

# 最新演讲健康饮食稿子(优秀9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 演讲健康饮食稿子篇一

大家好。

每天早晨，我们迎着朝阳来到了校园，阳光映红了我们的脸，我们坐在教室里，老师的声音就像一缕缕阳光温暖着我们的`心灵。我们爱学习，因为我们懂得一个道理，只有掌握科学文化知识，长大才能成为一个对社会有用的人。

孔子曰：“知之者，不如好之者，好之者，不如乐之者”。刚上学时，我们还是一个认字不多的学生，后来，老师教会了我们很多的知识。还经常选一些课外书让我们阅读。好的课外书，好比一把闪闪发光的钥匙，为我们打开了知识的大门。读书，让我们了解到中国曾经的辉煌和屈辱，了解了埃及神秘的金字塔和古巴比伦的辉煌文明。

读书就像读一个五彩的春天，“迟日江山丽，春风花草香。”当百花齐放，百鸟争春，在这书的海洋里，我寻找神秘。书是我们获取丰富知识的钥匙。高尔基曾经说过：“书籍使我成为了一个幸福的人。”正是这样，书让我成为精神的巨人，也是书让我们的知识渊博，书是我们永远的老师！

谢谢。

## 演讲健康饮食稿子篇二

大家下午好！

国家的未来在于学生，民族的希望在于学生，为了使学生有一个健康的身体，国家实行了学生营养改善计划。我们学校做了许多准备工作，从3月1开展这项工作以来，我们已经取得了许多经验。

这项工程的开展，我们将按照中央财政每人每天3元的标准分文不少的用到学生营养餐上面，由学校以中午加餐的方式，每天为学生提供一次午餐，这是促进学生健康成长、全面发展的客观需要，也是家长们的热切期盼，更是提高学生健康水平、促进教育公平的重要举措，同时也是党和政府坚持以人为本、执政为民、为老百姓办实事好事的一个具体体现。

家长们，国家不仅为你们的孩子免除了学杂费、教材费，还为你们的孩子每的营养操着心，千方百计为你们的孩子营造良好的生活在、成长环境。家长们要教育自己的孩子知道身在福中更知福，教育自己的孩子要珍惜今天的关爱，努力学习，争取更加优异的成绩、更加辉煌的将来报效祖国！

家长们，实施学生营改善计划，不是说让学生吃饱，而是给学生加餐补充营养，请家长不要在此方面存在误区。另外家长一定要教育好自己的孩子按照学校的规定进行用餐，按照家长签的《革新小学学生营养餐安全责任书》上面的内容对学生进行教育。学校早上上课时间为8点20分到中午11点50分，11点50分学生开始吃营养餐，到12点30分结束放学。作为学校对这项工程的开展情况，是放在第一的，我们是不断的摸索和吸收更好的经验为学生营养餐工程开展得更好，也希望各位家长在我们开展的过程中提出好的意见和一些改善的方法，配合好学校把这一项利民的工程开展好。

我坚信，在党和国家的关心下和家长的配合管理下，学生的

身体一定会走越来越壮，成绩一定会越来越棒！感谢各位家长能在百忙之中来参加这一次会议。

## 演讲健康饮食稿子篇三

大家好！

我独自倚坐在窗前，听着雨打梧桐的声音，点点滴滴，心欲碎，那声音仿佛锤子打在了我的心头，敲击着心口最柔软的地方，我面容平静，但内心却如泉水般波涛汹涌。

可见父爱是多么的'平凡，但我相信这份爱不平凡，因为这就是父亲，走进他的世界，我才明白父爱无痕的真谛！

谢谢。

## 演讲健康饮食稿子篇四

大家好！

消防部队是和平时期享誉较高的一支部队，在人民群众中有着很高的地位。消防官兵消除隐患、保护财产、拯救生命的感人事迹时时为人民群众所宣扬传唱，时时为人民群众学习的英雄楷模。

消防部队经过几十年的顽强拼搏，英勇作战，救民于水火之中，济困于危难时刻，深得人民群众拥护和爱戴，赢得了崇高的荣誉。

总之，安全是一切工作的前提，要抓好基层部队的安全防事故工作必须坚持以人为本，认真抓好党的路线、方针、政策的学习，抓好条例条令和各项规定的学习，从思想根源上打下基础，认真总结经验教训，严格队伍管理，才能有效地控制和预防各类事故的发生。

