# 健康科普演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-04-18

*健康科普演讲稿（通用31篇）健康科普演讲稿 篇1　　老师们，同学们：　　早上好！　　今日国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。政府为了使学生养分宣扬工作更加广泛、深化、长久地开展下去，促进学生养分宣扬工作的制度化，所以，确定将每年的*

健康科普演讲稿（通用31篇）

**健康科普演讲稿 篇1**

　　老师们，同学们：

　　早上好！

　　今日国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。政府为了使学生养分宣扬工作更加广泛、深化、长久地开展下去，促进学生养分宣扬工作的制度化，所以，确定将每年的5月20日定为“中国学生养分日”。

　　我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是许多同学都有挑食、偏食、贪食的坏习惯。许多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今日起，我希望各位同学能够起先留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，就简单引起养分失调，抗病实力低下，身体发育不良，影响我们的.健康。比如吃太多糖简单引起胃病，皮肤病；肉吃过多简单导致动脉粥样硬化，冠心病；吃太咸简单使血压上升等等。

　　据调查现在许多同学在进餐时，只选择自己喜爱的吃。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，都简单引起各类疾病！从今日起，我希望大家能够渐渐改善这个问题！

　　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，更应当把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和爱护肠胃。

　　3、养分饮食还有一个重点是不吃不洁食品。在每天放学的时候，许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，许多食品成分都非常困难，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部改变而变质。特殊是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更简单吃到一些变质腐坏的食品了。

　　的确，同学们都处于发育阶段，简单饥饿。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。最终，我告知大家一个科学的进餐依次：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。

**健康科普演讲稿 篇2**

　　敬爱的老师们，敬爱的学生们：

　　大家好！

　　假如一个人有健康的身体，健康的文化，健康的心态，那是特别特别华蜜傲慢的！假如我们做到了这三点，就削减了我们人生道路上的绊脚石，为我们以后的华蜜生活打下良好的基础。

　　要有一个健康的身体，要从一点一滴起先！比如：不偏食，不厌食，不挑食！并且每天做体育锻炼！并且多喝水，多吃水果。

　　要有健康的文化，要从自制力起先！学习文化学问，不仅要学习课本上的内容，还要看课外书！在假期，我们也应当从图书馆借书。读书的时候，难免会有许多不健康的东西不适合青少年阅读和阅读，这就须要我们自律！吸取精华，合理汲取！这样，我们将保持我们的文化健康。

　　要有健康的心态，要从持之以恒起先！爸爸妈妈曾经告知我：“心理健康和文化健康同等重要！”只要我们有不屈不挠的精神，我们就能克服各种困难。我们每天都和父母同学沟通！我们应当虚心接受同学的建议和老师的缺点。尽量不要和同学起冲突！

　　作为青少年，欢乐成长是不行缺少的一部分。孩子有华蜜的生活，有美妙的成长经验。虽然路途坎坷，但他也是一个健康的孩子。成长的踪迹包括父母的爱，家人的关切，友情的关切，老师的教育，让我们健康成长。健康是我们始终追求和憧憬的`目标！假如一个人有健康的身体，健康的文化，健康的心态，那是特别特别华蜜傲慢的！假如我们做这三件事，它就是削减了我们人生大道的绊脚石，也就是为我们今后的华蜜生活铸造了一个良好的基础。

　　压力无处不在，有成长带来的压力，有家庭，学校，环境以及社会生活改变带来的压力，还有就是学习压力，这样很简单产生心理疾病。

**健康科普演讲稿 篇3**

　　敬爱同学们：

　　大家好！今日我演讲的主题是——身体健康。话说：“每天锻炼一小时，健康生活五十年。”健康乃是人一生中最重要的，失去了健康，就相当于失去了生命。所以，健康是人们爱护的重要对象。

　　如今的.生活，有着很多的病菌，时刻侵扰着人们，导致出现了各种各样的疾病，那我们该怎么做，才能反抗这些疾病呢？

　　一、多锻炼——“不生锈”

　　身体如同一台崭新的机器，多锻炼能使机器不卡顿，更加流畅。假如不常常锻炼的话，会使免疫力下降，反抗实力差。多锻炼可增加身体细胞活性，也可以长寿，所以大家要锻炼才行啊！

　　二、合理饮食——不挑食

　　当然，也不能忘了合理支配自己饮食状况。饮食好，可增加多种精神细胞，可助于长身体等。但不能只吃肉不吃素，蔬菜中含有多种维生素，假如你不吃的话会导致免疫力下降，不长身高等不良状况。那我们可要多吃蔬菜，长高个子才行。我是一个六年级的学生，随着年龄的不断增加，同学们的个子也长高了不少。可是，我和几个同学始终没有长高个子，这是为什么呢？这一天，我和几个同学找到了答案，个子高的同学说：“你们长不高的缘由我知道，俗话说‘人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。’都怪你们挑食，其它的食物中也有许多养分，你们就缺这些养分。”哦，我明白了。健康是生命之本，关爱健康，就是关爱自己。来吧，让我们关注健康吧！

**健康科普演讲稿 篇4**

　　同学们：

　　为了提高你们的卫生保健意识，确保你们的身体健康，特对你们进行一次卫生保健学问宣扬：

　　一、如何留意食物中毒

　　食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或者把有毒有害物质当作食品摄入后出现的急性亚急性疾病。这是一类常常发生的疾病，会对人体健康和生命造食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或者把有毒有害物质当作食品摄入后出现的急性亚急性疾病。这是一类常常发生的疾病，会对人体健康和生命造成严峻损害。青少年正处于身体生长发育阶段，因此，预防食物中毒，保证健康成长至关重要。

　　首先了解一下食物中毒的种类。食物中毒主要分为细菌性食物中毒、真菌毒素食物中毒、化学性食物中毒、植物性和动物性食物中毒。日常生活中常见的食物中毒主要以细菌性食物中毒多见。另外，菜豆中毒、豆浆中毒和因误食有毒有害物质引起的中毒也时有发生。那么怎样预防食物中毒呢?

　　针对儿童青少年的特点，应当主要做到以下几点：

　　1、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的`个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。比如说，手上沾有致病菌，再去拿食物，污染了的食物就会进入消化道，就会引发细菌性食物中毒。

　　2、选择簇新和平安的食品。购买食品时，要留意查看其感官性状，是否有腐败变质。尤其是对小食品，不要只看其花花绿绿的外表迷人，要查看其生产日期、保质期，是否有厂名、厂址等标识。不能买过期食品和没有厂名厂址的产品。否则，一旦出现质量问题无法追究。

　　3、食品在食用前要彻底清洁。尤其是生吃蔬菜瓜果要清洗干净;需加热的食物要加热彻底。如菜豆和豆浆含有皂甙等毒素，不彻底加热会引起中毒。

　　4、尽量不吃剩饭菜。如需食用，应彻底加热。剩饭菜，剩的甜点心、牛奶等都是细菌的良好培育基，不彻底加热会引起细菌性食物中毒。

　　5、不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起中毒。

　　6、警惕误食有毒有害物质引起中毒。装有消毒剂、杀虫剂或鼠药的容器用后肯定要妥当处理，防止用来喝水或误用而引起中毒。

　　7、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。

　　8、饮用符合卫生要求的饮用水。不喝生水或不干净的水。

　　9、提倡体育锻炼，增加机体免疫力，抵挡细菌的侵袭。只要从以上几个方面入手，仔细学习食品卫生学问，驾驭一些预防方法，提高自我卫生意识，就能最大限度削减食物中毒的风险度，预防食物中毒，保证少年儿童的身体健康。二、留意流感的措施：

　　冬季是学校传染病多发季节，学校是人群密集的场所，学生是传染病易感人群.为了保证学生身心健康，保证学校正常的教学秩序，结合我校实际，特做如下确定，请同学们遵照执行：

