

演讲稿粮食 演讲稿和发言稿演讲稿国土 演讲稿(实用5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

演讲稿粮食篇一

各位领导，各位来宾，朋友们：大家好！人究竟为什么活着？有人说：“人活着就是为自己，人不为己，天诛地灭。”有人讲：“人生在世，以服务人民，造福社会，奉献祖国为快乐。”心系百姓的好干部xxx同志属于后者。一位普普通通的乡土管员却树立了一个真正共产党员的光辉形象。他的事迹感人肺腑、催人泪下，更振奋人心。看了他的“民情日记”，我深深地被他那为土地抛头颅、洒热血，大公无私、默默奉献的精神感染了。同时，我再也无法安抚住心中那份埋藏已久的对土地的深厚情感。土地溶入记忆中，那是在很小的时候，那时只懂得土地象征着中华人民共和国的庄严伟大，而有朝一日能为土地增添光彩，便成了我心目中最崇高的理想，然而理想总是那么遥远，似乎只有那些伟人才能去触摸它。只是没想到毕业后分配到土管工作，从小的理想似乎一下子离我那么近，只待我努力去实现。刚参加工作，我便来到县便民办事中心。作为一名便民中心的土管员，我深知肩上的责任和压力。因为我们的‘一颦一笑，一举一动将直接影响到全局形象。为了提供优质高效的服务，我们化压力为动力，不管狂风暴雨，烈日酷暑，每天坚持外出调查。记得有一次，天下起了倾盆大雨，为了能限时办结，兑现承诺，我们仍然冒雨调查。直到临近下班，我们才带着一身泥泞和雨水回来，但却没有一个人叫苦。是啊，为了国家的建设社会的发展，我们受点委屈算得了什么？每当碰到问题时我们总是及时找原因，并耐心向群众解释。有时解释得口干舌燥，办事者却

不得要领；有时申明土地法的严肃性，对方却强词夺理；有时认真核对，人家却嫌啰哩啰嗦，但我们却没有丝毫怨言。所谓“理解万岁，将心比心”，只要我们能体谅群众的心情，多学习xxx同志替群众办实事、办好事，群众也一定能理解我们的。“规划土地，利国利民”是我们土管人宣传的口号，也是我们土管人行动的目标。朋友，当你漫步于杨柳依依、景色怡人的江畔；当你荡起双桨畅游于高峡平湖之上；当你坐在崭新的轿车奔驰于高速公路之上；当你伫立在宝塔之尖，俯瞰城市美景的时候，您不觉的我们的家园很美、很美吗？这样美好的家园是这么样来的呢？是啊，我想你一定会说，“离不开土地管理”众所周知，灵溪镇城市化建设的步伐正在加快，各种基础设施纷纷上马：横阳之江的防洪工程，104国道的改道工程，江南新区的配套设施建设……无不更需要更多象xxx同志那样心里时刻装着老百姓，想群众所想，急群众所难，谋群众所求的土管员。因此，我们灵溪土管所，积极贯彻江总书记“三个代表”重要思想，严格按照土地利用总体规划确定的用途管制，因地制宜，合理规划，深入调查，扎扎实实搞好土管工作。常听老百姓把我们称作“土地卫士”，可我们却不能象xxx同志那样刚正不阿，公私分明。因为我们常常没勇气闯过这人情关。张三捎条子要你照顾，李四打电话要你帮忙。曾几何时，找人家办事听到的答复如同泼出去的水那么痛快，而今轮到自己，为何说话如同咽药那么难？我们也是食人间烟火长大的啊！父子情、同事情、朋友情……无情未必真豪杰，可慷国家之慨讲私情。共和国的大厦就要出险情啊！我们唱歌，我们吟诗，常常把祖国比作母亲，难道我们只会吸取母亲无私奉献的乳汁，却不知多为母亲增加一丝营养，让母亲更健壮些吗？朋友，为了母亲请你少一点私情，多一份珍爱；少一点索取，多一份奉献吧。大河涨水小河满，大河无水小河干，没有国家哪有你的小家，这最浅显的道理还需要我们更深切地探讨吗？难道只有等到把今天的遗产变成明日的遗憾时，您才会悲痛后悔吗？我爱这土管工作，就是为了有一天，我能自豪地说：“共和国的大厦有我们土管人献上的一块砖，肥沃的土地有我们增添的

