

2023年健康饮食演讲稿简单 健康饮食演讲稿(通用6篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

健康饮食演讲稿简单篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！。

今天我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的课题。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。

2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期□qs生产许可标志等等。

3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。

4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。

5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

健康饮食演讲稿简单篇二

老师们，同学们：

早上好！

今天演讲的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

同学们，全国学生营养日即将到来，让我们暂且放下手头上的书本，一起来关爱一下自己的身体。

下午四点左右，随着下课铃声的响起，同学们三五成群地走出校门，争先恐后地来到学校附近的各种小摊，冷清的街道顿时热闹起来，炸肉串、煎蛋饼等小吃摊前霎时围满了身着

校服的学生身影。这些摊点的工作人员很少有人戴手套，他们边收钱，边操作，忙得不亦乐乎，但同学们全然不顾，这样的场景我们随处都可以看到。

常言道：“身体是革命的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后天春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零星小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，时时危害着我们的身体。另外，随着生活水平的提高，同学们不健康饮食的习惯日益增多。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，甚至养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，这样，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，会影响身体的发育，所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品对我们的诱惑。

青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

最后，我们编个口诀和同学们共勉：

管好嘴，不贪食

多喝开水，少吃零食

经常锻炼，关爱身体

重视三餐，平衡饮食

我的讲话到此结束，谢谢大家！

写健康饮食的演讲稿就应该什么食物都要吃一点，做到不挑食，并且控制自己吃零食的数量和时间。在吃饭之前就不要吃零食了，以免影响到自己的胃口。在吃饭的时候多吃一些蔬菜，不要挑食。

健康对我们每一个人都是非常重要的，没有一个健康的身体又怎么能够认真的学习从而取得一个好的学习成绩呢？而一个健康的身体的养成是需要我们做出很多的努力的，健康饮食就是我们必须要做到的。因为很多的.同学都是不爱运动的，所以就更应该要做到健康饮食了。同学们，养成一个好的习惯是很重要的，我们应该要努力的让自己有一个好的饮食习惯，这对我们是有很多的好处的。在吃一些不健康的食品的时候应该要做到适度，我知道让我们完全不吃这些是做不到的，所以只要做到适度的吃就好了。

谢谢大家！

健康饮食演讲稿简单篇三

亲爱的同学们：

大家好！

我以往看到过这样一篇新闻。新闻里讲到了一个九岁的小男孩早上没吃早饭，被家长送到学校后，自我一个人买了一包辣条和棒冰，站在校门外吃。吃完后走进教室。可没过多久，他就被教师打电话让家长送去了医院，结果在家休息了好几天才来上学。听他的同学讲，那天他吃了东西后，就感觉肚子痛，呕吐，然后头痛。

垃圾食品一般都很便宜。五毛，一块钱一包。可是有些油炸食品都是用地沟油做的。虽然味道很好，可是里面不明白包含了多少有毒物质；有些垃圾食品因为生产的厂家是地油炸食品都是用地沟油做的。虽然味道很好，可是里面不明白包

含了多少有毒物质；有些垃圾食品因为生产的. 厂家是地下的，卫生条件很差，质量得不到保证，细菌感染很多。我在网上看到过一些制作辣条的图片。图片中的工人工作的时候，都不带一次性手套，头上也没有带帽子，周围的环境很脏。有些员工长期工作，他们的手都被食品染料染成了紫色，青色。看到这些图片，我恶心得差点呕吐。

青春年少的我们，还有长远的未来。不要被垃圾食品伤害了自我的身体。所以我觉得我们不要吃垃圾食品，应当多吃水果和绿色蔬菜。因为水果和绿色蔬菜都是有必须的营养价值，也能够吃一点肉，鱼之类的食，当然也能够吃一些别的东西。如果你已经迷上了垃圾食品。我期望你能够把垃圾食品给戒掉。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了你的身体健康，请从今日开始告别垃圾食品。告别垃圾食品就是给自我的身体多一点保障；告别垃圾食品，就是给自我一个完美的明天！