　　1、加强晨检刚好就医

　　加强晨检工作，保证做到“早发觉、早隔离、早治疗”，如发觉学生出现发热等流感样症状，班主任、卫生委员要做好登记和上报工作，并动员学生刚好就诊，暂停上课，重者进行隔离治疗，直到病愈。

　　2、开窗通风

　　留意教室、宿舍等公共场所的通风换气，每天通风不少于2小时，保持空气簇新、清洁;下课后，学生应到室外活动，呼吸簇新空气。

　　3、勤洗手

　　学生肯定要养成良好的卫生习惯，留意勤洗手。探讨结果表明，感冒病毒在手上能存活70个小时。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔时会将病毒沾在手上，健康人若与患者握手或在公共场所接触了患者触摸过的物品，手上就会带有感冒病毒。所以勤洗手非常关键。

　　4、劳逸结合

　　留意劳逸结合，每天保证至少有8个小时的睡眠时间，以增加抗病实力。经探讨表明，人在睡眠时体内会产生一种有提高免疫力作用的物质。因此感冒病人保证足够的睡眠非常重要。

　　5、少去公共场所。

　　在流感流行期间，应少到公共场所。尽量削减去人群密集的地方，削减感染几率。与流感病人接触时，最好戴口罩。

　　6、留意生活细微环节

　　依据气温改变增减衣物，合理均衡饮食提高人体免疫力。在夏、秋季节要留意防寒保暖，尽量削减发生流感的诱因。冬季尽管出汗较少，也要多饮水，多吃水果和蔬菜。高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低人体免疫力，饮食过咸，会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶削减，并降低干扰素等抗病因子的分泌，使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒,故提倡清淡饮食。勤换牙刷，人们每天都要运用牙刷，假如上面带有病毒，则简单反复感染;另外，牙刷常处于潮湿状态，病原体易滋生繁殖，对身体健康极为不利。留意脚部保暖，脚对温度比较敏感，假如脚部受凉，会反射性地引起鼻黏膜血管收缩，使人简单受感冒病毒侵扰;同时提倡冷水洗脸。

　　7、加强体质锻炼，增加抗病实力。

　　学生长时间坐在教室里，要增加室外的体育运动，改善学习的惊慌心情，增加体质，增加抗病实力。

　　8、随时消毒和终末消毒

　　对发病学生所在的班级和宿舍进行随时/终末消毒，流行期间要对教室、宿舍进行空气消毒(过氧乙酸、乳酸、紫外线、食醋等)，食醋熏蒸法对预防流感有良好效果，食醋用量5-10毫升/立方米，加水稀释一倍，置火炉上温火加热到食醋蒸干，每日1次，连用3天，可有效限制流感病毒的传播。教室、宿舍地面每天坚持采纳湿式打扫，疾病流行期间坚持对地面进行消毒。

　　9、药物预防

　　金刚烷胺类药物目前公认对甲型流感有预防效果，其作用机制是抑制病毒进入上呼吸道上皮细胞，但由于这些抗病毒药物均有肯定的副作用，因此不易推广应用。亦可用中药贯众、板蓝根、藿香、生甘草各9g煎服，每日一剂，连用三日。

**健康科普演讲稿 篇5**

　　尊敬的各位老师，敬爱的同学们：

　　大家上午好!

　　首先要感谢华蜜小学、老师给我这次和同学们沟通的机会，今日我要和同学们共享的主题是“心理健康、欢乐成长”。

　　在我国，最新一次全国4到16岁少年儿童心理健康调查发觉，中国儿童的心理和行为问题的发生率高达13.9%。有关部门还对中、小学生做了一次抽样调查，发觉40%左右的中学生有不同程度的心理障碍。这些数据表明，青少年成长过程中出现的心理健康问题比成人更为严峻。

　　社会生活存在各种冲突，家庭是社会的\'单元，社会冲突会以各种不同的形呈现在每个家庭中。家庭冲突、社会冲突干脆影响着青少年的心理健康，必定会从青少年的心理状态中反映出来。稚嫩的心灵承受着几代人赐予的期望;社会变革中的机遇和挑战，也会让孩子们惶恐担心。这些话听起来好像很高深，但是真实案例总能给我们敲响警钟，弑师案、弑母案、学生坠楼等等案件的发生，已经是在用生命的代价敲响关注青少年心理健康的警钟。但是这并不行怕，只要对青少年心理健康问题科学的相识，许多事情是可以刚好发觉和避开的。那么，我们青少年怎样才能拥有健康的心理呢?第一、正确相识自己，学会自我观赏。要信任自己，天生我材必有用，不要自卑，不要自负。每个人都有自己的优点，都有可爱和可造就的一面;不存在差学生，只存在有差异的学生。

　　其次、正确面对挫折和困难，学会自我反思。学习中成果不免有起伏改变，也会遇到各种各样的困难。在面对考试失利或者成果下滑时，做到刚好发觉和反思，信任失败是胜利之母;也要信任每个人都有自己的特长和短板，肯定不要因为自己一时的劣势而自怨自艾。这些都是真实的你，而且真实的你每一天都在成长，失败也是正常的表现。第三、主动参与活动，学会正确交际。参与各种社团活动，培育自己广泛而稳定的爱好，培育自己肯定的特长，都可以从中获得欢乐。随着心理断乳期的来临，有些同学变得不愿与人沟通，其实多与老师、同学，家长、挚友沟通，可以增长学问，受到启迪，增进友情，能给自己带来意外的收获和欢乐。

　　心理是否健康，不仅仅是影响一次考试的发挥、影响一场竞赛的输赢，还会影响我们工作、学习和生活的方方面面。同学们，让我们在关注身体健康的同时，成为自己心情和心灵的主子，始终保持健康主动的心态，欢乐成长。感谢大家!

**健康科普演讲稿 篇6**

　　亲爱的老师、同学们；

　　早上好！

　　今天我演讲的主题是：均衡营养，健康饮食。

　　同学们，我们每天都渴望健康快乐的生活，然而，在我们周边环境中，总有这样或那样的病菌威胁着我们的健康。炎热的夏季已经来临，肠胃疾病也悄然而至，因此，我们更需要做到健康饮食。

　　自1990年起，卫生部和教育部联合把每年的5月20日确定为“全国学生营养日”。

　　目前，我国大约有3亿多的学生。按理说，随着人们生活水平的普遍提高，同学们的营养和健康状况应该有很大的改善。但是，全国抽样调查结果表明：大多数青少年却存在着缺乏营养知识、膳食摄入不均衡的问题。

　　我们在学生食堂经常看到一些同学根据自己的口味和喜好进餐，喜欢吃的菜加了还嫌少，不喜欢的吃的菜不动筷子，整份整份的.倒掉。有些同学偏爱吃肉，没有肉就没食欲；有些同学对香辣刺激的食物爱不释口；还有些同学把世界卫生组织认定为“垃圾食品” 的方便面或膨化食品等当成自己的最爱，甚至用其替代正常的一日三餐。

　　如此等等挑食、偏食的饮食习惯导致我们身体发育所需要的各种营养物质得不到有效的补充，长期下去就造成了膳食结构单一的问题，并严重影响了我们体能与智能的发育，为今后的身体健康埋下了很多隐患。由此可见均衡、健康饮食是多么重要！

　　那么，怎样做到健康饮食呢？首先我们要高度重视一日三餐，做到定时、定量、科学合理搭配。

　　再者，我们还需要做到平衡营养。

　　对此，我们可以参考一下几点小建议：

　　1 三餐分配合理，零食要适量。

　　2 每天足量饮水，合理选择饮料。

　　3 多吃蔬菜、水果，做到荤素、粗细搭配。

　　人生最大的幸福，莫过于拥有一个健康的体魄！不要等生病了之后才去后悔，不要等远离了健康的时候才去懊恼！因为没了健康，其它的一切追求都没有了可能！

　　同学们，有健康才有幸福的未来，身体是我们最宝贵的财富。

　　希望大家能做到均衡营养、健康饮食，把每天都当成我们的“营养日”！我的演讲到此完毕，谢谢大家！

**健康科普演讲稿 篇7**

　　每天中午，我们都能看到很多同学到学校门口的小摊上去买零食吃。因为那里的零食价格低廉，品味繁多，价格从一角到一元不等。辣皮、怪味豆、开心果、酸酸糖、话梅肉、小果冻及各种颜色各种口味的饮料，真可以算得上应有尽有。可是那些同学不知道，吃这样的小食品是非常危险的。

