

2023年营养饮食与健康的主持稿 饮食安全演讲稿(大全6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。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

营养饮食与健康的主持稿篇一

大家早上好！

今天我演讲的题目是：“食品安全有保障，绿色消费享健康”

爱默生说过，健康是人生第一财富。人最珍贵的是生命，人最主要的是健康。然而在我们平时的生活中总有一些无道德的商家，为了赚取黑心钱，不惜采用一切方法。他们制售三无商品，危害我们的生命健康。而三无食品，正将黑手伸向我们高中生群体。

何为三无食品？三无食品是指无产品名称、厂名、厂址、生产日期和保质期的食品。三无食品往往是过期食品、含有色素和防腐剂的食品，甚至是地下工厂生产的食品。食用了这一类食品，吃过后轻则腹痛，重则呕吐、腹泻、以至食物中毒。

现在，每到放学的时刻，都是路边小摊的“丰收时期”。许多同学都会以百米冲刺般的速度飞奔至校门口，挑选那些看似颜色亮丽、美味可口食品。事实上，它那绚丽的颜色是人工色素，而那种香喷喷的感觉，是过量加入人工香料的物质。这些食品，华而不实，虽然香甜可口，但害人不浅。不合格的食品中的菌落数、大肠菌群、过氧化值指标超标，还能产生亚硝胺、铅等致癌物质。大量食用这些食品，会导致肠胃不适，损害肝脏，影响神经系统，乃至威胁生命。作为我们，

决不能为了一时享受而拿自己的健康开玩笑。

春季是流行性感冒、麻疹、流行性腮腺炎、猩红热，水痘、流脑等传染病的多发季节，也是病毒、细菌、支原体、衣原体大量传播的季节。常言道，病从口入，不健康的饮食会极大增加患病的机率。而一个人患病，可能会传染一群人，乃至一个班级。一年之计在于春，千万别因饮食耽误了大好韶光。

三无食品不仅危害着我们的健康，还会影响我们的学习与发展。

或许，我们会以为这离我们很遥远。但其实，一切都在我们身边。每年高三体检中，全区都会有几十名甚至更多学生被查出转氨酶偏高、乙肝病毒等疾病。这些疾病，不仅危害身体健康，还会增加学习时的压力和烦恼，更会影响部分专业的填报。而这些疾病，往往都是因为大量食用三无食品。量变引起质变，我们只关注到一时的香甜，殊不知，我们在扼杀自己的前途！三无食品不仅原料安全没有保障，而且小贩与社会上各式各样的人接触，食品上是否会携带乙肝等遗传疾病，我们又从何得知呢？与其抱着“我应该不会摊上吧”的想法，倒不如“防患于未然”。

第一，不喝不买街头无照、无证商贩出售的各类食品；不食用来历不明的可疑食物，增强学生食品卫生安全意识和自我保护能力。

第二，尽量少吃零食，不吃过了保质期的零食。当你花钱买零食时，首先要查明其商标、批号、保质期，特别是超过了保质期限，说明这些零食可能已经变质，不能食用。

第三，尽可能到正规大型超市去购买食品。大型超市食品流通快、管理规范、进货渠道正规，出现伪劣商品或过期商品的机会少，商品质量有保证。

第四，喝饮料时，不能喝已经开过盖、破坏了密封圈的饮料；不能喝超过保质期的饮料；不能喝“三无”饮料，没有生产批号、没有厂址、没有生产日期的产品一般都是伪劣商品，质量低下，病菌严重超标。另外，要吃熟食，不喝生水。

“以人为本，安全第一”，食品安全需要你我的参与，食品安全需要你我共同努力。生命的美好从健康做起，身体的健康从食品安全做起，食品的安全从自我开始。为了阳光更加灿烂的明天，同学们，让我们从自我做起，共同营造一个“食品安全有保障，绿色消费享健康”的社会！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

