# 健康饮食的演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-04-12

*健康饮食的演讲稿（通用30篇）健康饮食的演讲稿 篇1　　亲爱的同学们：　　大家好！　　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*

健康饮食的演讲稿（通用30篇）

**健康饮食的演讲稿 篇1**

　　亲爱的同学们：

　　大家好！

　　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——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！

**健康饮食的演讲稿 篇2**

　　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!

**健康饮食的演讲稿 篇3**

　　亲爱的老师们，同学们：

　　大家好！

　　中国有句古话：民以食为天。我们每一个人都离不开食物，没有哪个人说自己可以不吃饭。随着社会的发展，文明的进步，现代人的饮食更是变得多姿多彩，鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽八大菜系，酸、甜、苦、辣、咸、鲜一应俱全，如今更有西餐逐渐被我们的味蕾所熟悉，我们的生活可以说是有滋有味。但在美食的背后，饮食的健康问题，我们又知道多少呢？

　　都说身体是革命的本钱，如今的我们正是成长的关键时期，所以我们一定要有一个健康的饮食习惯，一个健康的生活习惯。人生毕竟是漫长的，这期间我们必须养成许多良好的、健康的习惯，才能有个健康的人生。

　　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！

**健康饮食的演讲稿 篇4**

　　老师们，同学们：

　　大家好！

　　下面我讲几点关于食品安全的注意事项。

　　一、饮食卫生安全

　　1、注意个人卫生，食用新鲜、符合卫生标准的食品，不吃生冷或留放时间过长熟食品。

　　2、多吃瓜类蔬菜，夏天正是瓜类蔬菜上市旺季，可以多吃冬瓜、黄瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等，多吃凉性蔬菜。夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。这些蔬菜有苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等。

　　3、多吃“杀菌”蔬菜。夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节，这时多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、大葱、蒜苗等，这类蔬菜含有丰富的植物广谱杀菌素；对各种病原菌有灭杀和抑制作用。

　　二、防溺水安全

　　1、不能在没有家长带领的情况下私自下水游泳，或是擅自与同学结伴游泳；

　　2、不要到不熟悉水情、没有安全设施或是没有救护人员的江、河、山塘、水库、深潭游泳；

　　3、在有安全保障的规范的游泳池游泳时，也要提前做好泳前各项准备工作，下水时切勿太饿或太饱。

　　4、如果看到同伴掉到水里，不要盲目下水救人，而应大声呼喊旁边的成人帮忙。

　　家长一旦遇到溺水者，有能力的要及时伸出援手，并在第一时间拨打“110”、“120”求救。一旦将溺水者救出水面后，应立即开展现场急救。

　　三、交通安全

　　1、外出要与家长打招呼，不私自同伴外出，不能在外过夜。

　　2、步行外出时要注意行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须走过街天桥或地下通道，没有天桥和地下通道的地方应走人行通道；在没划人行横道的地方横过马路时要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号；在设有护栏或隔离墩的道路上不得横过马路。

　　四、活动安全

　　剧烈运动后，不宜马上洗澡。运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的血液量还要持续一段时间，此时如果马上洗澡，易导致血液过多地进入肌肉的皮肤，将使心脏和大脑的供血不足。

　　五、防流感安全

　　1、避免接触流感样症状（发热、咳嗽、流涕等）或肺炎等呼吸道病人。

　　2、注意个人卫生，经常使用肥皂和清水洗手，尤其在咳嗽或打喷嚏后。

　　3、避免接触生猪或前往有猪的场所。

　　4、避免前往人群拥挤场所。

　　5、咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶。

　　6、食用处理得当的熟猪肉和猪肉制品。烹制猪肉时将猪肉烹制内部温度达到71度。可杀死细菌和病毒。

**健康饮食的演讲稿 篇5**

　　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。

　　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。

　　7、饭前洗手，以防病从口入。

　　8、不要用塑料制品盛放高温食物。

　　9、不吃颜色鲜艳的肉类食品。

　　10、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

　　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！

**健康饮食的演讲稿 篇6**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家上午好！

　　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，食品和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。

**健康饮食的演讲稿 篇7**

　　早上好!今天国旗下讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

　　5月20日是“中国学生营养日”!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、好吃的坏习惯。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坏习惯。

　　1、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。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。

　　2、养成吃早餐的良好习惯特别要注意的是要吃好早餐。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们能精力充沛地学习。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。

　　3、在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

　　4、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。容易吃到一些变质腐坏的食品了。

　　同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长!