一丝光彩。”我们的付出，也得到社会和人民的丰厚回报，灵溪土管所连续几年被评为先进单位。荣誉给了我压力，鞭策我们继续前进。为了无愧于“土地卫士”的光荣称号，我将以“三个代表”的重要思想为要求，以xxx同志为学习榜样，全身心地投入到这份平凡而又伟大的土地管理事业。努力做一个优秀的土管员，为土管事业多增添一份光彩！

演讲稿粮食篇二

作为一名优秀的教育工作者，常常要写一份优秀的教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。那么应当如何写教案呢？下面是小编精心整理的大班健康粗粮宝宝总动员教案，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

吃“粗粮”曾是许多中国老人记忆里抹不去的事儿。如今，极具营养价值的“粗粮”又成了现代中国人青睐的保健食品。

“粗粮”是相对大米、白面等“细粮”而言的一种称呼，主要是指包括玉米、高粱、小米及各种豆类在内的粮产品。由于其品种繁多，幼儿也缺乏这方面的感知经验，因此本活动的重点是让幼儿初步感知一些粗粮品种的基本外部特征，了解它们的名称；难点是培养幼儿的语言表达能力及合作能力。活动的主要流程为：谈话引题---观察感知、表达交流---操作感知、体验合作---引向延伸。考虑到现在的大班幼儿已认识了一些汉字，所以在活动中我以图案-文字-实物相对应的方式让幼儿对几种粗粮名称的文字在视觉上进行了感知，但我并不作明确的要求，只是作为一次在活动中引发幼儿无意识记汉字的尝试。对于这些粗粮的进一步认知目标，如植株的形态、产地等我觉得对幼儿的实际生活意义不大，可以放在以后的延伸活动中稍作了解。

- 1、了解各种粗粮的名称，感知它们基本的外形特征，并用清楚、正确的语言进行表达和交流。

- 2、能主动地参与粗粮的观察与操作活动，合作地完成操作任务。
- 3、了解粗粮对人体健康的作用，懂得要爱惜粮食。
- 4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
- 5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

各种粗粮(玉米、高粱、小米等)的实物若干;粗粮宝宝大图谱;各种粗粮食物若干;小框、小盆若干。

一、品尝粗粮，谈话引出主题——粗粮宝宝。

通过品尝和谈话让幼儿知道粮食可以分成细粮和粗粮，并简单地介绍粗粮对人体健康的保健作用。

二、观察粗粮宝宝，并用语言交流它们的基本特征及名称。

- 1、幼儿以小组为单位进行观察和交流，教师巡回参与。
- 2、师幼集体交流，教师出示粗粮宝宝大图谱，并根据幼儿的介绍顺序，将相应的袋装粗粮宝宝贴到图谱上，桌子上的幼儿将相应的袋装粗粮宝宝放进中间的小框中。
- 3、找找这些粗粮宝宝长得不一样的地方。
- 4、丰富其它的粗粮品种，如红薯、南瓜。