　　通过观察，我发现这些小食品大多是”三无”产品：没有注明生产厂家，没有生产日期，没有保质期。有一些油炸小食品还散发出一种很怪的味道，可能已经变质了。一些小食品为吸引我们的眼球，还在食品袋里装五花八门的玩具，塑料戒指，手链、发卡、兑奖卡和美女图片等。有些食品袋里还装有拼装玩具，包装盒上写着”买得越多，拼得越好”来引诱我们购买。殊不知，这样的玩具食品更不安全。

　　下面我们来算笔账。从一包5角钱的小食品为例。5角钱的东西进货价大约只有3角钱，生产家要赚钱，扣除包装费、运费、人工费那材料成本只有1角钱左右。材料从哪儿来？卖材料的地方也要赚钱，这些材料顶多7分钱，7分钱能做有营养价值的东西来吗？很显然，这样的`”食品”都是在黑作坊生产的。生产条件和卫生状况都不好，小商贩之所以卖这种廉价小食品，就是瞄准小朋友口袋中的零花钱。

　　前两天电视上说，哈尔滨市一个9岁的男孩从小就特别喜欢吃小食品，还有就是爆米花、虾条、薯片等。近一段时间，他总嚷嚷不舒服，也不爱吃饭，本来活泼可爱的小家伙变得无精打采的。妈妈带他到医院，经过详细检查，发现他由于酷爱吃小零食，造成铅中毒，差一点就有生命危险。

　　让我们都远离伪劣小食品，管好你的小馋嘴，坚决不让不良食品危害我们的身体健康！

**健康科普演讲稿 篇8**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好!

　　我是四(13)班的。今天我在国旗下演讲的主题是《爱护校园环境，从我做起》。

　　每当我们走进校园，都能感受到她的洁净和美丽，校园是我们的家，我们在学校学习知识，收获友谊，校园陪伴我们成长。可是近来我发现我们的校园环境有了一些变化。比如：楼梯旁的白墙壁上出现了黑黑的脚印和斑点，教室里经常有一些纸屑，学校的大门口随处可见一些食品包装袋，还有未曾拧紧的水龙头等等现象。这些现象的存在跟我们文明校园是很不相称的。

　　“学校是我家，清洁靠大家”。上周我校运动会结束散场时，在各位老师和同学们的\'努力下，我们的观众席环境卫生迅速整洁如新。这充分体现出了我们大家爱护校园环境、保护校园环境的决心和责任感。

　　为了使我们的校园多一份生机，多一份洁净，大家积极行动起来吧!为保护好我们的校园环境，我向全体师生发出如下倡议：

　　1、从现在起，养成良好的个人卫生习惯。不随地吐痰，不乱扔杂物。

　　2、爱护校园公共设施，请不要乱涂乱画，不踩踏草坪，不乱折树枝。

　　3、以爱护学校环境为己任，自觉维护校园的清洁卫生。

　　4、养成勤俭节约的美德，减少浪费，就是减少垃圾，做一个节约的人。

　　5、自觉与不文明行为说再见，成为环保小卫士。

　　同学们，创建文明和谐的校园环境，需要你，需要我，需要我们大家共同的努力!我们一起加油吧!我的演讲完毕，谢谢大家。

**健康科普演讲稿 篇9**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好，我是一年级三班的，今天我演讲的题目是“爱护环境，从我做起”。

　　春天来了，花儿绽开了笑脸，小草披上了绿装，校园里、大路上、到处生机勃勃，春天给大地穿上了五彩的衣裳。同学们，你们可知道，这么清新优美的环境，会因为你我偶尔的不注意跟坏习惯而遭到破坏，变得不再美丽!

　　上学的路上，我看到环卫叔叔阿姨们正在辛勤的.打扫卫生，清理地上的垃圾，道路变得干净;放学时再看，路上又布满了垃圾。这时我想，作为少先队员的我们能做点什么呢?那就从我们身边的小事做起吧。

　　当跟家人外出时，不但不自己乱扔垃圾，而且发现垃圾还能主动捡起来投到垃圾箱，那你就是一个爱护环境的好少年;在学校里看到水龙头没拧紧，主动上前把它拧紧，那你就是一个节约资源的好学生。

　　亲爱的同学们，养成爱护环境，不乱丢乱扔的好习惯，不给别人添麻烦。从我做起，从点滴做起，从现在做起。做个优秀的少先队员!

**健康科普演讲稿 篇10**

　　大家好！

　　我是一名六年级的小学生，我今天演讲的题目是《珍爱生命，远离垃圾食品。》

　　随着科技的发展显得你的垃圾食品也越来越多，有些相对于贪吃的小朋友就买了很多。这些垃圾食品对我们的身体健康和安全隐患危害很大，大部分的家庭的钱都花在健康这一方面，垃圾食品的原材料有很多的防腐剂还有很多的化学材料和细菌，这些防腐剂和化学材料对我们人体的健康危害也是很大的，大部分的饮料喝多了

　　也会对健康有危害的，例如喝多了饮料牙齿会变的参差不齐还会变得很黄很黄的。

　　垃圾食品的加工厂里的加工方式很多，真的是太恶心了，有些加工出来的垃圾食品掉在了地上，加工人员就会把它捡起来继续加工包装，我们想一想到这一点我们就会感觉到很恶心，还有加工的机器上会有一些纸还有灰尘和细菌等这些人都是不会给他们的机器清理一遍的`，一直在那里保留着。现在大部分的警察部门都在寻找这些垃圾食品的加工厂，因为这些加工厂很不卫生，一见到就会被关闭，这些加工厂有很多的都建在农村里，不是附近的邻居举报警察难以找到这些加工厂，这些加工厂很不卫生，警察见到了立即会关闭这个加工厂。

　　垃圾食品对我们人类的健康有很大的危害，有了良好的身体才能好好的学习为祖国争光争彩，成为祖国的栋梁。没有了良好的身体就不能为祖国争光，争彩成为祖国的栋梁，也不能好好地学习。所以我们尽量能远离他们就远离他们，尽量不呕屎就不能吃，因为这些是垃圾食品。是对身体有很大的危害的垃圾食品。小朋友们千万考过能吃，要不然的话你就会生病发高烧等各种情况。不吃这些垃圾食品就会很少发生这些情况的。

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**健康科普演讲稿 篇11**

　　大家好！

　　健康饮食的重要性，大家多少应该是知道的吧，我们一天三餐都要吃，但是一定要吃的健康，不能随随便便的吃，要注重整体的一个健康。现在我们都是小学生，正处于长身体的阶段，更要去注意这个问题。同时，处于这个年龄吗，也正是贪吃的年纪，在这很希

　　望大家听完我这次的演讲后，能够认真看待自己的饮食，注意自己平时的饮食。

　　当前，我们的生活水平日益的提高，我们吃的东西也是越来越丰

　　富，但是也面临一个问题，就是饮食的健康得不到保障，大家又是喜欢吃一些垃圾食品，健康的生鲜蔬菜，就不大喜欢吃了，味道越来越重。虽然这是生活水平得到提高的表现，可是对于我们的健康却是一种危害的。日常生活中，我经常看到有同学不按时吃饭，总是喜欢吃一些高热量的垃圾食品，像薯条、辣条、薯片等，吃饭不吃健康的食物，这真的是很危害身体健康的。我相信大家应该是有体会的，这不是在说笑，饮食健康对于我们的生长很重要，尤其是我们处于这个年龄，最需要补充的就是营养。

