到能够做到严格自律。从被动的受约束到主动的养成遵纪的习惯。从杜绝抄袭作业开始到自觉抵制社会不良思想。0勿以善小而不为，勿以恶小而为之”现在小小的放松很可能会酿成将来一次大的失足。何苦要等到体会到法律制裁的威严才悔恨呢?守法习惯，就像每天早晨要刷牙洗脸一样，这种习惯的培养，实际上是一种心智模式的改善过程。教育心理学中有一句经典的名言：“播下一种思想收获一种行为;播下一种行为收获一种习惯;播下一种习惯收获一种性格;播下一种性格收获一种命运。”可见，习惯在思想与命运之间扮演着多么重要的角色。对于守法的习惯，我们也会有一个由陌生到熟悉，从不习惯到习惯，最终熟练运用的深刻体会。意大利哲学家阿奎那说：“习惯具有法律的力量。”守法的习惯，必然会改善我们的心智模式，必然会在潜移默化中影响我们的人生!因此，让我们从小做起，从身边做起，努力学习科学文化知识，有法律武装自己的头脑，树立正确的法律观念，让我们大家共同携手，在成长的道路上与法律同行吧!

## 健康食物的演讲稿三分钟篇四

大家好!我今天演讲的题目是《健康饮食》。

- 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！

## 健康食物的演讲稿三分钟篇五

大家好！

- 1、少吃一些垃圾食品，多吃一些对身体有益的水果蔬菜。
- 2、少吃一些含色素多、糖分多的食品和饮料。
- 3、不要吃已经过期或腐烂的食品和水果蔬菜。
- 4、不要不吃早餐，早餐是一天中最重要的一餐。如果不吃早餐，学习效率也会下降。
- 5、要合理饮食，不要暴饮暴食。多多运动，身体才会更好。

同学们，我们是祖国的未来，为了祖国的明天，请大家合理饮食，健康饮食吧！

## 健康食物的演讲稿三分钟篇六

- 1、出行自觉遵守交通规则，不在马路上玩耍，不与陌生人打交道。避免交通与被拐骗事故的发生。

- 2、注意电器的正确使用方法，不乱碰电源插座，不玩火。避免触电与火灾的发生。
- 3、去公共场所要注意安全通道在哪，上下楼梯要有序行走，不推打拥挤，避免的发生。
- 4、不做危险游戏，不带危险器械，避免人为意外事故的发生。
- 5、积极参加体育锻炼，讲究卫生，不买三无食品，预防和控制疾病的发生。
- 6、自然灾害来临时要沉着冷静，机智灵活，避免不必要的伤亡。

总之希望大家在学习工作与生活中要有安全防范意识，避免意外事故的发生，确保自己的人身安全。最后真心的祝愿全体师生：平安、健康、快乐、幸福！

## 健康食物的演讲稿三分钟篇七

大家好！

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊……”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

不久前，我听说南侨中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢？我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他

们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。

## 健康食物的演讲稿三分钟篇八

大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息时间表。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比

作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是一些不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞

噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

## 健康食物的演讲稿三分钟篇九

上午好！今天我演讲的主题是：健康就是一种幸福！

1996年，国家教委等七部委联合发文，决定建立全国中小学生安全教育日制度，将每年的3月份最后一周的星期一一定为全国中小学生安全教育日。旨在全面深入地推动中小学安全教育工作，大力降低各类伤亡事故的发生率，切实做好中小学生的安全保护工作，促进学生的平安生活、和谐发展和健康成长。今天是全国中小学生第十五个安全教育日，借这个机会再次给大家重申一些要求及自我保护的方法！

保持镇静，趋利避害；学会自救、保护自己；想方设法，不断求救；记住四个电话：“119”火警电话、“110”报警电话、“122”交通事故报警电话、“120”急救电话，打电话不要慌张、语无伦次，必须要说清地点、相关情况，显著的特征。

行人须在人行道内行走，没有人行道靠右边行走，服从交、辅警的指挥；不脱把骑车、不骑车带人、不骑“病”车、不骑快车、不与机动车抢道、不平行骑车、不在恶劣天气骑车；乘公共汽车要停稳后上下车，在车上要抓好扶手，头、手等身体部位不能伸出窗外，管好身边物品，防止扒窃；乘高速汽车要系安全带、不乘超载车。