**健康饮食的演讲稿 篇8**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学：

　　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。

　　有些同学为了省事，中午或晚上就在小饭店里随便吃一点，其实，姑且不谈小饭店的卫生条件如何，就是使用公用餐具就存在很大问题，公用餐具不可能认真清洗，更不可能消毒，可以肯定地说，公用餐具上携带了大量病毒与细菌，特别是乙肝病毒，大肠杆菌，感冒病毒等，虽然暂时并未发现有什么异常，但久而久之就会在身体内留下病害，随时都会发病；

　　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。

**健康饮食的演讲稿 篇9**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　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——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……

　　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！

**健康饮食的演讲稿 篇10**

　　老师、同学们：

　　大家好！

　　良好合理的健康饮食习惯是保健的一个重要方面，可使身体健康成长、发育，不良的饮食习惯则会导致人体正常的生理功能紊乱而感染疾病。相反，恰当的饮食对疾病会起到治疗的作用，帮助人体恢复健康。在当今社会，已成为一个很热门的话题。

　　网上健康的小故事：放学的路上，我经常看见有不少的同学在小摊上买辣片和干吃方便面，我看到后也非常想吃。有一次，我趁妈妈上班的时候，悄悄地拿钱买了一包辣条，美美的吃了一顿。妈妈下班回来，做了一桌香喷喷的饭菜，可是我却没有了胃口，在妈妈的追问下，我才一五一十的告诉妈妈。一包小小的辣条，害我输液五天，我吸取了这次的教训，以后再也不买辣条了。辣条是三无食品，生产环境很差，请同学们以后不要再吃了。

　　记得有一次，我和爸爸去一家小西餐厅买汉堡，我当时非常饥饿，就狼吞虎咽地吃了起来，也没有注意汉堡的味道，吃了几口，觉得味道好像不对，仔细一看，原来是过期食品，当时我就觉得有点恶心，幸亏没把汉堡吃完，不然后果不堪设想。

　　三无食品和过期食品对人们的身体危害非常大，吃了之后，轻的会引发各种疾病，如拉肚子、恶心呕吐等，重的还会导致中毒死亡，所以说，食品的卫生和质量对我们的健康非常重要。我们平时买食品时一定要注意观察，未包装食品要看它的颜色，闻它的气味，包装食品要看它的生产日期、保质期、条码及合格证等标志。关注食品质量，就是关爱自己。

　　所以同学们，你们想活得久的话，就要多吃一些蔬菜水果。如果你必需要吃垃圾食品的话，那就等于在浪费自己的生命，你自己不想要还有很多人想要活下去。如果恭迎抱着吃垃圾食品也没什么心态，那我推荐你去医院看看就知道你的想法有多愚蠢了。

　　食之过饱，心灵无法容忍身体；食不果腹，身体同样无法支撑心灵。人为生而食，非为食而生。所以啊健康才是人生第一财富。

**健康饮食的演讲稿 篇11**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们:

　　大家好！

　　俗话说“身体是人们一生的本钱”健康是我们所有人都需要的，健康的身体是生活中取得成功的关键，调理好自己的身体是每个人重要的责任。

　　合理的饮食是很重要的，有句话说得好“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿的慌。”人就像一台机械，那么饭就是这台机器的能源。合理的饮食习惯能更好的帮助我们拥有一个强大的胃，给人们所需要的各种营养。如果你的饮食习惯没有规律，就会导致发胖等对身体有害的各种疾病，嘴巴是吃的爽了，自己的身体却要为嘴巴的行为买单，最终受害的还不是自己吗？

　　财富是什么？是诚信、快乐、还是经验？不，这些虽然都很重要，但都比不上一个人的心身健康。

　　同学们，培根曾经说过：“健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱”由此可见，健康真的非常重要，注重健康就是关爱自己亦是关爱他人。只有注重健康。才能幸福一生。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**健康饮食的演讲稿 篇12**

　　亲爱的老师，同学们:

　　大家早上好！

　　中国有句古话：民以食为天。我们每一个人都离不开食物，没有哪个人说自己可以不吃饭。随着社会的发展，文明的进步，现代人的饮食更是变得多姿多彩，鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽八大菜系，酸、甜、苦、辣、咸、鲜一应俱全，如今更有西餐逐渐被我们的味蕾所熟悉，我们的生活可以说是有滋有味。但在美食的背后，饮食的健康问题，我们又知道多少呢？

　　都说身体是革命的本钱，如今的我们正是成长的关键时期，所以我们一定要有一个健康的饮食习惯，一个健康的生活习惯。人生毕竟是漫长的，这期间我们必须养成许多良好的、健康的习惯，才能有个健康的人生。

　　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！

**健康饮食的演讲稿 篇13**

　　大家好！

　　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——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……

　　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！

**健康饮食的演讲稿 篇14**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家上午好！

　　在现代生活中，人们的饮食观念随着科学文化的发展而不断更新，在吃色香味美的食物同时，人们也开始注重饮食习惯和健康等方面的问题。

　　人吃主食要多样化，副食也要多样化，这样才能吸收各种营养，同时也要养成良好的饮食习惯，才能有利于人的健康。

　　合理的食物搭配和良好饮食习惯是身体健康的基础，但是一些人常常忽视了这一点，一生病就四处投医，没有从自己的饮食习惯找原因，不知道小习惯酿成大毛病的道理。俗话说：“病从口入”就是这个道理。

　　我经常见到这样的景象：有的同学不想吃早餐，经常买一些“三无”食品到学校，等老师不注意，就把“三无”食品倒进饭盒里当早餐吃；一些人为了睡懒觉，把早餐和午餐浓缩为一餐；一些人一边吃着滚烫的火锅，一边喝着冰凉的啤酒，忘记了“热不灼唇、寒不冰齿”的告诫。因此，造就了许多小孩营养不良症及许多成人富贵病。

　　无视饮食习惯，生命和健康就变成了无本之木、无源之水。

　　要想身体健康，我们在进行合理食物搭配同时，还要有良好的饮食习惯。

　　谢谢大家！

**健康饮食的演讲稿 篇15**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好!今天我国旗下演讲的主题是《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。(但令人痛心的是)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。俗话说：“身体是革命的本钱”只要我们拥有强健的体魄，还有什么可以阻挡我们前进的脚步呢?我们还有什么事情是不能做到的呢?

　　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!

**健康饮食的演讲稿 篇16**

　　尊敬的各位领导、员工同志们：

　　大家好!有幅对联说得很对：“人品、食品、品品相照;苍生、民生、生生相联”，生命只有一次，健康是人生最重要的财富。

　　在人的生活当中，衣食住行，样样缺不得。特别是食品，它是与我们每个人紧密相连的，是我们每天的必需品。俗话说得好，民以食为天，人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。所以我们更该关注食品安全。

　　记得六年级的时候。老师给我们讲了一个真实的故事：一个16岁的学生，由于小时侯吃了太多了垃圾食品，已经身患绝症，现在他还十分的后悔。我们要记住这个悲惨的教训，看看这些厂家，都已“金钱第一”“利润最多”的道德观念做出发点，为了市场上的竞争，竟全然不顾消费者的健康。想想苏丹红，想想因便宜食物的诱惑的人在病床上如何的后悔

　　现在改革开放好，人民富有了，跟着改革开放的步伐，家家都是独生子女，一个个受父母的宠爱惯了，一声：“妈妈，可以给点钱买东西么?”妈妈一句话也不说，掏出一张鲜红的百元大钞，“给，省着点花，不够妈在给。”就这么一句话。我们一把抓了过去，放学时，东荡荡，西游游，看到路东有一片烤羊肉串，苍蝇漫天飞舞，“老板，来10根羊肉串。”那老板笑呵呵的递上一把烧了又烧而且“香喷喷”羊肉串，那人手上拿了一大把羊肉串，另只手还拿着一根冰棍，兜里还放着一些糖果，真想用一首歌来唱唱：“左手一把羊肉串，右手一根冰淇淋，口袋里还放着一把糖果哦。”弄来弄去最后伤的还是你自己，拉肚子，发烧“哎哟，哎哟”的叫着，父母看了又着急，花了大笔的钱来治。你说这样合算么，买东西花钱，治病也花钱，