谢谢大家！

## 演讲健康饮食稿子篇五

大家下午好！

今天我演讲的题目，也是我想跟大家共同探讨的一个问题“青春怎样才不后悔”。了解我的人都知道我是一个热爱音乐的人，因此，我想跟大家一起通过音乐来找寻这个问题的答案。

如果青春只剩一张绝版海报，把你贴在额角。

青春就如同一张绝版海报，珍贵而完美，因此我们应该将它贴在最醒目的地方，珍惜青春就应该大胆的去展现自己。我曾听过这样一个故事，一个智商很高的小孩性格内向，不善于与人沟通，不敢展现自己的才能。而另一个智商不高的小孩，看起来有些笨，但他对人诚恳、乐于助人，因此他有很多朋友。多年以后，智商很高的小孩患上了自闭症，而那位智商不高的成了优秀的企业家。因此从小培养良好的性格，相信自己，大胆的表现，你的青春就不会后悔！

给你我的心作纪念，这份爱任何时刻你打开都新鲜，风浪再大我也会勇往直前，我们的爱镶在青春的纪念册青春纪念册。少不了爱的存在，爱是青春当中不可缺少的元素。无论是亲情、友情，还是爱情，我们都应该真诚的对待他人。

现在，相信大家已经找到了答案了吧！好吧那就让我们共同努力，挑战一切飞越更多空间；让我们给自己的人生交上一份满意的答卷；让我们的青春无悔。

谢谢。

## 演讲健康饮食稿子篇六

你们好！今天我给大家演讲的题目是《祖国，我爱您》。

秋天，总给人们带来喜庆，带来诗意，带来遐想，带来憧憬，更给人们带来希望。而今年的金秋更不寻常，因为十月一日是我们伟大祖国xx岁的华诞，这是13亿中国人民隆重的节日，作为一名炎黄子孙，我为祖国母亲感到骄傲。

然而，茫茫五千年，祖国母亲经历了太多的沧桑，乌云笼罩下的中国成了帝国主义倾销鸦片的场所，成了军阀混战的战场，成了帝国主义瓜分世界的，祖国的每一寸土地都被烙上了深深的血痕。为了祖国母亲的尊严，无数的英雄儿女求索奋斗，他们不惜抛头颅、洒热血，用生命捍卫了祖国的尊严。直到1949年1月1日，毛主席在北京天安门城楼上向全世界庄严地宣告：中华人民共和国成立了！中国人民从此站起来了！从此，耻辱和不幸成为了过去，中华民族迎来了新的辉煌。

星移斗转，岁月如梭，今天祖国母亲已经xx周岁了。在这xx年里，我们伟大的祖国已经发生了翻天覆地的变化，经济高速发展；科技硕果累累；教育日新月异；体育突飞猛进；综合国力日益增强。这一切充分显示了祖国的各项事业正在蒸蒸日上，中华民族正以崭新的姿态屹立于世界民族之林。

同学们，祖国在我们心中，和谐家园在我们心中，我们应该为之付出努力。让我们努力学习，用自己的双手来创造辉煌，以实际行动来报答祖国母亲！我坚信祖国的未来会更加灿烂辉煌！

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 演讲健康饮食稿子篇七

大家早上好！我是来自xx班的xxx[]今天我国旗下讲话的题目是

《让感恩之花常驻心田》。

印度诗人泰戈尔说过：“蜜蜂从花中啜蜜，离开时嚶嚶地道谢，浮夸的蝴蝶却相信花是应该向他道谢的。”无疑，蜜蜂是懂得感恩的。

感恩是一种爱心！在战胜白血病魔后，13岁的英国少年杰克皮奇立下誓愿，一定要募集到足够的资金，去帮助像他一样的白血病儿童。他的决心和行动为他赢得了“英国的骄傲”的称号，并深深地打动了所有英国人。历经生死，小皮奇明白了如何去爱。爱心就应该如接力棒，一个个的传递，传到每一个黑暗冰冷的角落，温暖每一颗受伤的心。