　　我相信大家都有看过一些关于饮食不健康的造成身体不好的新闻，都是因为吃的`东西不健康、不卫生，没有足够的营养补给，所以到最后整个身体机制都被破坏了，那真的是特别糟糕的。那么大家一定不愿意自己在这样的一个阶段里让健康受到危害吧。所以很希

　　望大家从现在起，就要格外注意个人的饮食，尽量少吃零食。当然不吃零食，显然是不可能的，那就要少吃，到饭点了，先吃以饭菜为主的正餐，在适当吃点零食，但是一定要注意不要把零食当主食，要明白零食是没有什么营养的，零食大多都添加了防腐剂、添加剂等东西，对健康是有危害的。

　　生活在当前的时代，我们更应该要去注重健康吧，让饮食变得规律又健康起来。抓住小学这个阶段努力吃健康的饭菜，把营养补上来，让身体得到良好的保护，把健康放第一位。同学们，从现在起，我们要少吃垃圾食品，少吃零食，每天按时吃饭，一日三餐不缺少任何一餐，让自己的健康得到保障。健康饮食能够保障我们的良好成长，所以要重视起来，未来我们一起去把饮食变得健康起来吧，维护自己的健康。

　　谢谢大家！

**健康科普演讲稿 篇12**

　　尊敬的教师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今日我演讲的主题是“远离垃圾食品”。

　　经常看到这一现象，上午、午时放学后，有许多同学逗留在学校附近的小卖部门口，手里拿着一些廉价的小零食，还津津有味的吃着。其实，同学们那些色、香、味俱全，诱人的小零食都很不干净，能够称之为“垃圾食品”它们包含各种食品添加剂、色素等，吃多了会对我们的肾、肝、胃功能造成不良影响，还有许多真实的例子。美国一名女子在住院期间因暴食垃圾食品，导致心脏病突发死亡。据英国《每日邮报》报道，40岁的垃圾食品成瘾者莎伦仅152cm高，可体重却达287.75公斤。

　　由于体重给心肺带来了过重的负担，她需呼吸器来维持生命，病故前，她已在布鲁姆菲尔德医院住了整整两个月。有目击者看到她的家人给她带了炸鱼和薯条以及几桶家庭装的炸鸡。她显然对食物有严重依靠，但她并没有采取任何措施。同学们，这样的案例真的不在少数，你们想让类似的案件发生在自我身上吗？让我们一齐拒绝垃圾食品，对心中的诱惑说不吧！

　　多谢大家，我的演讲到此结束。

**健康科普演讲稿 篇13**

　　亲爱的教师、同学们：

　　大家上午好!

　　我是来自高二（4）班的，今日讲话的题目是“关注食品安全，保障身体健康”。

　　民以食为天，食以安为先。食品安全不仅仅关系到人们的身体健康，也关系到社会的和谐稳定。随着人们对食品安全的愈加关注，近些年来，从毒奶粉到毒餐盒，从回收的地沟油到加石蜡的火锅底料、“塑料”面条、“瘦肉精”猪肉等。

　　要学习和了解必须的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自我保护意识，抵制低劣食品的诱惑。但我们有时还会看到在学校周边的摊点异常是流动小摊前，一些学生仍在购买和食用存在卫生安全隐患的价廉质次的食品。根据卫生监督部门供给的资料，在他们历次的食品卫生检查和专项整治中，学校周边的饮食摊点尤其是流动小商贩大多数没有卫生许可证、从业人员健康证等或证照不全，并且要以低廉的价格吸引学生就只能采购便宜的原料，质量无法保证，看起来诱人，其实对身体无益甚至有害更谈不上营养价值。另外由于摊点现场加工条件有限，常常缺乏必要的洗涮和餐具消毒的程序，再加上路边的扬尘等污染，这样的食品不仅仅不卫生，缺乏营养，并且容易引发食源性疾病和食物中毒的发生，所以坚决不能食用。

　　1、思想上切实要有“食品安全”这根弦。

　　2、培养良好的饮食习惯，不食用流动摊点的小吃、零食等。

　　3、养成良好的卫生习惯。不随便在学校内吃零食，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，坚持整洁、优美的学校卫生环境。

**健康科普演讲稿 篇14**

　　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：关注食品安全，保障身体健康。同学们，关于食品安全，有两句话不知大家听说过没有，一是“民以食为天”，意思是说，食品是关系到生命维系，身体健康的天大的事；二是“病从口入”，意思是指吃了不干净、腐败变质若是有毒的食物，或者食物没有煮熟、煮透，会导致食物中毒，轻微者可影响学习，重者会生命丧失。

　　因此，我们要学习和了解一定的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自我保护意识，抵制低劣食品的诱惑。但我们有时还会看到在校园周边的摊点特别是流动小摊前，一些同学仍在购买和食用存在卫生安全隐患的价廉质次的.食品。根据卫生监督部门提供的资料，在他们历次的食品卫生检查和专项整治中，校园周边的饮食摊点尤其是流动小商贩大多数没有卫生许可证、从业人员健康证等或证照不全，并且为了要以低廉的价格吸引同学们，就只能采购便宜的原料，质量无法保证，所以进货渠道比较杂乱甚至专门购进一些“三无”产品，其中不仅有过期甚至变质的食品，而且不少食品就是以色素、糖精为主要原料，看起来诱人，其实对身体无益甚至有害更谈不上营养价值。另外由于摊点现场加工条件有限，常常缺乏必要的洗涮砧板、餐具消毒的程序，再加上路边的扬尘等污染，这样的食品不仅不卫生，缺乏营养，而且容易引发食源性疾病和食物中毒的发生，因此坚决不能食用。

　　所以，我提醒同学们：

　　1、思想上实要有“食品安全”这根弦，要了解和掌握一些食品安全知识，增强自我预防能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，选购食品应尽可能选择一些知名品牌。若在小店里购买食品一定要注意厂家、生产日期、保质期等标识，同时应留意包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。无生产许可证、QS标志的食品坚决不能购买和食用。

　　2、培养良好的饮食习惯，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。若和家人在外就餐，也应选择卫生洁净，餐具消毒，环境整洁，证照齐全的正规餐馆。同时，注意营养均衡，荤素搭配，不挑食，不偏食；多吃水果和蔬菜，少吃油炸、烟熏、烧烤食品；多饮白开水，少喝含有防腐剂、色素的饮料等等。

　　3、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，保持整洁、优美的卫生环境。

　　老师、同学们，食品安全无小事，防患未然最关键。让我们切实重视起来，关注食品安全，明确问题食品对健康的危害，自觉抵制问题食品、不合格食品，不断提高食品安全意识和自我保护能力，养成良好的卫生习惯。希望我们每一位同学树立食品安全意识，让健康的生活永远伴随大家！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

　　演讲人：

　　20xx年xx月xx日

**健康科普演讲稿 篇15**

　　教师们，同学们：

　　大家好！

　　今日，我来给大家演讲一个关于垃圾食品的演讲。

　　所为的垃圾食品，主要经过炸、烤、烧等加工过的食品，从垃圾食品这个定义中我们不难看出，其实食品本身并不见得是垃圾，只是不科学的加工烹饪和制作过程才使得原本营养的食品丧失了其营养的成分。

　　但在生活中，有哪些是垃圾食品呢？垃圾食品又有哪些危害呢？

　　就比如：油条等油炸食品。比如油条、炸丸子等等。危害主要有：损坏肾脏、脑细胞，导致心血管疾病；包含致癌物质。

　　还有可乐、芬达等各种汽水，里面包含很多的糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

　　此刻我们有很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加入了很多味精之类的东西。吃起来口味比较好，可是很多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食，这样才能补充营养，对自我的身体有好处。

