

最新健康饮食演讲小 健康饮食演讲 稿(优质7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

健康饮食演讲小篇一

大家早上好！

我是五年级2班的xxx□今日我国旗下讲话的主题是“远离流动摊点，拒绝不洁食品”。

民以食为天，食以安为本。

- 1、为了自我的健康，自觉抵制“三无”食品，远离流动摊点，不沾不洁食品和“垃圾”食品。
- 2、积极宣传，人人都来当“拒绝不洁食品”的宣传员，教育我们身边的每一位爱买零食的同学，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”进入我们的学校。
- 3、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。
- 4、健康饮水，提倡喝白开水、矿泉水，不喝可乐、雪碧等各类碳酸饮料，不买冰棒、冰沙、奶茶等饮料。
- 5、养成良好的饮食习惯。一日三餐定时定量吃饭，多了解健康食品知识，建立合理的生活作息制度。外出就餐要选择卫生洁净、餐具消毒、环境整洁有序的正规餐馆、饭店。

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。亲爱的同学们，让我们从此刻郑重许下诺言：拒绝食用不洁食品，让健康伴随我们每一位。

谢谢大家！

健康饮食演讲小篇二

早上好！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，各种食品厂如雨后天春笋般出现，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。

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！

健康饮食演讲小篇三

早上好！

今天国旗下讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“中国学生营养日”！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，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，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。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坏习惯。

1、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。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。

2、养成吃早餐的良好习惯特别要注意的是要吃好早餐。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们能精力充沛地学习。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。

3、在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

4、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长！谢谢大家！

健康饮食演讲小篇四

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！

谢谢大家！

健康饮食演讲小篇五

大家好！

今天我们演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每个家庭的健康都与食物密切相关。随着经济和社会的不断进步，人们的饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为人们非常关注的话题。

最近注意到一个情况，就是每天我们学校附近的小店和街边小贩都在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却乐此不疲的买着吃着。但有多少人知道吃了它们不仅会导致肥胖，还会使大量细菌侵入人体，引起胃肠道炎症。因此，为了自己的健康，请提醒我们的朋友少吃这种食物。

为了健康饮食，我们必须做到以下几点：

1. 不要在街边小店买街边小吃或者垃圾食品，去一些正规超市买吃的。
2. 购买所需食品时，请注意生产日期、保质期、qs生产许可证标记等。
3. 找品牌买，尽量买一些品牌食品。
4. 少吃油炸食品和零食，多吃蔬菜和水果等营养食品。
5. 不要买价格明显过低的食物，也不要贪小失大。

注意以上几点，就可以放心吃了。俗话说“民以食为天”。说白了，人每天都要吃喝，食物是人类赖以生存的物质。食物的质量决定了人类的生活质量。所以，食物一定要安全健康。

同时也呼吁食品安全，这和你我有关。希望生产者不要再为食品安全脸红，中国人不要再为食品安全担忧，国家不要再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，消除有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听完我的演讲，能健康饮食，健康成长。

健康饮食演讲小篇六

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”！连起来就是一一垃圾食品！

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！

健康饮食演讲小篇七

每天上学、放学，学校门口总是热闹非凡，同学们总是三五成群地来到小卖部和一些小摊点买零食吃，口袋里、书包里也经常放有各种各样的食品。膨化食品、油炸食品、酸甜饮料等是我们小学生最钟爱的零食。甚至有的同学用甜饮料解渴，方便面代替正餐。

为杜绝这种现象的发生，让我们从身边做起，从自我做起，做到：

1. 坚决不购买无证小摊贩的食品。
2. 不购买“三无食品”，购买食品时要进行选择 and 鉴别。没有商标的食品不能买；没有生产日期的食品不能买；没有厂址的食品不能买。
3. 最好的饮料是白开水，许多饮料中都含有防腐剂、香精和人造色素等，我们经常饮用不利于身体健康。
4. 养成良好的卫生习惯，如经常剪指甲、饭前便后及时洗手等，预防一些传染病和肠道寄生虫的传播。

让你我携手关注食品安全，共同为创建安全校园贡献一份力量吧！

谢谢大家！我的演讲到此结束！