

2023年健康饮食演讲稿(优质8篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

健康饮食演讲稿篇一

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

健康饮食演讲稿篇二

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是“关注食品卫生，享受健康人生”。

常言道：国以民为本，民以食为天。食品是人类生存的第一需要，食品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。不讲食品安全，哪怕是一块豆腐，一根豆芽，一包小小的盐，就能中断免疫系统的正常运行，让你病魔缠身，让生机勃勃的生命处于危险之中。

健康，生命的保证。一旦我们失去了健康，也意味着即将失去宝贵的生命，生命不能重来一次，所以我们要时刻维护自

己的健康，珍爱自己的生命，而生命的健康则应该从食品安全开始。据报道：5月6日湖南省|涟源市|行知中学|高考补习学校|有3名学生在上课时出现恶心、呕吐症状，随后陆续有学生反映身体有不适现象。根据调查，初步认定是学生食用的早餐中有部分米粉变质，导致学生食用后出现身体不适。

新闻报道中曾提及的南京“冠生园”事件，让人们望月饼而生畏；三亚的“毒咸鱼”，使我们谈“咸鱼”而色变；广东的“瘦肉精”事件，令我们望猪肉而怯步；号称生命杀手的“苏丹红”竟出现在我们最喜欢吃的辣味食品里；还有近来的染色馒头、毒豆芽、蒙牛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？或许你会认为，这些危险离我们很远，我们也能很容易的躲开它们，但是，你们可曾注意到在我们周围，劣质食品也正在悄悄地朝我们靠近，随时危及我们的身体健康。

让我们观察一下学校周边的状况吧：校园门口两边除了名目繁多的小食品杂货店外，还有一些流动摊点售卖的自制食品。表面上看，这些食品成色十足，味道着实令人垂涎三尺；每逢上学、放学时间甚至是课间时间，我们的同学争先恐后地去买。可是大家想过没有，这些食品卫生吗？安全吗？现在，还是有一部分同学不关心不注意所吃食品是否安全，为了满足自己一时的食欲，置身体健康于度外。我们有责任维护社会食品安全，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全常识，宣传食品安全知识，为自己，更为全民健康事业尽自己最大的力量。

在上周星期六的早操，学生科已向全校寄宿生下达通知，严禁把校外食品带入校园。现在向全校所有同学们建议：就餐一定要选择规范餐饮店，食品要在正规经营场所购买，拒绝三无食品。近期发现有部分同学，明知学校有规定不允许购买围墙外糖葫芦、快餐等，但还是我行我素，把学校制度和自己的健康置之脑后。从今天起，如发现再有学生私自在校内围墙处购买食品除没收外，同时，将根据学校相关制度给

予相应的处分，并通知家长来校共同教育。

食品安全需要你我的参与，食品安全需要你我共同努力。生命的美好从健康开始，身体的健康从食品安全做起。同学们，让我们从自我做起关注食品卫生，享受健康人生！我的讲话到此结束，谢谢大家。健康饮食演讲稿6大家好！今天，我演讲的题目是：“养成良好的饮食习惯”。国务院曾对青少年一代做过一个调查，发现同学们在饮食上常存在以下误区：

1、早上随便吃一点，甚至不吃饭。

其实早餐十分重要，因为已经十几个小时没有进食了，早上起来急需补充一些身体必须的`营养与热量，早上不仅要吃饭，而且还要吃好。

2、用公用餐具就餐。

3、不合理的饮食结构。

由于同学们大多数是独生子女，挑食、厌食者日益增多，很多学生都喜欢吃零食，不爱吃主食的习惯成自然。

中学生是处于生长发育的黄金时期，不仅身体发育需要消耗大量的营养，并且处于紧张的学习过程中也需要消耗大量的热量，因此同学们这样的饮食习惯严重地影响了正常的生理发育，影响了同学们的身体健康，还影响到同学们的学习效率。由此看来，养成良好的饮食习惯十分重要。

如何养成良好的饮食习惯呢？同学们应该做到以下几点：

1、一日三餐，定时定量，既要保证营养所需，还要考虑到发热量；

- 2、饮食一定要注意卫生，不使用公用餐具，不随便在饮食摊点上就餐；
- 3、不喝酒，不暴食暴饮，不吃冷食；
- 4、不吃零食，特别是小吃，不吃变质过期食品；
- 5、早上要吃好，不要吃得太饱，否则会引起大脑缺血，上午上课犯困。

总之，要保证合理的营养供应，养成良好的饮食习惯。营养学家们的研究证明：早餐吃饱、吃好，对维持血糖水平是很必要的；用餐时不能挑食偏食，要加强全面营养，还要多吃水果和蔬菜梁启超曾说过：少年强则国强，少年智则国智。同学们，我们是祖国的未来，是民族兴盛的希望。祖国需要的不是文弱的书生，而是综合素质优秀的全面发展的、健康的，像雄鹰一样在蓝天展翅翱翔的接班人！愿同学们都养成良好的饮食习惯，把载知识之本、道德之寓的身体养护好。

谢谢大家。

健康饮食演讲稿篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

俗话说“民以食为天”，健康的饮食非常重要，可现在的人都只追求自己喜欢的味道，早已把健康饮食的重要性抛之脑后。我们经常能看到学校旁的小卖部在卖一些三无食品和垃圾食品。因为而很多同学却买的`乐此不疲，吃的津津有味。可他们不知道吃这些东西不仅会导致肥胖，严重的会使大量细菌侵入人体，造成肠胃炎症。而有些人明知道这些，但还是抵挡不住那些零食的诱惑。健康饮食，我们就要做到以下