　　并且一日三餐要按时吃，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

　　看到周围的同学在吃垃圾食品，要互相提醒监督，不带食品、饮料入校，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保小卫士。

　　拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从此刻做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧！

**健康科普演讲稿 篇16**

　　各位老师，各位同学：

　　下午好，今天我演讲的题目是珍爱生命，健康成长。

　　宝贵的生命对于每个人来说只有一次，要让生命之花常开，要让生命之树常绿，没有安全之水的浇灌是不可能的。它需要每个人的悉心呵护，需要全人类的共同努力，需要每个小朋友从自我做起，从现在做起。我相信只要我们每一个小朋友都能做到安全第一，都能把握好安全的金钥匙，我们就能拥有安全，就能远离危险，就会健康成长。

　　成长是人一生中必经的道路，可以走向成熟，通向成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实、那么令人向往；成长像是桌上的美味佳肴，酸、甜、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

　　人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

　　我记得妈妈给我讲了这样一个故事：一个关于车祸的故事，某城市，有一个女孩叫荧荧，是班上的三好学生，有一次她的姥姥生病了，病的很严重，她妈妈由于太着急了，就带着荧荧横穿马路，她妈妈心想，就横穿马路一次，荧荧不会学下的，没事。所以就带着荧荧横穿马路，可是谁知荧荧记住了。第二天，荧荧回到家，发现家里没有人，荧荧想，妈妈肯定是去看姥姥了，荧荧就去找妈妈了，到了马路边，荧荧就学着昨天妈妈横穿马路，谁知，一辆小轿车飞驰而来，夺去了荧荧的生命，她的妈妈得知后是后悔莫及呀，可是现在后悔已经来不及了，真是早知现在，何必当初。

　　让我们一起来呼吁吧！珍爱生命，不要再让交通事故夺取一条条无辜美丽的生命，打碎一个个幸福美满的家庭，创伤一个个善良的心灵……所以，无论您在何时何地，请都深深铭记：遵守交通规则，人人有责……因为你的生命不单单只属于你自己一个人，你的生命更深深地牵动着你的家人……同学们，让我们手挽手、肩并肩，共同迈向美好的明天。愿安全之水长流，愿生命之树常青，愿大家都能珍爱生命，健康成长！

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！我是五年级三班的陈文元同学，今天我国旗下演讲的题目是《我运动，我健康，我快乐》。

　　\"生命在于运动\",这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。“运动是目的，理想是标准。”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步。”这是莎士比亚的信仰。还有毛主席也说过，身体是革命的\'本钱，没有了身体健康，一切都等于零。同学们有了强健的体魄我们才能完成各种学习任务，才能精神百倍、意气奋发地去迎接生活中的种种挑战。只有身体健康了，我们才可以体会到学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和生命的美丽！锻炼身体从小处说是为自己，为家庭，从大处说是为国家，为人民。全民族身体素质的提高，需要我们每一个人的努力！“如果你要健康，那就运动吧！如果你要快乐，那就运动吧！”

　　如果没有跳高，就不可能体会到跨越艰险所需要的勇气，也无法品尝到超越的快感。

　　如果没有投铅球，就不可能感受到力量之美，也无缘体会投掷瞬间的洒脱。

　　如果没有团队的接力赛，就不能深深地懂得集体的力量，也无法感受终点前众人急切的眼神和无法抑制的呐喊。

　　更快、更高、更强，是人类永不放弃的追求！

　　运动，是身体的语言，是生命的呐喊！

　　运动，有许多个理由使我们爱上它。

　　运动，可以放飞心情。

　　运动，可以缓解压力。

　　运动，挑战自己的开始。

　　运动，超越极限的体验。

　　运动不止，奋斗不息，生命才会健康精彩！

　　来吧，亲爱的同学们！让我们走向运动场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，让运动——成为我们终生的兴趣爱好！让健康——成为我们全面发展的不懈追求！让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符！同学们，让我们用运动实现自己的.梦想，用运动创造我们的人生，让“我运动，我健康，我快乐”陪伴我们走过难忘的小学生活！

　　我的发言完毕，谢谢大家！

**健康科普演讲稿 篇17**

　　尊敬的教师，亲爱的同学们：

　　大家好！我是一名六年级的小学生，我今日演讲的题目是《珍爱生命，远离垃圾食品》。

　　随着科技的发展显得你的垃圾食品也越来越多，有些相对于贪吃的小朋友就买了很多。这些垃圾食品对我们的身体健康和安全隐患危害很大，大部分的家庭的钱都花在健康这一方面，垃圾食品的原材料有很多的防腐剂还有很多的化学材料和细菌，这些防腐剂和化学材料对我们人体的健康危害也是很大的，大部分的饮料喝多了也会对健康有危害的，例如喝多了饮料牙齿会变的参差不齐还会变得很黄很黄的。

　　垃圾食品对我们人类的健康有很大的危害，有了良好的身体才能好好的学习为祖国争光争彩，成为祖国的栋梁。没有了良好的身体就不能为祖国争光，争彩成为祖国的栋梁，也不能好好地学习。所以我们尽量能远离他们就远离他们，尽量不就不能吃，因为这些是垃圾食品。是对身体有很大的危害的垃圾食品。小朋友们千万考过能吃，要不然的话你就会生病发高烧等各种情景。不吃这些垃圾食品就会很少发生这些情景的。

　　我的演讲到此结束，多谢大家！

**健康科普演讲稿 篇18**

　　老师们，同学们：

　　大家好！

　　今天我演讲的主题是：维护安康，回绝零食。

　　为了维护我们的身体安康，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“回绝零食，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安康，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，食品和手都来不及进展必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时会损害身体安康。

　　第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建立。

　　同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，回绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

　　我们建议：维护安康，回绝零食。从我做起，从现在做起

**健康科普演讲稿 篇19**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我演讲的题目是：《珍爱生命，健康成长》。为什么会以这个为题目呢？因为当大家在愉快的渡过周末时，总有某些“滑溜”的未成年学生触摸着某些不安全的.行为！当回到学校，就听到老师说：某某中小学有未成年学生溺亡事故；某某中小学有未成年学生在公路上飙车发生交通事故……老师说完沉默了一会儿，叹了叹气，又接着说：“所以，同学们不要去做危险的事啊！要把老师和家长的话记在心里，不要知危故犯！”

　　哎呀，为什么总有不听管教的学生去干危险的事啊！

　　夏天炎热，有水的地方便成了天堂，但也成了无情的杀手。某些的“小白”总觉得“这池塘一眼望到底，肯定没问题。”“这江水流得这么慢，我泳技那么好，肯定没问题。”同学啊，旁边插着的“水域危险，禁止游泳”的牌牌你看不见？还是你更愿意当一名“勇士”往下跳吗？游嘛，一个不小心，阎王殿又多个魂。同学们，请不要把老师教的“安全教育”和“防溺水六不准”当耳边风，难道学习安全知识并实践和没命，你更选择后者？流水无情啊！不要把大把美好时光葬送给这一次“爽快”，想“爽”也要去正规游泳场，又舒服且安全无恙，这不“一箭双雕”？所以不要让悲剧发生，不要让一个幸福家庭瞬间崩溃，生命是无价的啊!

