

最新幼儿教师自主成长发展规划 幼儿园 教师三年发展计划总结(通用8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？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

部队饭堂小演讲篇一

大家早上好！

今天我演讲的题目是健康饮食。

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！

部队饭堂小演讲篇二

尖尖的笋儿沾着露花在里生长，风干的火腿散发出诱人的鲜香，渔网里亮光闪闪像恋人的眼眶，面条在师傅的手里蝴蝶穿花在案板上发出啪脆响。不同的民族，不同的地方，有着不同的饮食文化。

我的家乡在哈尔滨，哪里的饮食主要以面食为主，到了不同的节日，餐桌上的菜肴也是不一样的。例如春节的时候，合家会熬出各家的蜜枣粥，寓意着这一个甜甜蜜蜜，平平安安，老人们会亲手制做家乡的传统美食——年糕，做年糕是孩子们跟老人们之间最好玩的一种游戏，这里做年糕的方法有很多种，最好吃也是最受欢迎的一种就是煎着吃，老人们煎的年糕不粘锅而且好吃，坐在客厅都可以闻到年糕的香味。

元宵节也是家乡的一大乐趣，人们一大清早就会去市场买好材料回家做元宵，在家乡有炸元宵的做法，看似简单的几道工序，真正做起来就没有那么容易了，面必须揉匀，汤圆必须捏紧、揉圆，最后再放入锅里炸，炸出来的汤圆有些里面的馅已经出来了，但还要将最后一道精心制作的汁倒上，一道美味佳肴就诞生了。

在我的家乡，夏天是炎热的，在这个时候如果送上一碗冰凉绿豆糖水，便是再好不过的事了。绿豆糖水要放上绿豆、白果、红枣等材料加上白糖，放在一起煮，熟后放在冰箱里冰上一段时间，等忙累时，喝上一碗，不仅可以解暑，还能降温使整个人又重新充满活力。

秋天，是最容易感冒的季节。这里家乡里的蒸梨就派上用场了，家乡的蒸梨可以防止感冒，还能在天气渐渐转凉的时给身体送上一股暖流。家乡的蒸梨，材料很简单，做法也很容易，但是却让人有种百吃不厌的感觉。首先把梨切成一小块一小块的，放入冰糖、红枣等材料就可以了，蒸出来的梨美味可口。

冬天的哈尔滨冻得让人直哆嗦，这时家里人都会准备羊肉火锅来驱寒取暖。东北的羊肉吃起来鲜嫩可口，放在火锅里那更是美上加美，里面再放点萝卜吃起来的味道更是不一样，在吃之前，还会沾上东北的大酱，吃起来又有别样的口味。

家乡的饮食文化中蕴含着独特的魅力，只有懂得其中的特点，才能更好的继承和弘扬。

部队饭堂小演讲篇三

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，才可以让我们身体健康，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！

部队饭堂小演讲篇四

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！

部队饭堂小演讲篇五

这份由卫生部等政府单位赞助的综合研究报告把加拿大儿童的生活环境比喻做小白鲸(baby belugas)生存的污染环境：遭到污染、充满毒素——加拿大儿童就像生活在「大碗毒汤」里，其中的毒素包括杀虫剂、工厂与汽车废气、食品添加剂、家庭清洁剂，这些污染物质构成的大环境，足以扼杀下一代成年后的生育能力！

报告另外道出几个「令人担忧」的大趋势，包括贫富差距越来越大、父母亲的生活压力增大、儿童行为偏差与心理问题也越来越多，而社会经济、政治大环境与个人的生理、心理健康显然息息相关，因此要改善「健康」问题，可以想见会牵一发而动全身。这份三百二十五页的报告，名为「加拿大儿童的健康」，堪称加拿大最完整的儿童健康检讨报告，虽然其中不乏「臆测」之词（因为资料不够），但是顾问小组召集人强斯说「我们不能等到证据确凿以后再行动，我们讨论的是已受到威胁的一整代儿童的健康。」他强调大家都置身于「这许多化学物质组成的大碗汤」里，我们无法估算这种环境对儿童健康的长期累积效应。

根据这份报告，二十五年来，儿童癌症病例增加了百分之二十五，其中又以血癌、中枢神经肿瘤和骨癌的病例最为明显，

一般认为污染物的增加是这些病例增加的部份原因。报告又说，过去二十年来，儿童气喘病的比例增加了四倍，气喘成为儿童住院的主要原因，而气喘病发作，大多都是空气污染所引起。报告说，室内、室外空气品质，是气喘和敏感症增加的主因。

