

2023年饮食演讲稿 健康饮食演讲稿(通用5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

饮食演讲稿篇一

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！

饮食演讲稿篇二

今天我演讲的题目是健康饮食、文明就餐。

- 1、请爱惜粮食，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。
- 2、请保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体。让整齐有序的队伍成为学校餐厅里一道亮丽的风景线。
- 3、请自觉回收餐具。吃完饭后就把餐具和杂物带到餐具回收处，既减轻了餐厅人员的工作任务，又方便了其他的同学。
- 4、请不要随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的仪表、穿着和行为，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干

净整洁的环境。

5、请注意食堂的相应规定，不得恶意损坏或丢弃餐具。

6、请爱护餐厅的设施，不蹬踏桌凳，自觉维护公共设施安全。

7、就餐时请不要大声喧哗，细嚼慢咽，低声细语，不挑食，合理饮食。

8、不吃膨化、油炸、辛辣等不健康食品。

9、请尊重餐厅工作人员，对工作人员的服务不满意，可及时向餐厅管理人员反应，不侮辱甚至谩骂工作人员。发现问题，不吵不闹，逐级反应，妥善解决。

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！

饮食演讲稿篇三

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物，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！

饮食演讲稿篇四

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，常常缺乏必要的洗刷砧板、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！

饮食演讲稿篇五

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，我感慨万分。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