　　随着科技发展，经济也飞速增长的情况下，不止电动车摩托车，小车也基本落入家家户户，当未成年人骑电动车，摩托车实现事故时，就会有人说：“怪家长不把车锁好。”这点也算正确吧，但错事骑车的人呐！在公路上飙车，还自以为很酷的“勇士”小伙，自以为车技精湛，在公路上飙车。之前那位在公路上骑摩托把车头翘得老高，不把车速飙上一百二十迈誓不罢休的那个中学生，早已去跟阎王报道了。学校里教的“未满12周岁不得骑自行车上路”“未满18周岁不得骑机动车上路”的交通知识都白交了？在没满18周岁，没有考机动车驾驶证的某些未成年觉得自己交通规则都明白了吗？为什么会有“未满18周岁不得开机动车上路”，就因为这些不是我们这年龄可以接触，我们还“把握不住”！成年人骑车还要带头盔呢，他们都要十分注意交通安全，何况骑车上公路飙车的未成年人学生。

　　来到世上十几年了，只要不痴不笨，都懂得辨别那些行为危险，难道这十几年白过了？我们必须把安全时时刻刻放在首位，要把它烙印在心上，用于行动上即使不为自己着想，也要为那一把屎一把尿把你拉扯大的父母，珍惜生命。余生很长，我们要珍爱生命，健健康康成长！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**健康科普演讲稿 篇20**

　　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》！

　　大家可曾注意过，每一天放学后，路边的那一些小摊子前就挤满了同学，都是为了买他们认为最“好吃”价格又便宜的食物——辣条。要明白，那些辣条都是三无食品，是垃圾食品。而这些同学像得了一件无价之宝一样开心。同学们，吃辣条的时候，你必须没有想过它给你带来的危害吧？

　　首先，想想那些做食品的材料，都很可怕。据工商部门调查，那些路边三无产品的原料根本不合格。有的是用地沟油来做这个这材料；有的是用死猪肉来做，上头竟然还有死苍蝇！你觉得人的胃是铁做的吗？

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

　　多谢大家！

**健康科普演讲稿 篇21**

　　老师们，同学们：

　　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，推动学生营养宣传工作的制度化，因此，决定将每年的XX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身的健康，不懂得为自身的健康负责。从今天起，我希望各位同学能开始注意自身的这些不良习惯。

　　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。例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，只挑选自身喜欢的吃。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，因为多嚼有利于提升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。那这时，我们可以选择从自身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。

**健康科普演讲稿 篇22**

　　尊敬的各位领导、亲爱的同事们：

　　大家好！

　　今天我非常荣幸能够站在这里，与大家分享一些关于远离垃圾食品、关注身体健康的重要话题。我们都知道，垃圾食品在现代社会中已经成为了一个严重的问题，对我们的身体健康造成了严重威胁。因此，我想呼吁大家一起行动，积极改善我们的饮食习惯，让健康成为我们生活的重要一部分。

　　垃圾食品，包括快餐、糖果、饮料和高度加工食品等，通常富含高糖、高盐、高脂肪和添加剂等成分，它们虽然味道美味，但长期摄入会对我们的身体造成巨大危害。首先，垃圾食品是导致肥胖问题的主要原因之一。高热量、低营养价值的食物容易使我们摄入过多的卡路里，导致体重增加，进而引发各种慢性疾病，如心脏病、糖尿病和高血压等。

　　此外，垃圾食品还会对我们的心理健康产生不利影响。研究表明，高糖和高脂肪食物可能导致情绪波动、抑郁和焦虑等心理问题。而健康的.饮食则有助于维持大脑的稳定和精神状态的健康。

　　要关注身体健康，我们首先需要改善我们的饮食习惯。以下是一些简单的建议：

　　1、多吃新鲜水果和蔬菜：水果和蔬菜富含维生素、矿物质和纤维，有助于保持身体健康。

　　2、选择全谷物食品：全谷物食品如燕麦、糙米和全麦面包富含纤维，有助于维持稳定的血糖水平。

　　3、控制食盐和糖的摄入：过多的盐和糖摄入与高血压和糖尿病风险增加有关。尽量减少加工食品的摄入，避免过多的盐和糖。

　　4、适量摄入健康脂肪：选择橄榄油、坚果和鱼类等富含健康脂肪的食物，有益于心血管健康。

　　5、控制饮食量：学会分辨饥饿和饱腹感，避免过度进食。

　　6、喝足够的水：水是身体的重要组成部分，确保充分的水分摄入对健康至关重要。

　　最重要的是，我们需要树立正确的饮食观念，意识到健康是最宝贵的财富之一。我们的身体是我们一生的伴侣，只有关注身体健康，我们才能够更好地享受生活，实现自己的梦想和目标。

　　在远离垃圾食品、关注身体健康的道路上，我们可以互相支持和鼓励。让我们一起努力，做出积极的饮食选择，为自己和家人的健康负责。只有健康的身体才能够创造更美好的未来。

　　谢谢大家！

**健康科普演讲稿 篇23**

　　各位朋友：

　　大家好!

　　追求健康长寿是人类有史以来最美好的愿望。那么，这个愿意能不能实现呢怎样实现呢欢迎大家和我一起来探讨这个问题。

　　按照生物学原理测算，人的自然寿命可以达到120岁，甚至更长。但现实中99.9%的人不能享尽天年。去年底，世界卫生组织公布：全球百岁老人有22万，我国仅有2万，全世界每年死亡的5100万人中，只有少数人是因车祸等意外事故死亡，其他人基本上都是生病死亡。

　　人怎么就生病了呢影响人类健康的因素有哪些呢美国最著名的医学专家杰弗逊·稀摩告诫我们：“找出生活中不健康问题之所在，比生病后找个名医更重要。”那么，影响人类健康的因素有哪些呢

　　科学家认为：影响人类健康的因素分两大类，那就是生物因素和非生物因素，而且生物因素所占比重为20%，非生物因素所占比重为80%。

　　生物因素包括：①细菌。如大肠杆菌、结核杆菌。②病素。如流感、肝炎、非典等。③寄生虫。如蛔虫、螨虫、螵虫等。以前，这些因素引起的疾病一定要经过药物治疗才能痊愈。现在，欧森瑞公司的臭氧纳米高能活化保健水机就能为我们全方位解决这个问题。

　　非生物因素包括：①环境污染——即工厂排放的三气、汽车尾气、燃烧垃圾产生的毒气和工业三废，化肥、农药渗入，人畜生活废水，以及家庭装修、上网、手机等辐射等。我国人群中80%以上的人患病原因，1/3以上人的死亡原因是由所污染的水造成的。②粮食、蔬菜、水果——化肥农药残留，肉蛋——添加剂、激素、瘦肉精、催化剂、方便面、冷冻食品、甜蜜剂、防腐剂。③不良生活习惯：酗酒、吸烟、不讲卫生等。④心理社会因素：心胸不够开朗，泡网吧、酒吧，性生活不检点诱发的艾滋病等。

　　找出问题容易，解决问题才是关键。

　　以上影响我们身体健康的种种因素，有的问题能够解决，但好多是我们力不能及的。例如，你能不让汽车跑吗你能不让农民打药用化肥吗不能!怎么办顺其自然、听之任之吗不!我们是四肢健全、大脑发达的人，我们要采取积极的应对措施，那就是自我保健。

　　21世纪最好的保健医生是我们自己——这是新世纪健商文化。世界卫生组织指出，面对21世纪人类抵抗疾病和维护健康的策略药物占60%，非药物占40%。在人类回归自然的呼声中，医药界大力提倡开展自然疗法。如水疗、食疗、药疗、远红外疗、磁疗、理疗等。

　　目前，我认为：与人类关系最密切的，也是最紧迫的应当是水疗。因为，李时珍说过：“药补不如食补，食补不如水补。”因为，水是生命之源，人体内70%是水，各内脏器官有70-80%是由水构成的，就连骨头也含有22%的水。血液中含有80-90%的水，新陈代谢这个人类最基本的活动要通过水的运动来实现。

　　各种物质如蛋白质、淀粉、脂肪等必须溶于水中才能被血液运到全身各个组织。水在温度调节上有着极其重要的作用，如发汗、散热、降温等，水是人体润滑剂，能起到滋润皮肤、眼睛、口腔、肠胃等作用。

　　总之，水是世界上最重要、最有疗效的奇药。所以，人不可一日无水，人缺水2%即感到口渴，缺水10%处于昏迷状态，缺水20%即死亡。一个正常人每天需要2500毫升不，而且50%靠饮用水获得。