感恩不是口号，不是作秀，而是应该是像姚明那样的“即刻行动”，只有从今天做起，从我做起，让感恩成为一种品行，才是的感恩。

做人要铭记感恩。葛优作为中国影坛中为数不多的大腕级演员，主演的大片占据了内地院线的黄金档。而在最初接触电影的六年时间里，葛优出演的角色没有任何反响，直到1985年，出演米家山导演拍制的喜剧片《顽主》时，他的表现力才第一次有了合适的释放空间，并因此获得了当年的金鸡奖男演员提名奖。从那以后，葛优却不忘给自己的恩师打个电话表示感谢，或发个短信问候一下。千年春节米家山收到葛优发来的一条短信，祝他新年快乐，说自己可以走到今天和当年的《顽主》分不开。米家山非常感动，将短信一直保存着，他说：“20多年了，却还记得发这样一条短信，铭记感恩，我很感动。”请在心中铭记感恩，让感恩成为一种优秀的品行。

青春期的我们总是将“爱”和“谢谢”羞于说出口，但我们须知，懂得感恩是人生的必修课。

感谢生命有你们的参与，感谢生命有你们的付出，请笑纳我

真诚的感谢。曲终虽人散，却留下永不改变的旋律。

同学们，让我们铭记感恩，学会感恩。让感恩之花在校园盛开！

我的讲话完毕，谢谢大家。

## 演讲健康饮食稿子篇八

大家上午好！

今天，我的演讲题目是“关爱生命远离垃圾食品”。

近期，我在放学的时候，经常发现很多同学一出校门便奔向门口的小卖部，不一会儿，一个个手中便出现了一袋袋的“战利品”，一边迫不及待的往嘴里塞一边愉快的聊着天，感觉“美味极了”！再说说我们的午托部，一些同学仗着爸妈不在身边，经常挑食、不吃饭。然后趁着午托老师不注意跑去街边小店买一些所谓的“极好吃食品”，什么“米线”呀，“肉饼”呀，“辣条”呀等等。更嚣张的是他们不仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托老师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的，真有那么好吃么？他们的神情告诉我，这个东西确实十分的“美味”。

相信大家都看过有关“辣条”生产的新闻、图片。辣条，“出生”在一个狭小昏暗的空间，它们躺在肮脏的、冰凉的地上，工作人员总是光着脚在它们身上肆意“践踏”，老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭，还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面，真的可以令人呕吐，更别说吃了。

当然，什么事情都不是绝对的，如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃呦！

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

## 演讲健康饮食稿子篇九

迎着朝阳，站在飞扬的五星红旗下，代表八x班做国旗下演讲，我感到无比的激动和自豪，今天我讲话的题目是《飞扬的青春》。

对于我们每个人来说，青春是人生旅途中最为珍贵和难忘的一段历程。我们涌动活力的身体，在激情四溢的思想带领下，可以天马行空，云游四海、体会生活、寻找理想。非常值得庆幸的是：我们的青春梦想从寿春中学起航，美丽的校园、可爱的老师、丰富的学习资源，为我们创设了自由挥洒青春活力的无限舞台。青春不允许浪费、青春的活力来自不断的汲取；青春一闪而过，需要我们无比的珍惜。从生动的课堂学习，到丰富的社团活动，从校园青年志愿者活动，到科普创新实践的体验；处处让我们张扬青春的美丽，让我们有机会不断的寻找、修正我们的青春梦想。

青春就在当下，别等错过后追悔莫及，时间的长河永不停息，青春的岁月亦会随之流逝，同学们让我们为青春行动起来吧，一起为青春喝彩。

青春飞扬是我们当下的风华，同样也昭示着我们肩上亦无旁待的责任，对家庭的责任，对班级的责任，对母校的责任，对社会的责任，对自我的责任，承担责任需要我们不断用丰富的知识充实自己，让自己变得足够强大。

“花有重开日，人无再少年”，从古至今人们无不感叹：春去春会来，花谢花会开，但是青春年华一去不复回。正如文天祥所说“青春岂不惜，行乐非所欲”。我们只有把握好今天，把握好青春，伴着青春优美旋律，高昂欢唱，在青春的蔚蓝天空中，展翅翱翔，在知识的海洋里扬起青春的风帆，航向理想的彼岸。



同学们，青春亮丽的舞台是属于我们每个人的，让我们用梦想将他点缀一新，让我们用激情将他变成欢乐的海洋。

让我们一起用青春的热情，去放飞梦想，让青春飞扬吧！

谢谢大家！