

最新酒店求职申请书格式(模板5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

六年级演讲稿健康饮食篇一

大家好！

随着科学事业的发展，人们的物质生活水平越来越高，“衣食无忧”的人们对于食品安全与营养也越来越重视。

随着物质生活的改善，很多人家都把鸡、鸭、鱼等各种荤菜当做每顿饭的主食。虽说荤菜能给我们补充很多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。君不见，现在，“小胖墩”越来越多。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它含有维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作用。因此，我们不但要吃荤菜，还应该多吃素菜。只有荤素搭配着吃，才能有益我们的健康。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”同学们，我们肩负着中华崛起的重任，我们青少年素质的高低关系着祖国的未来，我们必须体魄健壮，意志坚强，品质高尚，志向远大！为此，我明确提出以下几点建议：

1. 选择标有“卫生许可证”的'饮食摊，不吃路边摊的食品。
2. 不吃过期或变质的食品。
3. 不买小厂家生产的三无食品。

六年级演讲稿健康饮食篇二

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是来自六年级三班的梁昕媛。我是一个乐观向上，活泼开朗的女孩。面对学习，我勤学好问，脚踏实地；面对班务，我认真负责，任劳任怨；面对师长，我谦恭有礼，心怀感恩；面对同学，我团结友爱，乐于助人；面对荣誉，我戒骄戒躁，再接再厉；面对困难，我勇于挑战，敢于担当。

我热爱阅读，这不仅大大地丰富了我的词汇量和提高了我的写作水平，更让我的视野得以开阔，思维得以拓展。在“爱阅读·善表达”活动中曾荣获“最具个人风采”奖。我会弹奏古筝，虽然琴技不敢堪称精湛，但是我希望能在学校组建民乐团的事情上贡献出属于自己的一份力量。我学习优秀，除了获得“三好学生”、“优秀干部”等荣誉之外，尤其在写作方面尽显天赋，拥有自己独特的视角和清新自然的文笔。我热爱集体，视学校如大家庭，视同学如兄弟姐妹，我们在一起和睦相处，共同进步。

在大队干部候选人中，也许我是最平凡的，但我一定也是最努力的。如果我能当选大队干部，我一定会成为一只卓越的领头雁！如果我能当选大队干部，我一定努力拼搏，为大家做好每一件事情！如果我能当选大队干部，我一定以身作则，严于律己、宽以待人！

有人曾说过：是绿叶，就要衬托出红花的美丽与芬芳；是雨滴，就要滋润地球上的每一寸土地；是阳光，就要温暖每一个人的心灵。所以，如果我没能成功竞选成为一名大队干部，我相信自己仍是那一片叶、那一滴雨、那一缕阳光，在小学生涯的最后一年，我一定会继续努力，争取做到最好的自己。

或许，我的演讲不是最精彩的，但是，请大家支持我，信任我，将你们手中宝贵的一票投给我，我一定交给大家一份最精彩的答卷。

谢谢大家！

六年级演讲稿健康饮食篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的主题是《合理膳食，健康成长》。

俗话说：“民以食为天”每天的饮食是我们赖以生存的基础，食品是补充身体营养的最有效的途径。食品质量的好坏直接关系到我们的身体。尤其是我们青少年处在生长发育的黄金时段，但有些同学自制力不强，经常会为了一些口腹之欲去吃一些路边摊上不卫生的食品。殊不知这些食品不仅没有营养价值，而且对我们的健康百害而无一利。

总有那么一群人，即使知道了食品的危害，仍然在路边的小摊小贩上购买食品。况且市场上大有一些黑心商家，用价格低廉的原材料甚至是有毒的化学物质制成看似营养丰富，实则是让人避而远之的毒大米、毒牛奶，甚至是塑料，你吃的不是蛋白质，而是可以致命的三聚氰胺。也许你刚刚吃完的外卖就是商家在不足五平方米的小房间里用上述材料为你精心制作的。等我们到中年的时候，这些潜在的危险便会一股脑全部爆发出来，让你猝不及防。现在拥有健康的本钱，就等于拥有了拼搏的能力。

那么，如何才能做到合理膳食呢？就三餐而言，早餐应该吃一些营养价值高，少而精的食品。人经过一夜的睡眠，头一晚上进食的营养已近基本消耗完。早上只有及时地补充才能

满足我们上午的学习。午餐，则要保证食品的质与量。因为午餐具有承上启下的作用，既要补充早餐吃得少，上午活动量大、能量消耗的空缺，又要为下午的耗能储备能量。至于晚餐，则不能吃的太饱，多余的热量会转换成脂肪，使人发胖，另外，晚餐也不宜吃的太晚，六点最为合适！

所以在这里，我希望同学适当的食用快餐、油炸食品，远离过期的小摊小贩上的垃圾食品。用健康的身体和饱满的精神迎接新的一天！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

六年级演讲稿健康饮食篇四

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”！连起来就是一一垃圾食品！

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。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只知道这些食品美味可口，却不知道许多食品含有致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐含有磷酸和碳酸，会带走人体内大量的钙……所以垃圾食品象毒品一样正侵害着我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校周围的“三无”垃圾食品了。下面请事实说话——据报道：这些没有生产许可证、没有生产厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所更是环境差、条件简陋：地上乱七八糟的摆放着一堆堆的半成品，一桶桶的地沟油，一罐罐花花绿绿的色素，一袋袋来历不明的添加剂，散发出刺鼻难闻的味道，引得一群苍蝇到处乱飞。更让人恶心的是，为了让小食品更有劲道，工人就直接用脚在辣条上踩来踩去；许多做辣条的工人，由于长时间手与这些化学颜料接触，手都掉皮、腐烂了。

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！

六年级演讲稿健康饮食篇五

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是来自601中队的李佳圆，能被大家在小学的最后一个月中推荐为第一周的光荣升旗手，我倍感荣幸。

特别感谢老师和同学们给了我这个珍贵的机会，这将是我一一生中难以忘怀的时刻。

升旗手是一种荣耀，它不仅代表着国旗下庄严的这一刻，同时也是对于我的不断进步的嘉奖。

在班中，作为小组长的我，总是认真、负责地帮助老师收交作业，为同学读背课文。作为宣传委员，我总是坚守自己的本分，提前规划班级园地，我们班的板报设计新颖、内容丰富、主题鲜明，常受到其他同学和老师的称赞。由此，我和我的团队还承担了低年级三个班的板报刊出任务。

我最大的爱好是画画。每天做完作业，我总会不自觉地拿起手中的画笔，画上几幅过过瘾，日积月累，已有厚厚几叠，老师还要为我专门出画集呢！

转眼间，我已经是毕业班的学生了。回首过去，我感动于老师们宽广的胸怀，用诚挚的爱心包容我们的无知与固执；感动于老师们无私奉献，为我们放弃无数休息的时间；感动于老师们精益求精，让我们体验学习的乐趣。我想在这里深情地道一声感谢，送一份最真挚的祝愿，祝老师们身体健康、桃李满园！

亲爱的学弟学妹们，我们怀着骄傲祝福你们。我们将要带着这份感动远行，却带不走盛放着回忆的校园。愿你们珍惜现在的一点一滴，创造出属于自己的回忆与感动；愿你们胸怀梦想，拥有一个美好的前程。

同学们，让我们一起携手，用自己的勤奋与刻苦，用优秀的成绩来回报母校。我相信，益农镇小的明天会因我们而灿烂，会为我们而自豪！