报告撰写人也认为「注意力短缺过动失调症」和其它学习障碍都与环境污染有关，因为铅、多氯联苯、甲基汞（水银）等有毒物质散布在空气当中，从胚胎时期就开始影响儿童脑部的健康，而出生后又暴露于杀虫剂、除草剂、食品添加剂等等毒素构成的「大碗毒汤」里，这些毒物对脑部的成长发展有何效应，都还没有经过仔细的科学检验。

加拿大儿童健康研究所说儿童特别容易受到脏污环境的伤害，因为五岁以下的儿童每天吃下的食物量，以每公斤体重来比，是成年人的三、四倍，而孩子吃下肚的不论是母奶、蔬菜或水果，都比大人吃的东西更容易遭到污染，何况小孩在草地上滚、吃泥土的时间又多得多。小孩喝下的水量也比大人多又毒，例如，六月大的婴孩喝进身体的水量，以每公斤体重论，是成年人的七倍，而水里可能含有旧水管释出的铅、自来水消毒剂氯、以及工业或农业生产过程释放出的种种毒素。

报告说，加拿大对含毒物质的法规控制虽然严格，但规定的标准都是以成年人抵抗受害的比例来定，也就是针对一百五十五磅（七十公斤）的成年人，而不是针对十五磅（七公斤）的小婴儿而定，教人如何不担心！

部队饭堂小演讲篇六

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食。

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，

每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

部队饭堂小演讲篇七

早上好！我是四4班的植林玲。我今天国旗下讲话的题目是《合理饮食，促进健康》。

平时，我们看到不少同学上学、放学时老爱挤在学校侧门附

近的小摊、小店前或驻足观望、垂涎欲滴或有滋有味地吃着1角钱1条的辣条，5角钱1杯的粉干，1元1个的热狗那些零食从外形来看，油炸的、烧烤的、香辣的、五颜六色煞是好看，却不知这些零食是添加了色素，大部分是地下加工厂生产的，无厂址，无生产日期，更无生产批号，是典型的三无食品。灰尘、细菌比比皆是，数不胜数。你们可知道长此以往，必定为你的健康埋下隐患。再说有的同学不但养成吃零食不吃饭的坏习惯，惯坏了嘴巴，而且还上隐，一天不吃零食，心里就难受。

(一)合理膳食要遵循八大原则：

- 1、食物要多样，谷类为主；
- 2、多吃蔬菜、水果和薯类；
- 3、常吃奶类、豆类及其制品；
- 4、常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；
- 5、重视户外活动，保持适宜体重，避免盲目节食；
- 6、吃清淡少盐的膳食；
- 7、合理分配三餐，少吃零食；
- 8、吃清洁卫生不变质的食物。

(二)适当安排餐次，除三餐外应增加一次点心。

三餐能量分配可为早餐20%-25%，午餐35%，点心10%-15%，晚餐30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，同学们会在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。一般宜供给一定量的荤食(50-100克)，如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆以及肉松、火腿、酱肉等，还可增加课间

点心1次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力劳动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有极大作用。晚餐一般在家进餐，而这顿相对前两餐往往是最丰盛，但从营养学观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好不再进食。

(三)培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用洗涤灵、清水冲洗净后再吃。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

希望同学们“吃”出健康身体，快乐成长，快乐学习!我的发言完了，谢谢!

部队饭堂小演讲篇八

下午好，非常感谢学校领导的邀请，很高兴来到学校和同学们见面，我代表广德县工商局誓节所在此向老师们、同学们共同探讨一下食品安全相关的一些小知识，说的不对的，望老师们、同学们批评指正。

我先和同学们讲几个平时常用的食品安全相关名词，

一、名词

1、三无食品是指无生产商、无产地、无生产日期的食品。

2、qs是“质量安全”的英文缩写，它是我国新近实施的食品质量安全标志。国家强制性规定，所有的食品生产企业必须经过检验，合格且在最小销售单元的食品包装上标注食品生产许可证编号并加印食品质量安全市场准入标志(qs标志)后才能出厂销售。

3、过期食品就是已超过保存期的食品。

4、霉变食品就是从外观来看已变质或变颜色等，

5、保存期(最佳食用期、最短适用日期)是指标签指明的贮存条件下，保持品质的期限。超过此期限，在短时间内依然可以食用。

6、保质期(推荐最后食用日期)是指在标签指明的贮存条件下，预计的终止食用日期，超过此期限，产品不宜再食用。

二、同学们购买食品应注意哪些问题？

1、 购买食物时，到正规商店里购买，不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品等，要仔细查看食品包装有无生产厂家、生产日期，是否过保质期，食品原料、营养成分 是否标明，有无qs标识，要仔细查看产品标签，食品标签中必须标注：产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等。不买标签不 规范的产品和三无产品。