几点：

- 1、不购买小卖部和小地摊的垃圾食品，去正规的超市购买食品。
- 2、购买食品时要注意生产日期，保质期□qs生产许可标志。
- 3、尽量购买有品牌的食品。
- 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。
- 6、不吃过期变质食品。

我们现在是身体发育的飞跃性时期，所以必须把健康饮食这个问题重视起来。我的演讲到此结束，谢谢大家！

健康饮食演讲稿篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是：“养成良好的饮食习惯”。国务院曾对青少年一代做过一个调查，发现同学们在饮食上常存在以下误区：

- 1、早上随便吃一点，甚至不吃饭。

其实早餐十分重要，因为已经十几个小时没有进食了，早上起来急需补充一些身体必须的营养与热量，早上不仅要吃饭，而且还要吃好。

2、用公用餐具就餐。

3、不合理的饮食结构。

由于同学们大多数是独生子女，挑食、厌食者日益增多，很多学生都喜欢吃零食，不爱吃主食的习惯成自然。

中学生是处于生长发育的黄金时期，不仅身体发育需要消耗大量的营养，并且处于紧张的学习过程中也需要消耗大量的热量，因此同学们这样的饮食习惯严重地影响了正常的生理发育，影响了同学们的身体健康，还影响到同学们的学习效率。由此看来，养成良好的饮食习惯十分重要。

如何养成良好的饮食习惯呢?同学们应该做到以下几点：

1、一日三餐，定时定量，既要保证营养所需，还要考虑到发热量；

2、饮食一定要注意卫生，不使用公用餐具，不随便在饮食摊点上就餐；

3、不喝酒，不暴食暴饮，不吃冷食；

4、不吃零食，特别是小吃，不吃变质过期食品；

5、早上要吃好，不要吃得太饱，否则会引起大脑缺血，上午上课犯困。

梁启超曾说过：少年强则国强，少年智则国智。同学们，我们是祖国的未来，是民族兴盛的希望。祖国需要的不是文弱的书生，而是综合素质优秀的全面发展的、健康的，像雄鹰一样在蓝天展翅翱翔的接班人！

愿同学们都养成良好的饮食习惯，把载知识之本、道德之寓的身体养护好。

谢谢大家。

健康饮食演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的题目是《健康饮食》。

俗话说“民以食为天”，健康的饮食非常重要，可现在的人都只追求自己喜欢的味道，早已把健康饮食的重要性抛之脑后。我们经常能看到学校旁的小卖部在卖一些三无食品和垃圾食品。因为而很多同学却买的乐此不疲，吃的津津有味。可他们不知道吃这些东西不仅会导致肥胖，严重的会使大量细菌侵入人体，造成肠胃炎症。而有些人明知道这些，但还是抵挡不住那些零食的诱惑。健康饮食，我们就要做到以下几点：

- 1、不购买小卖部和小地摊的垃圾食品，去正规的超市购买食品。
- 2、购买食品时要注意生产日期，保质期□qs生产许可标志。
- 3、尽量购买有品牌的’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。

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，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。

谢谢大家！

健康饮食演讲稿篇六

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，

严重时还会损害身体健康。

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！

健康饮食演讲稿篇七

尊敬的各位领导、同事：

大家上午好！我是来自###公司的###，专门从事饮食供给和酒店服务管理专业，与在座的每一位生活都息息相关。作为一位食品生产与供给的管理者，非常注重食品安全、营养卫生和健康饮食。通过在工作之余的闲暇时间阅读《食品安全控制与管理》和《饮食营养与健康》两本书，读后受益匪浅，今天在这里与大家分享。

我想这是不可能的。食品安全已从中央到地方、各级政府都密切关注、层层布网、步步设防，对绿蔬、水果带有“身份证”，豆芽、食用油均有信息跟踪，实施基地监管，对那些不法商贩严格整治，杜绝货源，实实在在为百姓餐桌安全努力着。

吃得健康、吃得安全而努力，不再谈“食”色变。】

【**食品营养**】营养是人体生理发育、新陈代谢、日常行为不可或缺的能量，只有摄取吸收了适量的水、碳水化合物、脂肪、蛋白质、无机盐、维生素，人才能工作。营养的核心是合理配膳，平衡膳食，不能偏食，也不能厌食，要注重食品原料的多样化，促进营养综合吸收。所以说，《黄帝内经》

上说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。在营养合理的情况下，不能忽视卫生，无论是食物原料的挑拣、洗涤、切配、加工烹饪、装盘，都要严格。从感官系统、物理角度到化学检验，都要达到新鲜、光亮、爽嫩、弹性丰富，无异味和腐败变质现象。

【健康】我就不多叙，送大家十个“不”：衣不过暖、食不过饱、住不过奢、行不过富、劳不过累，逸不过安，喜不过欢，怒不可暴，名不过求，利不过贪。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。民以食为天，食以安为先，是我们大家的愿想。我愿和大家一道，把好食品安全这道关。每天提供美味可口、营养合理的佳肴，让大家吃得放心，工作安心，生活舒心，让大家吃出健康，吃出美丽，吃出欢乐。

健康饮食演讲稿篇八

老师们，同学们：

早上好！

为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地展开下去，促动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，不过很多同学都有挑食、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，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。