　　人与水的关系如此重要，那么，我们所面临的饮用水是什么状况呢目前我们自来水的净化杀菌过程，主要是通过施加氯气完成的\'。但氯气与水中的有机物产生化学反应生成有机化合物——三氯甲烷这一公认的致癌物质(做实验1证明自来水中有三氯甲烷)。

　　有人说，我们把自来水烧开了饮用。但自来水加温后，水中氧气挥发，人所需的矿物质也沉淀于壶底。因此，凉开水浇花不长、养鱼不活。并且，水中的三氯甲烷也随着水温的升高而升高，能直接导致心血管病和肝病的产生。

　　自来水漂白对人体有害，烧开喝又缺氧，双缺矿物质。那么，我们喝什么呢有人说，我们喝纯净水吧。可是，纯净水抽去了水中的矿物质，改变了水的分子架构，导致其生理功能降低，纯净水只解决了水的污染问题，而没有解决水的退化问题，是缺氧、缺少矿物质和微量元素、没有能量的水。而且，纯净水呈酸性，与人体体液相悖。有人说，我们喝桶装水吧。可是，桶装水的水质质量令人非常担忧。《齐鲁晚报》曾经报道，315前夕，质量检查监督部门对济南桶装水市场进行突击检查时发现，15个品牌的桶装水中竟有14种不合格!那么，什么样的水才是好水呢世界卫生组织要求，好的饮用水必须具备以下条件：

　　1、不含细菌病毒。

　　2、不含有毒化学物质和重金属。

　　3、必须含有人体所需的矿物质和微量元素。

　　4、水分子团小、活性强。

　　5、呈弱碱性7

　　6、含有充足的O2。

　　有这样的水吗这样的水到哪儿去找呢下面我给大家做三个实验①饮用水能量测试实验②饮用水酸碱性测试实验③饮用水分子团大小检测实验。

　　实验证明，净泉牌保健水，符合世界卫生组织关于好饮用水的要求，是最经济、最实惠、买得起、用得起的健康水、优质水，是真正的生命之源——万能水，是追求健康长寿之人的必然选择，净泉水机是追求健康长寿之人的理想选择。

　　什么是净泉呢是一种略带有草鲜味的不稳定的气体(雷电过后，有时人们可以闻到它的气味)，在常温下可以自行还原为O2和O。当臭氧以水为媒体并与水共存时，可与水中的绝大多数有机物进行强烈反应，并因此而起到除色、除臭、除味、除藻，氧化重金属、分解有机会、降解农药效果(小鱼能活过来、余火能烧起来，都是因为O2充足的缘故)。是一种广谱、高效快速的杀菌剂，可以迅速杀灭人和动物致病的各种病菌、病毒、病原体及微生物，县灭菌时间迅速，是氯的300-600倍，紫外线是3000倍。常见的大肠杆菌、粪链球菌、金黄色葡萄球菌等，杀灭率在99%以上。还可以杀灭肝炎病毒、感冒病毒等，在室内空气中弥漫快而均匀，消毒无死角。可预防疾病交叉感染，清除卧室、客厅、厨房、卫生间等处的异味。气体对室内的被褥、衣物、地毯、衣柜、鞋柜、钱币等具有杀菌、消素、防霉、除尘的功效。我国有些地区阳光日照时间少，湿度大，空气污染较严重，更能显示出它的特殊作用。!形成所谓“净泉水”。欧美一些发达国家将“净泉水”称为“万能水”。它的杀菌速度比氯快许多倍。

　　净泉水可对妇女、儿童使用的内衣、内裤、尿布、包被等进行杀菌消毒处理，能起到特别明显的保健作用。

　　净泉水可对瓜果蔬菜、海产品、肉类进行杀菌消毒，防腐保鲜，清除异味。同时具有降解瓜果、蔬菜表面残留含磷农药的功能。其原理是：用净泉水浸泡10分钟后，净泉在其极强的氧化性和渗透力的作用下，通过水的传递作用，渗透到菜果中打断农药化肥的化学键，使有毒物质分解成无毒物质，使有机合成的毒物还原成本来的物质。

　　利用净泉水，可以清洁皮肤、保养皮肤、减轻化妆品对皮肤的刺激。利用净泉水冷敷、浸泡烫伤、割伤、撞伤，可加速伤口愈合，防止感染。

　　利用净泉水洗泡，可以防止皮肤病及真菌引起的脚气类疾病，同时还可以利用臭氧水洗头，可以清除头发毛细孔处的污垢，减少掉发。

**健康科普演讲稿 篇24**

　　教师们、同学们：

　　早上好!今日国旗下讲话的主题是《吃出健康》。

　　随着生活水平的提高，健康已成为我们追求的目标。每年的\'5月20日是“全国学生营养日”。合理的饮食对于我们小学生的身心健康和成长发育是十分重要的，是我们学习和生活的基本保证。可是，我们经常看到一些同学遇到自我喜欢的菜才吃，不喜欢的菜就不动筷子了;有些同学还把方便面、羊肉串等“垃圾食品”当成自我的最爱。这样长期下去会造成了膳食结构单一，影响体能与智力发展，甚至还会引发许多健康问题。

　　怎样才能吃出健康呢首先我们要重视一日三餐，做到定时、定量、合理搭配，遵循“早饭吃好、午饭吃饱、晚饭吃少”的原则。保证好一日三餐外，我们还应注意以下几方面：

　　1.注意饮食卫生。我们要做好个人卫生外，还要做到不去路边摊点买吃的。

　　2.少吃油炸食品，远离“方便面”、“羊肉串”等“垃圾食品”。

　　3.不要挑食。遇到自我喜欢的菜我们吃，遇到不喜欢的菜我们也要吃。我们要吃鸡、鸭、鱼、肉，也要吃各种新鲜蔬菜;每一天要喝足量的白开水，不喝或少喝碳酸饮料。这样我们的身体里才会有各种各样的营养，才能让我们建康成长。

　　同学们，期望大家，合理饮食，用最健康的体魄，最饱满的精神去迎接每一天。

**健康科普演讲稿 篇25**

　　尊敬的教师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我今天演讲的主题是“健康饮食”，我曾经听闻过这样一个故事：一位家长送他九岁的儿子去上学，因为赶时间没有给孩子准备早餐。在学校门口，孩子用自己的零花钱买了一包辣条和一根冰棍，随后便开始了上课的日程。但没过多久，学校紧急通知家长，说孩子突然身体不适，需要送到医院。经过医生的抢救，孩子才得以保住生命。这个事件提醒我们，健康的饮食习惯是非常重要的。

　　我们都明白一包辣条五毛或者一块左右，很多学生都会买一包，其实辣条是对我们身体极有害处的。它包含较高的油脂和氧化物质，经常吃就会导致肥胖。辣条里面包含很多防腐剂、色素，而要是食用过多的防腐剂就会致癌。

　　还有报道说：那些制作辣条的工人，有时候在工作的\'时候都不带手套，上手就抓，周围环境也很脏。有的员工工作时间长了，他们的手都变紫色了。

　　同学们必须不要吃垃圾食品了，我们应当多吃水果和蔬菜，因为水果蔬菜都是有必须营养和人体所需维生素的。也能够多吃一些肉、鱼之类的食物。如果你迷上了垃圾食品，我期望你能把它戒掉。

　　多谢大家！我的演讲完了！

**健康科普演讲稿 篇26**

　　大家好！

　　今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关爱身体健康》。

　　最近，我总是看见许多同学一下课就跑去小卖铺，买许多垃圾食品来吃，我觉得这样子很不好。

　　你们知不知道，其实饼干也是垃圾食品，它对人体有还有很多危害。比如：食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担，而且严重破坏维生素，还有许多人喜欢喝的`可乐、雪碧等，因为含有磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙，而且含糖量很高，喝后有饱胀感，影响正餐。还有许多垃圾食品，如方便面等食品，罐头类、冷冻甜品类等，对身体都有很大的危害。