营养饮食与健康的主持稿篇二

大家好！

最近普定一中发生了一起食物中毒事件，给在座的各位敲响了警钟。夏天是各种食物问题高发的时期。为了保证食堂的食品安全和师生的人身安全，经过两年的幼儿园食堂管理，我们发现食堂管理的五句话对食堂管理非常有用。五句话是：一个到位，两证齐全，三个体系，四个层次做好，五个要求满足。

一个到位：管理到位。

幼儿园食堂工作人员应明确职责，严格按照签订的安全责任书履行安全责任，确保食堂和食品的安全。幼儿园负责人应定期进行检查，并及时报告和处理问题。

两个证件齐全：健康证明和食堂从业人员餐饮服务许可证。

1、所有员工必须有健康证明，按食品药品监督管理局的要求，定期对员工进行体检，证明材料妥善保存。

2、幼儿园必须办理餐饮服务许可证。

三大体系：一是幼儿园食堂和伙食要成立安全领导小组。定期召开安全会议，学习上级有关文件精神，指导食堂管理。第二，做好厨房卫生防疫。夏天蚊子老鼠猖獗，要做好预防工作。厨房用具、碗碟和冲洗池应及时消毒。厨房卫生要及时清理，包括厨具、灶台、地板、墙壁、门窗等。这样就没有死角了。第三，加强食堂设施设备的安全管理。厨房是阵地，是岗位，要坚守岗位。没人的时候锁厨房，防止中毒。

注意四个层面：购买、储存、烹饪和配送

1. 采购：购买新鲜蔬菜、肉类、合格米粉、油和调味料。

并索要食品证明。

2. 储存：所有食物都要分类存放在货架上；肉类和需要保鲜的肉类应储存在冰箱中；所有食物取样时间应超过48小时。

3. 做饭关：厨房炉灶和碗碟要保持清洁；素菜、米饭、面条都要煮，汤要煮；禁止做凉菜。

4. 配送：餐具应干净，不能露天存放，并应及时消毒；要选择安全的运输方式运输儿童菜米，食物要用桶盖盖好，这样在途中没有安全问题；分发膳食时，教师、护士和送餐人员应在用餐时值班，以确保师生的安全。

五项要求：

第一，合理安排师生用餐。根据孩子的饮食要求，午餐要合理搭配。每周要有食谱，每天要及时公布，通知老师、学生、家长。

第二，严格控制师生就餐质量。食堂的饭菜要成本核算，保

证师生在食堂正常运转的情况下吃好、吃得好。

第三，加强采购管理。食品采购应及时将所有采购物品入库。加强食堂资金管理，及时建立账簿，定期或不定期抽查，发现问题及时整改。

第四，加强食堂剩饭剩饭的管理。剩菜剩饭等。应该每天及时清理，第二天不应该留给老师和学生吃。

第五，要坚持办食堂节俭的原则，食物等一切原材料都不要浪费，要妥善保管。

以上是我自己对幼儿园食堂管理的一些看法，以此来鼓励大家。谢谢你

营养饮食与健康的主持稿篇三

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”!政府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！

营养饮食与健康的主持稿篇四

导语：枸杞子(学名*Lycium chinense*)是茄科枸杞属的多分枝灌木植物。国内外均有分布。枸杞全身是宝，明李时珍《本草纲目》记载：“春采枸杞叶，名天精草；夏采花，名长生草；秋采子，名枸杞子；冬采根，名地骨皮”。

枸杞子为茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。祖国医学认为，其味甘、性平，有补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴、润肺止咳之功效，对肝肾阴亏、血虚萎黄、虚癆精亏、腰膝酸软、消渴口干、尿频舌红、头昏耳鸣、眼目昏花等症有显著效果。(环球网校提供公共营养师四级营养知识复习：枸杞)

据现代科学测定，枸杞子含有丰富的枸杞多糖、脂肪、蛋白质、游离氨基酸、牛磺酸、甜菜碱以及vb1[]vb2[]ve[]vc[]特别是类胡萝卜素含量很高;此外，还含有大量的矿物元素，如钾、钠、钙、镁、铁、铜、锰、锌、硒等营养成分。现代药理学研究证实，枸杞子可调节机体免疫功能，能有效抑制肿瘤生长和细胞突变，具有延缓衰老、抗脂肪肝、调节血脂和血糖、促进造血功能等方面的作用，并广泛应用于临床。