1、要镇静分析，不要盲目行动

明确自己的房间，回忆房子和房间的位置走向，分析周围的火情，不要盲目开门开窗，可用手先摸一摸房门，如果很热，千万不要开门，不然会助长火势或“引火入室”；也不要盲目乱跑、跳楼，这样有可能造成不应有的伤亡，在火势未蔓延前，可朝逆风方向快速离开。

## 2、要选好逃生办法，不要惊慌失措

如必须从烟火中冲出房间，要用湿毛巾、衣服等包住头脸，尤其是口鼻部，低姿行进，以免受呛窒息。如房门口虽然有火，但火势不大，就从房门口冲出；如果房门口火势太猛，要从窗口逃生，并保证双脚落地，不出现意外。

## 3、火场人员要尽量有序迅速撤离火场

不要大声喊叫，避免烟雾进入口腔，造成窒息中毒。如火场逃生之路均被大火切断，应退居室内关闭门窗，有条件的可向门窗上浇水，延缓火势蔓延，同时向窗外扔小的物品或打手势求救。

不买不吃不新鲜和腐烂变质的食品；不吃被卫生部门禁止上市的海产品；不买无证摊贩处食品；不买无商标或无出厂日期、无生产单位、无保质期等标签不完整的食品；不吃有毒食品；不喝未经消毒、煮沸的水，不喝存放时间过长的、过时的纯净水。

老师们、同学们，安全无小事，请关注好自己和他人的身体，愉快的工作和学习是建立在健康的基础之上，健康就是幸福，最后祝愿老师们、同学们都拥有一个健康的身体！我的讲话完了，谢谢大家！

## 健康食物的演讲稿三分钟篇十

1. 会区分哪些食品是健康的，哪些食品是不健康的，有意识

识别食品包装上的生产日期以及安全标志。

2. 增强食品健康意识，提高幼儿食品安全自我保护能力，培养幼儿良好的饮食卫生习惯。

活动准备ppt课件

1. 谈话导入：平时你最喜欢喜欢吃什么东西？（教师点击课件一一出示食物的图片）

2. ：你们喜欢吃的东西真是各式各样，看看老师这里有哪些食物。

1. 师：食物的种类真的是很多，但食物还可以分成更多的小类别哦，我们来看看这里有哪些种类？（一一出示）

师：哪些食物是健康，哪些食物是不健康的？

：（1）健康食品：水果类，蔬菜类，牛奶，豆类，五谷杂粮。（吃了有助人体健康的食物）

（2）垃圾食品：油炸食品，方便面，果冻，蛋糕，烧烤、甜点，饼干，可乐等（吃了对人体有害的食物）

2. 了解垃圾食品吃了以后对人体会有什么害处

（1）点击课件请幼儿了解垃圾食品的制作过程，幼儿讨论，教师在幼儿讨论的基础上进行：在我们喜欢吃的食品中有很多都是垃圾食品，垃圾食品吃了以后会对我们人体造成一定是伤害……所以，小朋友们要少吃或不吃这样的食物，才会健康成长。

（2）提问：你还知道哪些垃圾食品？（罐头类食品，腌制食品，奶油制品，话梅和蜜饯类食物）

教师将幼儿说到的垃圾食品逐一用课件展示，帮助幼儿更多的了解更多的垃圾食品品种。

1. 提问：除了垃圾食品以外还有什么食品也不能吃？（请幼儿讨论并回答问题）

2. 请幼儿观看课件（小朋友喝过期牛奶出现肚子痛的画面）

师：他怎么了？为什么会这样？

引导幼儿：我们购买食品的时候一定要看清楚包装袋上面的食品保质时间，过期的食品是不能吃的，否则会产生身体不适，还可能会发生危险。

3. 认识生产日期和安全标记

教师出示图片，请幼儿观察并进行分辨食品袋上的生产日期、保质期及安全标准。

：食品包装袋上的这些标记会告诉我们那些食品是安全的，那些食品是不安全的，我们以后购买的时候一定要仔细地看清楚，还要提醒爸爸、妈妈不要忘记了看清楚食品的安全标记哦。