　　食品安全要警钟长鸣，不容忽视。国家为了广大的中小学生能够放心的使用食品，增强全我们对食品安全的参与意识，普及食品安全知识，宣传《食品卫生法》、《产品质量法》、《标准化法》等法律法规能够深入人心、家喻户晓，营造食品放心消费环境。

　　我们是二十一世纪的雏鹰，是祖国未来的接班人，我们的生命就像一朵朵含苞欲放的花儿，只有健康才是我们生命唯一的选择，决不能让危害健康的食品在我们身边有一席之地!垃圾食品问题相当于冰山一角，可这一角不留意了也能撞沉铁达尼号，我们在卫生监管部门的大力整治时，也要擦亮自己的眼睛，毕竟，我们管不了别人的良心，只好先管住自己的嘴巴。

**健康饮食的演讲稿 篇17**

　　亲爱的老师们，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！

**健康饮食的演讲稿 篇18**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好!

　　今天我讲话的题目是《关注饮食安全，共创健康生活》。常言道：民以食为天，食以安为先。食品安全是生命健康最有力的保证。

　　近日我们有些同学为贪图便宜、方便，或因为挑食，喜欢在路边摊点就餐，殊不知这是在拿健康甚至生命在开玩笑。路边摊点多采用的是“地沟油”，里面包含很多致癌物质。而且一般小贩未做过健康体检，没有卫生许可证，其中有些人可能就是肝炎等病源的携带者和传播者。因此，学校提倡同学们在食堂就餐，或在家吃饭，养成良好的饮食习惯，避免食物中毒事故的发生。同时希望同学们不吃生冷食物，保证营养均衡，把自己的身体吃得棒棒的。

　　在此我建议同学们：

　　1.树立食品安全观念。在购买食品时，应尽量选择正规的商场或超市，同时一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，是否过保质期，包装袋有无破损等。没有生产许可证和安全标志的食品坚决不能购买和食用。

　　2.培养良好的饮食观念。我们应尽量在家吃早餐，不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑。在外就餐，应选择卫生洁净，餐具消毒，环境整洁，证照齐全的餐馆。

　　3.养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，多饮白开水少喝含有防腐剂、色素的饮料。养成良好的卫生习惯。不随便在校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋等垃圾，保持整洁的校园卫生环境。少吃油炸、烟熏、烧烤食品。

　　同学们，为了我们的明天，为了父母的期盼，为了国家的重担，善待自己，善待他人，善待生命，让我们携起手来，关注食品安全，养成良好的饮食习惯，做一个健康向上的学生!谢谢大家!

**健康饮食的演讲稿 篇19**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好！

　　今天我演讲的主题是健康饮食，为什么会选择这一个主题呢？因为我发现同学们的饮食实在是太不健康了，很多的同学把零食当做主食，在要吃饭的时候又因为吃不下了所以吃的很少。我想问一下同学们你们觉得这样的饮食习惯是正确的吗？你们觉得自己的身体是健康的吗？很多的同学之所以会体重超标完全就是因为吃多了一些垃圾食品，或者一些热量非常高的食品，所以才会导致自己的体重超标，这样是非常的不健康的。

　　健康的饮食习惯能够让我们有一个好的身体，既不会很容易的生病，也能够一直都有活力，所以我觉得我们是需要去养成一个好的饮食习惯的。很多的同学都有着不好的习惯，放假的时候不爱吃早餐，吃很多的零食就不吃饭了，或者是吃很多的垃圾食品。也有很多的同学挑食的情况非常的严重，不爱吃青菜只吃肉，或者是只吃几种菜，这些都是非常不好的习惯，我们是需要去改变自己的这些不好的习惯的，要做到营养均衡。

　　我知道对于我们这个年纪的人来说，零食是有着很大的吸引力的，所以我想同学们可以努力的去做到适量的吃零食，不要每天都吃很多的零食，导致要吃饭的时候就没有胃口了，这样对身体是有很大的危害的。现在我们正是长身体的时候，不好的饮食习惯对我们生长发育是会有影响的，若是想要有一个健康的身体或者是想要长高一点的话，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的重要的，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！

**健康饮食的演讲稿 篇20**

　　亲爱的老师们、同学们:

