

饮食的演讲稿(优质7篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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

尊敬的老师、敬爱的同学们：

大家好！

- 1、少吃一些垃圾食品，多吃一些对身体有益的水果蔬菜。
- 2、少吃一些含色素多、糖分多的食品和饮料。
- 3、不要吃已经过期或腐烂的`食品和水果蔬菜。
- 4、不要不吃早餐，早餐是一天中最重要的一餐。假如不吃早餐，学习效率也会下降。
- 5、要合理饮食，不要暴饮暴食。多多运动，身体才会更好。

同学们，我们是祖国的将来，为了祖国的明天，请大家合理饮食，健康饮食吧！

感谢大家！

饮食的演讲稿篇二

尊敬的xx□

随着科技的飞速发展，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，很多家庭把鸡、鸭、鱼、肉……等荤菜当成主食。虽然说荤菜能够给我们补充蛋白质、脂肪等人类所需求的物质，但是光吃荤菜是不行的，君不见，现实生活中的“大肥头”和“小胖墩”越来越多了。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，我们不仅要吃荤菜，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！

但有项青少年体质健康监测报告表明：青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良居高不下。在我们身边，有的同学奔跑就气喘；有的一上楼就腿软；有的一变天就感冒；有的甚至在阳光下集会也会晕倒在地上。这样的体质，怎能像雄鹰展翅飞翔？这样的体质，明天怎能挑起祖国建设的大梁？俗话说生命在于运动，青少年正处于身体发育的重要时期，体育锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，使肌肉和筋骨得到锻炼，还可以增强我们的体质，提高我们的运动技能，锻炼我们坚强的意志。

而如今中小学生的饮食健康情况也非常令人担忧，像我们学校的很多同学营养并不均衡，三餐不定，吃饭没胃口，却非常爱吃路边摊的油炸小吃。烤红薯、烤鱿鱼、麻辣烫、羊肉串、臭豆腐等是最普遍也最受欢迎的选择，然而这些街头的美味却隐藏着很大的健康威胁：烤红薯铁桶可能装过工业油；油炸饼，油中的铝超标，有的还含有敌敌畏，过度摄入铝可能致痴呆症。烤羊肉串历来很多人最爱，可你要是知道这些滋滋冒油的串上肉很可能是过期的猪肉、病死的牛肉甚至猫

肉，你还敢吃吗？所以我们要做到以下几点：

- 1、选择有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。
- 2、不吃过期变质食品。
- 3、不买小厂家生产的三无食品。
- 4、饭前洗手，以防病从口入。
- 5、不要用塑料制品盛放高温食物。
- 6、不吃颜色鲜艳的肉类食品。
- 7、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

饮食健康不只是注重饮食的卫生，还要注重食物的合理搭配，小学生处在生长发育的飞跃期，是一生中长身体、长知识的重要时期，在此阶段的生长速度，所以我们必须注重合理膳食。

健康是人能享受到的最幸福的事情。只有拥有了健康，其他的一切追求才成为可能。健康不仅是生存的理由，更是生活的乐趣。缺少健康的人生黯淡无光，于人于己都是一种莫大的痛苦。健康让人生充满安宁与快乐，最简单、最平淡，但却最珍贵。

同学们，有健康才有幸福的未来，我们胸怀壮志要大展鸿图，身体是我们宝贵的财富，希望大家热爱生命，拥抱健康，共同祝福明天，创造美好的人生！

饮食的演讲稿篇三

同学们，老师们：

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，可能导致致癌。你要勤洗手，勤洗澡听洗头，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，会导致有肚子疼，有可能还会失去生命。在怎么会有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，要少吃富含食品也不可以吃，中餐剩饭也不要吃。晚上睡觉前少吃糖，对牙不好也要刷牙。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

饮食的演讲稿篇四

老师们，同学们，我们知道：燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。可是，我们一旦失去了健康和宝贵的生命，还有再来的时候吗？现在，随着天气转暖，各种小摊、烧烤在我们的学校周围越聚越多。在这里，我想再一次提醒大家，路边摊不但不卫生，而且在制作过程中，很多还会产生致癌物。我希望我们每一名同学一定要关注和维护自身的健康。