多谢大家！

健康饮食演讲稿简单篇四

亲爱的老师们，同学们：

大家好！

今天我们演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每个家庭的健康都与食物密切相关。随着经济和社会的不断进步，人们的饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为人们非常关注的话题。

最近注意到一个情况，就是每天我们学校附近的小店和街边

小贩都在卖一些三不食品和垃圾食品，而我们的一些同学却乐此不疲的买着吃着。但有多少人知道吃了它们不仅会导致肥胖，还会使大量细菌侵入人体，引起胃肠道炎症。因此，为了自己的健康，请提醒我们的朋友少吃这种食物。

为了健康饮食，我们必须做到以下几点：

1. 不要在街边小店买街边小吃或者垃圾食品，去一些正规超市买吃的。
2. 购买所需食品时，请注意生产日期、保质期□qs生产许可证标记等。
3. 找品牌买，尽量买一些品牌食品。
4. 少吃油炸食品和零食，多吃蔬菜和水果等营养食品。
5. 不要买价格明显过低的食物，也不要贪小失大。

注意以上几点，就可以放心吃了。俗话说“民以食为天”。说白了，人每天都要吃喝，食物是人类赖以生存的物质。食物的质量决定了人类的生活质量。所以，食物一定要安全健康。

同时也呼吁食品安全，这和你我有关。希望生产者不要再为食品安全脸红，中国人不要再为食品安全担忧，国家不要再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，消除有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听完我的演讲，能健康饮食，健康成长。

健康饮食演讲稿简单篇五

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置零食吃，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缺乏以引起食欲，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。

我们建议：维护健康，拒绝零食、从我做起，从现在做起。

健康饮食演讲稿简单篇六

尊敬的各位老师、亲爱的同学：

大家下午好！

在场的各位应该都有一个体会吧，就是进入大学以后，个人的饮食是越来越不健康了。由于大学时间的宽松，很多上午没有课的同学，就会直接在床上躺着，就算醒了，也会继续摊在床上玩手机，就是不会起床吃早餐，这样长期造成的后果就是胃受损，身体也变的不在健康了，这就是个人的饮食不健康造成的。

很多大学生，早上不吃饭都是常事了，再有就是大部分的同学的饮食是极其不健康的。比如早上不吃饭，中午吃很多，要不就是晚上熬夜还要吃夜宵，如果长期这样的饮食状况，对健康的危害是很大的。

比如早上本来经过一晚上的消化，肚子就是空的，要是不吃，那就很容易胃疼。要不就是晚上吃好几顿，这也是不健康的，晚上的胃承载了一天的食物，本就不易消化，如果再吃多了，就会造成消化不良，影响身体的健康。大学生了，都是一个成年人了，做事情就应该要有分寸，不能因为大学没人看管，就养成很多不良的习惯。

越是到了大学这种需要自觉自律的生活，就应该去让自己的习惯是良好的，尤其是在健康饮食发你敢。平时我们必须一日三餐，餐餐不断，在规定的时时间吃饭，或者一天里少食多餐，保证自己一天饮食量。再就是大部分的学生都喜欢吃炸鸡、喝奶茶，这些其实对身体的伤害是很大的，都是一些不

健康的饮食，不建议多吃，更应该自觉去避开，尽量让自己的饮食是健康的。在大学，我还发现，很多人都不太爱吃蔬菜，这是最不好的地方，蔬菜里面含有多种维生素和水分以及纤维，如果总是只吃肉，到后面就会直接造成饮食不平衡。身体是自己的，健康是自己的，平时的饮食就更要注意了，不能因为贪嘴，就让自己以后因为营养的不良而把健康给弄垮了。

饮食对我们格外的重要，现在生活好了，就更不能挑食严重了，该去补的东西就要补充，要让自己有一个健康的饮食习惯。一日三餐都必须吃，不可以漏掉，中午吃多点，晚上少吃点，尽量不要点外卖吃夜宵，这样胃是承受不了的。为了保护我们的身体健康，我们就必须要让饮食是健康的，要补充足够的营养。同学们，大学一定要去有一个好的饮食习惯，保护自己的健康。

谢谢大家！