

2023年寻找春天教案活动反思 学前班科学寻找校园里的春天教案与反思(优质5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

饮食的演讲稿篇一

教师们，同学们：

早上好！今日国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。我们都明白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、贪食的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自我的健康，不懂得为自我的健康负责。从今日起，我期望各位同学能够开始注意自我的这些不良习惯。

1、首先，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。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病本事低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如吃太多糖容易引起胃病，皮肤病；肉吃过多容易导致动脉粥样硬化，冠心病；吃太咸容易使血压升高等等。据调查此刻很多同学在进餐时，只挑选自我喜欢的吃。有的同学把肉吃完，就结束了用餐；有的同学只吃蔬菜。这些都是不正确的，是挑食偏食的不好的习惯，都容易引起各类疾病！从今日起，我期望大家能够慢慢改善这个问题！

2、其次在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应当把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于

提高食物的消化率和保护肠胃。

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。在每一天放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿买吃的。我们要明白，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。异常是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们能够选择从自我家里带一些面包或者饼干来食用。

最终，我告诉大家一个科学的进餐顺序：汤——蔬菜——饭——肉——半小时后吃点水果。

期望同学们听了我这次的讲话后都能养成科学的饮食习惯，健康的成长。

饮食的演讲稿篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

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”。

妈妈总是告诉我，那些“无良”的产品，里边放了很多的“香精”，就像“毒品”一样，会使人痴迷。

如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃哟！

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

谢谢大家！

饮食的演讲稿篇三

老师们，同学们，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，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了同学们自己的身体健康，下面几点要引起我们注意：

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

饮食的演讲稿篇四

老师们，同学们：

早上好！

中国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不良习惯。

1、首先，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。

2、其次在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们可以选择从自己家里带一些面包或者饼干来食用。

最后，我告诉大家一个科学的进餐顺序：汤——蔬菜——饭——肉——半小时后吃点水果。

希望同学们听了我这次的讲话后都能养成科学的饮食习惯，健康的成长。

谢谢大家！

饮食的演讲稿篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

！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，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了同学们自己的身体健康，下面几点要引起我们注意：

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。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

饮食的演讲稿篇六

同学们：

大家好！

今天我要与大家分享的是关于饮食安全的问题。

俗话说得好：国以民为本，民以食为天。食品是人类生存的第一需要，饮食安全直接关系到人民群众的生活，影响我们每一个人的健康，更关系着子孙后代的幸福和民族的兴旺昌盛。

不讲饮食安全，哪怕是一块豆腐，一根豆芽，都能让你身体残缺；不懂饮食安全，哪怕是小小的一包盐，就能中断免疫系统的正常运行；不要饮食安全，哪怕只是小小的一个意念，就能让生机勃勃的生命处于危险之中。健康，何等重要！生命，何等珍贵！一旦我们失去了健康，甚至是失去了宝贵的生命，我们不可能再重来一次。所以我们要时刻维护自己的健康，珍爱自己的生命，而饮食安全则是生命健康最有力的保证。

20__年x月x日的福寿螺事件，使131人发病，至今想起来还会让人胆颤心惊；还有近来的染色馒头、毒豆芽、毒牛奶等事件接二连三地发生，究竟要到什么时候才停止啊？面对这一件件让人触目惊心，不寒而栗的事件，我们不禁要问：究竟，我们还能吃什么？我们吃的安全吗？上述重大事件都已熟知，可是，你们可曾注意到在我们周围，劣质食品也正在悄悄地危害着我们的身体健康。

现在，有很多人还是不关心不注意自己所吃食品是否是安全健康，只想着满足一时的食欲。我想再一次提醒大家，那些东西不但不卫生，而且在制作过程中，还有可能产生致癌物。

作为一名学生，我们有责任维护社会饮食安全，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全常识，学习食品安全相关的法律法规，监督和揭露危害饮食安全的事件和不法分子，传播饮食安全知识，为食品健康尽一份自己的力量。

“以人为本，安全第一”，饮食安全需要你我的参与；饮食安全需要你我共同的努力。生命的美好从健康做起，身体的健康从饮食安全做起，食品的安全从我开始。为了阳光更加灿烂的明天，让我们从现在做起吧！

饮食的演讲稿篇七

各位同学们：

大家好！

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”一天中的营养早餐十分重要，它能使你集中精力，有足够的营养供应身体需要，更好地进行学习和工作。在参加了“谷粒谷力小记者健康营”活动后，我受益匪浅。

那天，阿姨首先给我们介绍了膳食宝塔，让大家明白了多吃粗粮有利于身体健康。而我则是个“小小肉师傅”，对肉情有独钟，其他的菜总是挑三拣四，特别是蔬菜谷物一类更是拒之门外。餐桌上，只要有肉，我就大开胃口，一顿下来肚子装得满满的。现在想想，这样的饮食真不该啊，营养失衡不说，还影响了胃的消化，难怪经常肚子不舒服。

每天早上，可以看到一些学生背着书包，匆匆抓起早餐，一边咬着，一边去上学。这些司空见惯的现象，真的很不好。早餐要讲究质量，细嚼慢咽，让我们的身体能更好地吸收营养。早上还可以喝碗粥，滋润肠子；吃一个鸡蛋，补充蛋白质；喝些牛奶或谷粒谷力就更丰富了！

最后，阿姨为我们仔细讲解了一个物美价廉的营养食品——玉米，分析了它的用途与生长过程，我们听得十分入迷。最后，阿姨还为我们制订了一款含有丰富营养的方便早餐，令我们的口水“飞流直下三千尺”，活动在热烈的掌声中画上了句号。

我们小学生正处于长身体、长知识的重要时期，所以更要重视早餐，不挑食，不偏食，保证营养的均衡，每天带着好心情上学，健康快乐地成长。

饮食的演讲稿篇八

亲爱的老师们，同学们：

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。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，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了同学们自己的身体健康，下面几点要引起我们注意：

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。