针对同学们平时一些不好的饮食习惯，我向大家提几点建议：

一、少喝饮料、少吃雪糕，多喝开水，碳酸饮料中咖啡因比较多，会使人兴奋，刺激胃酸分泌，心率加快，不利休息而且伤害我们的胃，果汁一般分2种，纯果汁饮料，和含果汁饮料。前者营养丰富，但是容易变质，后者多是由糖和水勾兑，而且要加色素，这个色素对我们的身体伤害很大。多数饮料糖分很高，常喝会导致肥胖症。吃雪糕，大家想想，我们的胃有多大，一根雪糕有多大。我们的体温正常时，血管正处在舒张状态，食用冷饮，会引起血管急剧收缩甚至痉挛，据统计，发展中国家，每年死于食品造成腹泻的`就有210万人。

二、不吃路边小摊的食品。大家会发现路边摊的一个最吸引的地方就是有着浓郁的味道。摊主就是在用浓郁的味道来遮掩食物本身的问题。就算食物没有问题，看着那些原料都是在塑料桶、铁皮箱里装着，你知道昨天晚上这些原料是在哪里过夜的吗，你知道昨天夜里是否有一些昆虫或是鼠类已经品尝过它们的味道，那些浓烈的香味连你都被吸引了，你以为那些蟑螂、苍蝇、老鼠会轻易放过吗？不要总是被那些廉价小吃的味道所迷惑，满足了舌尖的欲望却残害着自己的身体。所以请大家买食品一定要从正规商店里选择带国家质检标志的商品来食用。

三、养成良好的习惯。不乱扔、不乱吐。有些同学习惯吃完了零食把袋子随手一扔，殊不知袋子里的残渣就会把我刚才说的那些昆虫和鼠类招过来。有些班级一进教室满屋的食品气息，垃圾桶里也全是吃剩下的方便面渣和饼干屑，你有没有想过，在你们都放学回家后，会不会有成群结队的蟑螂、老鼠在你们的教室里聚餐啊，你放在抽斗里的半包食品也许就是它们的战利品，你的桌椅就是它们欢聚的舞台，第二天，你还美滋滋地坐在一地垃圾上听课，想到这些，你还会把食品袋乱扔吗？你乱扔垃圾不就是在给这些低等动物们指路吗，让它们顺着你的指引一步步地靠近你。

再说说口香糖吧，同学们很酷地嚼着它们，让那些胶质把牙齿缝隙中的食物残渣沾出来，再搅拌着继续嚼，偶而还有同

学很华丽地吹出个大泡，把我们石家庄空气中的雾霾构成物沾到口香糖上，再放回嘴里嚼，最后你把所有的脏东西都吃进胃里之后，潇洒地把口香糖吐在地上，继续污染着环境，污染着他人。

同学们，我们正值人生的黄金时期，未来需要我们去开拓，去创造，而健康的身体是所有一切的保证，让我们从现在做起，注意饮食健康，养成文明习惯，追求营养，重视保健，力求科学，保证卫生，远离悲剧。

饮食的演讲稿篇五

同学们：

大家好！今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

再看看，很多三无食品里，都包含“苏丹红”，这是一种有毒的物质，能够致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，很多的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后很多的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，十分不适合食用。

为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，期望大家能拒绝三无食品，能管住自己的嘴。只要能管住自己，就是给自己的未来一片蔚蓝的星空！

多谢大家！

饮食的演讲稿篇六

各位老师、同学们：

大家好！

今日我演讲的题目是《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，肯定装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢？信任许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”前面经常有个定语“垃圾”！连起来就是——垃圾食品！

你肯定会说，“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，我们总会发觉校外的小店里、小摊上中挤满了人。各种各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的‘抢手货’。

假如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、香喷喷地啃便利面呢？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，便利类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎么样，信任在座的各位同学都中招了吧。

缺憾的是，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，却不知道很多食品含有致癌物，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，它使许多小挚友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校四周的“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：地上一塌糊涂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，工人就干脆用脚在辣条上踩来踩去；很多做辣条的工人，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损害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，须要丰富的养分，比如簇新的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自己的健康，为了更好地学习、欢乐地成长，为了不让老师和家长为我们担忧，我再一次呼吁——让我们一起行动起来，杜绝垃圾食品，提倡健康的饮食方式！

感谢大家！

饮食的演讲稿篇七

同学们：

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，许多人家都把鸡、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许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。君不见，此刻，“小胖墩”越来越多。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它包含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。所以，我们不仅要吃荤菜，还应当多吃素菜。仅有荤素搭配着吃，才能有

益我们的健康。

近代文学家梁启超说：“少年提高则国提高，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，我提出以下几点提议：

- 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。
- 4、饭前洗手，以防病从口入。
- 5、不要用塑料制品盛放高温食物。
- 6、不吃颜色鲜艳的肉类食品。
- 7、一日三餐按时吃，注意营养均衡。