　　大家好！

　　说到健康，我最近加入了一个心理活动小组。通过一段时间的学习和相处，我变得更加快乐，更加开朗。我认为心理健康非常重要。对一个人的成长和未来发展起着关键作用。

　　在过去，我是一个害羞安静的人。我一直喜欢一个人看书，吃饭，学习。但是自从我加入心理健康小组后，情况发生了变化:我喜欢交朋友，我不再孤独，我变得开朗了。在活动课上，心理学老师教了我很多，我也从中了解到，做一个心理健康的人应该做到以下几点:

　　首先要学会适应环境，有完善的人格特征，有情绪反应，在意志和行为上处于积极的状态。并且应该具有调控能力，能够充分认识自己，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理协调平衡，也就是心理健康。然后，做事一定要有信心。玫瑰是玫瑰，荷花是荷花。只欣赏不比较。时间久了很容易失去理智。改变我们的初衷，让你偏离正确的认识轨道。还是那句话，不要自卑，也不要自大。人人生而平等，不分阶级，所以我们一定要珍惜我们所拥有的。最后，要做一个心理健康的人，必须能够欣赏他人，懂得换位思考。在生活中，你不需要完美。只要你有一个轻松的微笑，只要你有一个积极向上的心情，只要你对自己的努力感到满意，你就能更好地欣赏别人，别人也能欣赏你。

　　这是一个心理健康的人应该有的。

　　非常感谢心理学老师的指导和同学们的帮助。在这段快乐的时光里，我学会了如何与人相处，如何做一个心理健康、德、智、体、美全面发展的人。

　　这些有益的变化对我以后在社会上生活会有很多好处。感谢帮助过我改变的人，我会用一颗全新美好的心去对待别人。俗话说“送人玫瑰，方有余香。”我想尽我的微薄之力来改变这个世界。创造自己的天空，在这片天空中自由飞翔，无拘无束。心里没有什么玷污，一切都那么干净！

**健康饮食的演讲稿 篇21**

　　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。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，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。

　　据调查现在很多同学在进餐时，只挑选自己喜欢的吃。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!从今天起，我希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。

**健康饮食的演讲稿 篇22**

　　早上好！

　　今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

　　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。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，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。

　　据调查现在很多同学在进餐时，只挑选自己喜欢的吃。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！从今天起，我希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。

**健康饮食的演讲稿 篇23**

　　尊敬的老师，敬爱的同学们：

　　大家好!

　　今日我演讲的题目是“健康饮食”。古往今来，无论贫困富贵的`人都离不开吃，可怎么吃才能吃得健康有养分呢?

　　很多同学喜爱吃薯片、辣条、果冻等零食。他们里面添加了太多丙烯酰胺这样对人体有害的添加剂和人工色素了。它们会使我们养分不良，身体变得非常虚弱。可怎么吃才能吃得健康有养分呢?

　　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!

**健康饮食的演讲稿 篇24**

　　亲爱的同学们：

　　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，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。

　　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。

　　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。

**健康饮食的演讲稿 篇25**

　　各位老师，同学们：

　　大家上午好！

　　我是来自X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。

　　【食品安全】

　　去年，一部纪录片《舌尖上的中国》红遍大江南北，很多观众沉醉于中华美食的独特魅力，甚至直呼“口水止不住”。然而面对生活中舌尖上的安全问题，人们又不禁感叹：荧屏上佳肴令人回味无穷，现实中问题食品却让人心惊肉跳。近几年来，三鹿“毒奶粉”事件刚刚平息，“苏丹红”、“病虫桔”事件又被揭穿，“瘦肉精”、“毒豆芽”一波又一波轮番上演。“民以食为天，食以安为先”。如果我们每一天对着餐桌上摆着的美味佳肴就想着吃起来是不是令人放心，那就太悲哀了。老百姓的饮食安全得不到保障，何以来谈健康的话题。一句顺口溜这样说：“吃动物怕激素，吃植物怕毒素，喝饮料怕色素，能吃什么心中没数。”不知道我们还能吃什么，摆在面前的菜，你还敢不敢吃？

　　贩为了节约成本用工业盐代替食用盐来腌制鸡、鸭、卤菜，而这些工业用盐是一种致癌物质。更令人惊叹的是，这些带有致癌物质的食品，打着廉价的幌子，进军超市和私人经营的店铺，黑心店主说：“这是公开的秘密，是不折不扣的潜规则。” 没有人能确切界定什么能吃、什么不能吃。“食”似乎是一件煞费苦心的事。我们一天也离不开食物，难道就这样怀着对食品的诚惶诚恐而终老一生吗？