三、幼儿操作，进一步感知粗粮宝宝的外部特征，尝试合作地完成任务。

每张桌子上一盆放了混合了多种粗粮宝宝的小框，请幼儿合作地将它们分类，放到各自的小盆内，一盆放一种，以小组为单位进行比赛，看哪一组分得又快又干净，请优胜组介绍

合作经验。

四、活动延伸：

请小朋友一起把粗粮宝宝的大图谱贴到自然角里，以后和老师一起种一种，试一试。

本周一我组织了大班的科学活动——粗粮小吃店，本次活动旨在让幼儿了解生活中常见的粗粮食物，并能了解粗粮食物的营养价值。

课前，我让幼儿在家长的带领下品尝、了解生活中的粗粮食物，让幼儿积累了一些经验。活动中，幼儿对品尝各种粗粮食品非常感兴趣并能大胆表达自己吃粗粮的'感受。特别在扮演粗粮食物的游戏中，幼儿表现得非常积极，部分幼儿还能说出一些粗粮食物的营养价值。我还适当补充了有代表性的粗粮食物对人身体的好处，让幼儿更加明确多吃粗粮的益处，从而爱上各种粗粮小吃。

课后，我觉得以下方面有待改进：我在活动中呈现的粗粮实物或图片不够丰富，可在平时分享粗粮的过程中，进一步拓展幼儿对粗粮的认识。其次，我在让幼儿品尝、讨论粗粮食物后，将粗粮和细粮做一下简单的对比，可能会让幼儿更加明确生活中常见的粗粮食物。再次，用材料制作粗粮食物的环节中，主要材料是橡皮泥，如果提供更丰富的材料，如废旧报纸、各种材质的瓶子，幼儿的作品可能会更好地表现各种粗粮的特征，也利于幼儿用自己制作的道具参与延伸活动（“粗粮小吃店”的游戏）。

我觉得健康活动应该渗透在日常生活中，教师随机教育的能力对此非常重要，多多尝试、思考能帮助我提高这方面的能力。另外，家园联系也很重要，与家长沟通好了，能让我们在材料准备和经验准备上更加从容，让我们的活动效果更好。

演讲稿粮食篇三

玉米面可以做成发糕，加上几粒红枣，还可以加一点糖做成甜发糕。

把玉米面、豆面、小米面和在一起，做成窝头，不仅口感好，而且营养可以互补。

2、杂粮粥

把各种杂粮放在一起熬成粥，美味又营养。

3、豆类

做成豆腐或豆制品，可以大大提高其中营养物质的吸收和利用。

正是，做人办事要文明，健康可以动点“粗”。

胃病患者谨慎吃

有胃病或消化性溃疡的人不适合多吃粗粮。大量的纤维素会对肠胃产生一定的刺激，一般的健康人没问题，但有较重胃炎或胃酸过多的人都不太适合，肠胃有溃疡的人同样受不了。胃病患者选择的食物应不损伤溃疡面，细软，且不能过冷过热。

贫血人群不能多吃膳食纤维

贫血的人如果每天吃下去的纤维超过50克，就可能降低蛋白质的利用率，还会影响矿物质吸收。而粗粮正含有丰富的膳食纤维。其次，燕麦、荞麦、玉米等谷类以及绿豆、红豆等多种杂豆里，还含有“抗营养”的植酸等物质。它们会妨碍钙、铁、锌等矿物质的吸收，还会延缓蛋白质的消化吸收。

这些都会一定程度上影响贫血者的身体健康。

粗粮虽好，不宜过量

粗粮大致分为三类：谷物类(玉米、小米、红米、黑米、紫米、高粱等)；豆类(黄豆、绿豆、红豆、黑豆、青豆、芸豆等)；块茎类(红薯、山药、紫薯等)。

《中国居民膳食指南》建议：粗杂粮占全部主食的1/3-1/2，每天摄入全谷物和杂豆类50-150g□薯类 50-100g□粗粮虽好，却并非吃得越多越好，吃多了可能会对身体产生不良影响。

演讲稿粮食篇四

过多的膳食纤维具有干扰药物吸收的作用，它可能降低某些降血脂药和抗精神病药的药效。

2、导致营养不良

影响人体对蛋白质以及其他微量元素的吸收，而且粗粮不能带来荤菜给人体提供的营养；长期只吃粗粮的话还容易造成营养不良，特别是认为吃粗粮能养生的老人们，更不能只吃粗粮不吃肉类食物。