枸杞除直接入药外，其食用方法也多种多样，如嚼服、泡酒、泡水和加入不同的食材煲汤或煮粥而食用，常见的菊花枸杞粥、枸杞排骨汤、冰糖枸杞银耳羹、猪肝枸杞菠菜汤等等都具有不同的保健食疗作用。枸杞虽然具有良好的滋补和治疗作用，但也不是所有的人都适合服用。由于它温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

鲜的枸杞子因产地不同而色泽有所不同，但颜色很柔和，有光泽，肉质饱满;而被染色的枸杞子多是往年的陈货，从感观上看肉质较差，无光泽，外表却很鲜亮诱人，所以，买枸杞的时候一定不要贪“色”。特别是染色的枸杞整个都是红色，连枸杞子蒂把处的小白点也是红色的，而正常枸杞尖端蒂处多为黄色或白色，用色素浸染过的枸杞蒂处则呈红色，用硫磺烘烤过的呈深褐色。由于用色素染过的枸杞特别怕水，建议大家在选购枸杞时可以把几粒枸杞放进水中，或者是故意用潮湿的手搓一搓，如果出现掉色，就说明用过色素。

宁夏枸杞和内蒙古枸杞都呈长圆形，但是宁夏枸杞泡水后会上浮，内蒙古枸杞会下沉，而新疆枸杞呈圆形，容易区分。这几种枸杞都以粒大饱满为上品。因为用白矾水泡过以后会使枸杞果粒变大，所以很多商家采用这种方法。但是明矾泡过的枸杞很好辨别，把这种枸杞对光照射的话，药材表面会有闪亮的晶点;另外“毒枸杞”摸起来黏糊点，天然枸杞则较干燥。

对于被硫磺熏蒸过的枸杞，只需要抓一把用双手捂一阵之后，

再放到鼻子底下闻，如果可闻到刺激的呛味，那么就可以肯定被硫磺熏蒸过。

宁夏枸杞是甘甜的，吃起来特别甜，但是吃完后嗓子里有一丝苦味；而内蒙古、新疆等地的枸杞甜得有些腻，白矾泡过的枸杞咀嚼起来会有白矾的苦味，至于打过硫磺的枸杞，味道呈现酸、涩、苦感。

如果都是正规的枸杞，那也会因产地与加工方法的不同，质量出现高低之分。一般特级品种的枸杞颜色呈暗紫红色而且均匀，没有黑头；而质量差的枸杞颜色红得很不均匀，而且有很多黑头。

由于地理气候条件不同，各地枸杞的品种和外观也不尽相同。新疆枸杞个头圆，含糖量高，颜色发紫，泡水后水色红，易下沉；内蒙古枸杞粒大，显长圆形，味甜，色泽暗红，裸籽重，泡水微红，易下沉；河北枸杞比较瘦弱，长扁形，味甜而略酸；而正宗宁夏枸杞粒大、肉厚、皮薄，味甘甜、色鲜红，泡水清淡，裸籽轻，泡水易上浮，药效高。

除产地不同外，枸杞的质量还取决于加工方法的不同。目前枸杞的加工方法主要有两种：一种是烘干，一种是晒干。烘干的加工量大，成本相对高，但时间短，可较好地保持枸杞的营养成分；晒干就是利用太阳光，把大多经过处理的枸杞晒干。烘干的颜色很浅，没有自然晒干的颜色那么新鲜，但是晒干的枸杞往往营养价值没有烘干的高。

营养饮食与健康的主持稿篇五

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。

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！

营养饮食与健康的主持稿篇六

大家早上好！

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，可能致癌。你要勤洗手，勤洗澡，勤洗头，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，会导致肚子疼，有可能还会失去生命。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。晚上睡觉前少吃糖，对牙不好。

我的演讲到此结束，谢谢大家！