　　这些垃圾食品把人害惨了，比如：浙江省苍南县的学生，4日中午，学生吃了牛肉羹，30多名学生中毒。在这里我呼吁大家不要买这种三无食品。

　　最后，希望大家远离垃圾食品，关注身体健康。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**健康科普演讲稿 篇27**

　　尊敬的教师、亲爱的同学们：

　　大家上午好！

　　今日，我的演讲题目是“关爱生命，远离垃圾食品”。

　　近期，我在放学的时候，经常发现很多同学一出校门便奔向门口的小卖部，不一会儿，一个个手中便出现了一袋袋的“战利品”一边迫不及待的\'往嘴里塞一边愉快的聊着天，感觉，美味极了“再说说我们的午托部”一些同学仗着爸妈不在身边！经常挑食、不吃饭，然后趁着午托教师不注意跑去街边小店买一些所谓的，极好吃食品。米线”肉饼“呀等等“更嚣张的是他们不仅仅睡前吃”躺在床上还偷吃，午托教师拦都拦不住“

　　相信大家都看过有关“辣条”生产的新闻、图片。辣条，“出生”在一个狭小昏暗的空间，它们躺在肮脏的、冰凉的地上，工作人员总是光着脚在它们身上肆意“践踏”，老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭，还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面，真的能够令人呕吐，更别说吃了。

　　同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

**健康科普演讲稿 篇28**

　　教师们、同学们：

　　大家好！

　　我今日讲话的主题为《从我做起，拒绝垃圾食品》。

　　每当我看到学生们吃着香桶面，每当我看到学生们津津有味地喝着各种颜色的饮料，每当我看到学生们口吃着各种火腿肠，我的心都很沉重。食品安全是我们生命健康的源泉。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。然而，让我感到可怕的是，此刻大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是——垃圾食品！

　　你必须会说，“我不吃垃圾”，在你急于为自我辩护之前，让我们回顾一下这些场景：每次我们休息或放学后，我们总是发现学校外面的小商店，学校购物中心和摊位挤满了人。

　　各种油炸食品和膨化食品在学生中很受欢迎。如果那里没有你喜欢吃的，那么你就会去麦当劳，肯德基，买各种饮料来喝，有没有啃饼干、干脆面呢？这些被我们青睐并且披着美丽外衣的零食，被专家称为“垃圾食品”。主要成份有：油炸食品、腌制食品、加工肉类、饼干、饮料、方便食品、罐头食品、甜食和烧烤食品。

　　这种食物大多数是学生们最喜欢的，不幸的是，我们只明白这些食物美味的味道，但不明白它们包含很多致癌物质，严重危害健康，各种各样的饮料含磷酸、碳酸，会带走体内很多的钙……总之，垃圾食品，像药物一样，正在损害我们的健康。

　　对于那些学校周围的“三无”食物更是可怕。据报道，这些“三无”食物没有生产许可证，没有厂家，没有生产日期，生产现场环境差，条件十分简单——工厂半成品，地沟油，色素，添加剂来历不明的，散发出刺鼻的味道，导致苍蝇到处飞。更恶心的是，为了让小食品更有威力，工人们直接用脚踩在麻辣的干豆腐上；很多麻辣干豆腐的工人的手，由于长时间接触这些化学色素，会脱皮、腐烂。

　　同学们，听到这个，你们敢吃垃圾食品吗？我们中学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。

　　为了我们自我的健康，为了更好的学习、成长，我再次呼吁，让我们一齐行动起来，杜绝垃圾食品，提倡健康饮食，为了预防和控制食品安全事故，有效地保护了大多数学生的身体健康，在此特向同学们发出如下倡仪：

　　1、树立食品卫生安全观念，提高食品安全自我防范本事。

　　2、提高自我保护意识，杜绝一切垃圾食品。不要吃“三无”食品和过期食品。不要吃流动摊贩的盒饭和油炸食品。

　　3、养成良好的卫生习惯，防止疾病进入口腔。注意个人卫生，养成饭前饭后洗手的好习惯。

　　4、我校食堂卫生监督十分严格，食品安全卫生，请同学们不要吃方便面和便餐，不要购买早餐摊档，尽量到学校食堂就餐。

　　同学们，民以食为天，食以安为先。让我们立即行动起来，从自我做起，从细节做起，增强食品安全意识，养成良好的饮食习惯，合理饮食，均衡营养，拥有健康的身体、充沛的精力来迎接学习的挑战。

**健康科普演讲稿 篇29**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　早上好！

　　！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。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

　　演讲人：

　　20xx年xx月xx日

**健康科普演讲稿 篇30**

　　各位同学：大家好!

　　我是x，今日我和大家聊一聊垃圾食品。

　　大家都明白，所谓的垃圾食品，就是在街头小摊儿小卖部卖的三无食品，他们是很不健康的，可是为什么还有人买来吃呢?

　　以往在上学期，我也和大家讨论过垃圾食品，那次我做了一个调查，咨询了一些同学，回答的答案很多，有人说只图一时吃的爽，有味道，有人说便宜，也有人说方便，买来就能够吃。我总结了三种，一是味道足，二是方便，三是便宜，但仅仅为这些就不顾自我健康而买垃圾食品来吃吗？是的，大家也明白垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，并且营养价值几乎为零。所以请大家不要再买任何这类食品了。

　　我也问过一些家长，80%的父母会说好好管教，10%的父母说管不住，还有10%的父母说孩子做的是对的，饿了能够买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，能够买一些小面包，饼干等单，请务必到正规商店去买，千万不要到街边小卖部去买一些所谓的“辣条”等三无产品!

　　我的演讲到此结束，最终道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，多谢大家!

**健康科普演讲稿 篇31**

　　生命是微微温和的春风，轻盈欢快；生命是花丛中的朵朵鲜花，清香艳丽；生命是漂亮的蝴蝶，纯洁美丽……生命对于我们每一个人来说只有一次，我们的生命不像小草那样“野火烧不尽，春风吹又生”只要一不留神，它就可能比昙花一现还要短暂。

　　他，一个活泼可爱的小男孩，正式朝气蓬勃的.年纪。然而，在一个春意盎然的日子里，因为贪图马路的平坦，把家长和老师的叮嘱抛诸于脑后，他骑着自行车自由自在地横穿马路，就在这一瞬间他被卷进了车轮，就在这一瞬间他鲜活的生命就变成了一具尸体。这时我仿佛听见了他的呼唤；我仿佛看见了他在痛苦中挣扎；我仿佛也嗅到了他用“血”告诫我们引以为戒。

　　他的猝然离世，能给自己的家人带给什么？幸福？快乐？还是财富？不，这些都不是。他只能留给亲人无尽的痛苦与悲伤，留给了朋友和老师深深的同情与惋惜。如果小男孩心中能无时无刻记住这句话：“行车上路要小心，平安二字值千金。”我看到这触目惊心的一幕就不会发生，而且他也能在人生价值中实现梦想。从中我更深刻的感受到生命那么脆弱、健康，那么珍贵。

　　人最宝贵的是生命。有了生命的存在才使生活更加绚丽多彩。蝴蝶在花丛中飞舞，萤火虫在夜晚中默默照亮，这不都是有了生命的存在吗？

　　生命是美丽的，是脆弱的。每当我们出行时，就应该想想交通规则，想想宝贵的生命。“关爱生命，文明出行”是人们心中必不可少的警惕语，让文明出行成为我们的习惯。为了我们宝贵的生命，我们心中要时刻有亲人，有他人，时刻养成文明出行的良好习惯，让安全的警钟心中长鸣！法律伴我成长演讲稿梦想伴我成长演讲稿文明美德伴我成长演讲稿

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