3、损伤食管黏膜

粗粮食用过多，会降低胃排空的速度，可能导致食物积存，这些食物就可能带着胃里的胃酸，反流到食管里，对食管黏膜产生损坏。

4、影响消化

粗粮里面含有较多的纤维素成分，纤维素吃的太多的话，容易引起胃胀、造成肠胃不适，在极端情况下还会导致肠道阻

塞、脱水等症状。

演讲稿粮食篇五

亲爱的广州市民们，大家好

我是清水濠小学6年3班的陈**

以前河里的水清澈见底，现在河里的水真的很脏，脏得水变黑了，请大家用完垃圾就请扔进垃圾桶里，别扔进河里，如果天气不热的话，尽量不要开空调，开窗和风扇就行了，还有，如果去买菜的话，就尽量带环保袋就行了，如果出去买饭的话，就带环保盒，减少饭盒的用量。

我的话讲完了，谢谢大家！

清凉的秋天到了，

风姑娘把金色的树叶从树上吹落下来。

嗖嗖的风使劲地把地上的树叶吹走

这声音像给落叶伴奏音乐似的。

在田野里，

一派丰收的景象，

棉花白了，稻子黄了。

谷穗压弯了腰，高粱涨红了脸。

红彤彤苹果挂满了枝头……

农民伯伯充满了丰收的喜悦。

在广场上，

小朋友们在放风筝。

大家玩得非常开心，

秋姑娘自己也很高兴。

因为自己给大家带来了快乐！

弘扬爱国主义立志为国进取爱国就是对祖国的忠诚和热爱。历朝历代，许多仁人志士都具有强烈的忧国忧民思想，以国事为己任，前仆后继，临难不屈，保卫祖国，关怀民生，这种可贵的精神，使中华民族历经劫难而不衰。爱国的内容十分广泛，热爱祖国的山河，热爱民族的历史，关心祖国的命运，在危难之时英勇战斗，为祖国捐躯，都是爱国主义的表现。在中华民族五千年的发展历程中，中华民族形成了以爱国主义为核心的伟大的民族精神。

捐躯赴国难，视死忽如归，正是由于对祖国的深切热爱，勤劳智慧的中华儿女共同开拓了辽阔的疆域，创造了辉煌灿烂的文化。肩负着实现中华民族伟大复兴的我们，要热爱祖国的.大好河山，积极维护祖国的主权独立和领土完整，祖国的领土寸土不能丢，不能被分裂侵占；要热爱祖国的历史和文化，提高民族自尊心和自信心，为创造更加辉煌的民族文化而尽心尽力。

今天，我国已步入新的历史时期，加入世贸组织使我国与世界各国的联系更加密切，机遇与挑战并存，我们将面临越来越多的新情况、新问题。推进我国改革开放的伟大事业，加快社会主义现代化建设的进程，更需要我们不断弘扬爱国主义的优良传统。只有这样，中华民族才能重振雄风，为人类

文明与进步做出更大的贡献。

少年兴则国兴，少年强则国强。我们要适应时代发展的要求，正确认识祖国的历史和现实，增强爱国的情感和振兴祖国的责任感，树立民族自尊心与自信心；弘扬伟大的中华民族精神，高举爱国主义旗帜，锐意进取，自强不息，艰苦奋斗，顽强拼搏，真正把爱国之志变成报国之行。今天为振兴中华而勤奋学习，明天为创造祖国辉煌未来贡献自己的力量！

尊敬的老师，同学们：

大家好！今天我能站在这里竞选班长，实在是万分荣幸。

如果我当选了班长，我会与其他班干部一起管理班里的秩序，维护班级的荣誉。要是我当班长，我会把成绩好的同学组织起来，去帮助成绩落后的人，因为我们来学校的目的是好好学习，天天向上。

假如我是班长，我将热心为同学们服务，认真的做老师的得力助手；如果我不能竞选成功，说明我没做到最好，我会继续改进，争取做到最好，请大家投我一票。

谢谢大家！