2、打开食品包装，检查食品是否具有它应有的感官性状。

不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品，若蛋白质类食品发粘，渍脂类食品有嚎味，碳水化合物有发酵的气味或饮料有异常沉淀物等等均不能食用。

3、不到校园周边无证摊贩处购买盒饭或食物，减少食物中毒的隐患。

4、不盲目随从广告，广告的宣传并不代表科学，是商家利益的体现。

三、选购冷饮食品的方法

1、看包装：产品包装严密无损、商标内容完整，品名、厂名、

厂址、净重、主要成分、生产日期和保质期等清晰可见。

2、看色泽：产品色泽应与品名相符，若其颜色过于鲜艳，失之自然，就有可能是添加了过量色素所致，不要购买和食用。

3、闻香味：产品香味应与品名相符，应香气柔和，无刺鼻，无异味。若有异味，则表明已变质。

四、怎样鉴别奶类食品

鲜奶：正常感官性状呈白色或稍带黄色的均匀混悬液体，无凝块、无杂质，有微甜和鲜奶独特的芳香气味。如果发现奶的颜色变灰、变黄或红色，有酸味，出现凝块或沉淀时，说明奶已经变坏了，不能饮用。

酸牛奶：正常的酸牛奶，其颜色与鲜奶一样，凝块流密、结实、均匀，有清香纯正的乳酸气味，无气泡。当奶的色、味发生改变，凝块溶化，有大量乳清析出时，说明奶已经变质，应废弃，不能饮用。

五、如何正确选购饮料？

首先、要看清标签标注QS标志、生产日期、保质期、厂名、厂址等是否齐全，配料中配料成分是否符合该类饮料的标准。

其次、要选择近期生产的产品。选购碳酸饮料时，要尽量选择近期生产的、罐体坚硬不易变形的产品。

第三、选购饮料要因人而异。果汁饮料有一定的营养成分，适合青少年和儿童饮用，但不能长期喝或一次性大量饮用。

六、我给同学们预防食源性疾病的十项建议

1、不买不食腐败变质、污秽不洁及其它含有有害物质的食品；

- 3、不光顾无证无照的流动摊档和卫生条件不佳的饮食店;不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格,食用会危害健康。
- 4、不食用在室温条件下放置超过2小时的熟食和剩余食品;
- 5、不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多,其中有的含有对人体有害的毒素,缺乏经验的人很难辨别清楚,只有不随便吃野菜、野果,才能避免中毒,确保安全。
- 6、生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵,还有残留的农药、杀虫剂等,如果不清洗干净,不仅可能染上疾病,还可能造成农药中毒。
- 8、直接食用的瓜果应用洁净的水彻底清洗并尽可能去皮;不吃腐烂变质的食物,食物腐烂变质,就会味道变酸、变苦;散发出异味儿,这是因为细菌大量繁殖引起的,吃了这些食物会造成食物中毒。
- 9、进食前或便后应将双手洗净;养成吃东西以前洗手的习惯。人的双手每天干这干那,接触各种各样的东西。会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手,才能减少“病从口入”的可能。
- 10、在进食的过程中如发现感官性状异常,应立即停止进食。

七、同学们应注意哪些饮食卫生习惯?

- 2、养成良好的卫生习惯,预防肠道寄生虫病的传播;
- 3、选择食品时,要注意食品的生产日期、保质期;
- 5、不吃无卫生保障的生食食品,如生鱼片、生肉;
- 6、不吃无卫生保障的街头食品;

7、少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。

另外，同学们在业余时间也可以学习一下《中华人民共和国食品安全法》这部法律，它是为了保证食品安全，保障公众身体健康和生命安全，制定的专门法，它是中华人民共和国签发的第九号主席令，自20xx年6月1日起施行，这部法律对食品安全的各个方面介绍的都很详细，大家应有所了解。同时，如果同学们在日常生活中发现了食品有任何的问题，请到工商部门与我们联系，也可以拨打12315热线电话进行投诉或举报。

最后，祝老师，同学们身体健康，同学们学习进步，谢谢！

部队饭堂小演讲篇九

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

部队饭堂小演讲篇十

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食。

为了维护我们的身体健康，还有一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食、从我做起，从现在做起。