　　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。

　　【同时也提醒在座的每一位，要从日常生活中注意食品安全，关心食品安全，打一切政府与人们合力的清扫不安全食品的战争，把每一个隐藏不安全食品的暗角都清除清扫，到那时就不需要“借我一双慧眼”，也能把这纷纷扰扰的食品看个清清楚楚、明明白白。同时也要提醒在座的每一位要远离“三无”食品，更不能轻信广告，要从自身做起，提高安全意识，让我们携起手来，共同抵制不法商贩，为我们能吃得健康、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。

**健康饮食的演讲稿 篇26**

　　在座的各位：

　　大家好！

　　下面我讲几点关于食品安全的注意事项。

　　一、饮食卫生安全

　　1、注意个人卫生，食用新鲜、符合卫生标准的食品，不吃生冷或留放时间过长熟食品。

　　2、多吃瓜类蔬菜，夏天正是瓜类蔬菜上市旺季，可以多吃冬瓜、黄瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等，多吃凉性蔬菜。夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。这些蔬菜有苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等。

　　3、多吃“杀菌”蔬菜。夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节，这时多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、大葱、蒜苗等，这类蔬菜含有丰富的植物广谱杀菌素；对各种病原菌有灭杀和抑制作用。

　　二、防溺水安全

　　1、不能在没有家长带领的情况下私自下水游泳，或是擅自与同学结伴游泳；

　　2、不要到不熟悉水情、没有安全设施或是没有救护人员的江、河、山塘、水库、深潭游泳；

　　3、在有安全保障的规范的游泳池游泳时，也要提前做好泳前各项准备工作，下水时切勿太饿或太饱。

　　4、如果看到同伴掉到水里，不要盲目下水救人，而应大声呼喊旁边的成人帮忙。

　　家长一旦遇到溺水者，有能力的要及时伸出援手，并在第一时间拨打“110”、“120”求救。一旦将溺水者救出水面后，应立即开展现场急救。

　　三、交通安全

　　1、外出要与家长打招呼，不私自同伴外出，不能在外过夜。

　　2、步行外出时要注意行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须走过街天桥或地下通道，没有天桥和地下通道的地方应走人行通道；在没划人行横道的地方横过马路时要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号；在设有护栏或隔离墩的道路上不得横过马路。

　　四、活动安全

　　剧烈运动后，不宜马上洗澡。运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的血液量还要持续一段时间，此时如果马上洗澡，易导致血液过多地进入肌肉的皮肤，将使心脏和大脑的供血不足。

　　五、防流感安全

　　1、避免接触流感样症状（发热、咳嗽、流涕等）或肺炎等呼吸道病人。

　　2、注意个人卫生，经常使用肥皂和清水洗手，尤其在咳嗽或打喷嚏后。

　　3、避免接触生猪或前往有猪的场所。

　　4、避免前往人群拥挤场所。

　　5、咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶。

　　6、食用处理得当的熟猪肉和猪肉制品。烹制猪肉时将猪肉烹制内部温度达到71度。可杀死细菌和病毒。

**健康饮食的演讲稿 篇27**

　　尊敬的老师和学生：

　　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。

**健康饮食的演讲稿 篇28**

　　同学们，老师们大家：

　　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！

**健康饮食的演讲稿 篇29**

　　老师们，同学们：

　　大家好!

　　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话题。

　　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彼，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。

**健康饮食的演讲稿 篇30**

　　亲爱的老师们，同学们：

　　大家好！

　　我今天演讲的主题是：保持健康，拒绝零食。

　　为了保持我们的健康和一个更干净、更美丽的校园，我们的老师每学期都利用班会开展“拒绝零食，从现在开始”的主题教育活动。通过教育，很多同学认识到零食的危害，抵制零食的诱惑，不要乱买零食。然而，我们也发现有些学生无法控制自己。放学前后，他们在学校门口的小店里买零食，把包扔来扔去。在校园的角落，垃圾桶，甚至书桌上都可以找到零食袋。

　　同学们，看到这样的场景还能无动于衷吗？还能安心享用零食吗？你不认为这严重损害了学校校的形象吗?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，食品和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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找