

健康饮食演讲稿材料有哪些(模板8篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

健康饮食演讲稿材料有哪些篇一

大家好！

今天我演讲的题目是《健康饮食，让身体更强壮》。食品可以让我们身体成长，可以给人们带来愉悦，可以给人们带来营养、健康……但是，如果不合理饮食，便会给我们的身体带来危害。所以，健康的饮食，才可以让身体健康，使身体强壮！

记得小时候的一段日子，由于缺少锻炼，导致身体的吸收能力下降。为此，我就想，自己和以往一样的生活，为什么会生病呢？于是，我带着疑惑来到了医院。经过检查，发现是因为不健康的饮食给我带来了麻烦。我突然想到，这几个月，我比较喜欢吃甜食，不吃水果、蔬菜，这才导致的身体不适的。虽然以往我缺少锻炼，但我合理健康的饮食，才保护了我的身体健康。看来运动、学习和健康的饮食，才能让人有一个健康的体魄。

现在上小学六年级了，校门口有许多商家，有得卖文具，有的卖食品，可谁会想到那些低价的食品就是“三无”产品。现在的学生买东西总去想到味道如何，却不去想，吃了对身体的危害。那些垃圾食品可能5角、1元或更低。为什么那么便宜呢？是因为这些东西可能用料和香料、食品添加剂特别的多，而食材很可能是食品垃圾打造的。我发现，同学们对味道十分敏感。到了8~12岁时，对咸味是那么喜爱，就如同

写作业一定用蓝墨汁是一个道理。这种食品对身体的危害也不可小觑，吃多了会对心、肺、肝的健康造成很大的影响。所以，珍爱生命，远离垃圾食品。

健康的饮食也要合理的搭配，不能吃营养保质过期的食品。比如吃油条豆浆不能喝牛奶。不能这样进食，因为它们的营养成分不能混搭在一起，否则有的还会对身体有害。健康的饮食需要自己坚持，一定要拒绝那些对身体不好的、变质的、变味的食品。

健康的饮食对身体有很大的帮助，合理的饮食给我们带来了健康、幸福、快乐！让我们从现在开始爱护自己的身体吧，做到健康的饮食吧，让自己的身体更加健康、强壮！

我的演讲完毕，谢谢大家！

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，在规定的时间内吃饭，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！

健康饮食演讲稿材料有哪些篇二

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话

题。

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。

健康饮食演讲稿材料有哪些篇三

- 1、请爱惜粮食，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。
- 2、请保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体。让整齐有序的队伍成为学校餐

厅里一道亮丽的风景线。

3、请自觉回收餐具。吃完饭后就把餐具和杂物带到餐具回收处，既减轻了餐厅人员的工作任务，又方便了其他的同学。

4、请不要随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的仪表、穿着和行为，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。

5、请注意食堂的相应规定，不得恶意损坏或丢弃餐具。

6、请爱护餐厅的设施，不蹬踏桌凳，自觉维护公共设施安全。

7、就餐时请不要大声喧哗，细嚼慢咽，低声细语，不挑食，合理饮食。

8、不吃膨化、油炸、辛辣等不健康食品。

9、请尊重餐厅工作人员，对工作人员的服务不满意，可及时向餐厅管理人员反应，不侮辱甚至谩骂工作人员。发现问题，不吵不闹，逐级反应，妥善解决。

健康饮食演讲稿材料有哪些篇四

大家好！

今天我演讲的题目是《健康饮食，让身体更强壮》。食品可以让我们身体成长，可以给人们带来愉悦，可以给人们带来营养、健康……但是，如果不合理饮食，便会给我们的身体带来危害。所以，健康的饮食，才可以让我们身体健康，使身体强壮！

记得小时候的一段日子，由于缺少锻炼，导致身体的吸收能力下降。为此，我就想，自己和以往一样的生活，为什么会

生病呢？于是，我带着疑惑来到了医院。经过检查，发现是因为不健康的饮食给我带来了麻烦。我突然想到，这几个月，我比较喜欢吃甜食，不吃水果、蔬菜，这才导致的身体不适的。虽然以往我缺少锻炼，但我合理健康的饮食，才保护了我的身体健康。看来运动、学习和健康的饮食，才能让人有一个健康的体魄。

现在上小学六年级了，校门口有许多商家，有得卖文具，有的卖食品，可谁会想到那些低价的食品就是“三无”产品。现在的学生买东西总去想到味道如何，却不去想，吃了对身体的危害。那些垃圾食品可能5角、1元或更低。为什么那么便宜呢？是因为这些东西可能用料和香料、食品添加剂特别的多，而食材很可能是食品垃圾打造的。我发现，同学们对味道十分敏感。到了8~12岁时，对咸味是那么喜爱，就如同写作业一定用蓝墨汁是一个道理。这种食品对身体的危害也不可小觑，吃多了会对心、肺、肝的健康造成很大的影响。所以，珍爱生命，远离垃圾食品。

健康的饮食也要合理的搭配，不能吃营养保质过期的食品。比如吃油条豆浆不能喝牛奶。不能这样进食，因为它们的营养成分不能混搭在一起，否则有的还会对身体有害。健康的饮食需要自己坚持，一定要拒绝那些对身体不好的、变质的、变味的食品。

健康的饮食对身体有很大的帮助，合理的饮食给我们带来了健康、幸福、快乐！让我们从现在开始爱护自己的身体吧，做到健康的饮食吧，让自己的身体更加健康、强壮！

我的演讲完毕，谢谢大家！

健康饮食演讲稿材料有哪些篇五

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。

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，让我们从自己做起关注食品卫生，享受健康人生！

我的讲话到此结束，谢谢大家。

健康饮食演讲稿材料有哪些篇六

早上好！

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。

健康饮食演讲稿材料有哪些篇七

早上好，今日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。

所以，我们要学习和了解必须的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自己保护意识，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，一些同学仍在购买和食用存在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，其中不仅仅有过期甚至变质的食品，并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，常常缺乏必要的洗刷砧板、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。

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，增强自己预防本事。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必须要注意厂家、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，少喝包含防腐剂、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，坚持整洁、优美的卫生环境。

教师、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己保护本事，养成良好的卫生习惯。期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！

健康饮食演讲稿材料有哪些篇八

大家好！

再看看，很多三无食品里，都含有“苏丹红”，这是一种有毒的物质，可以致癌，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，大量的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后大量的细菌进入人体，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，非常不适合食用。

医学专家说，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青少年的身体很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大影响。有些同学因长期吃路边的三无产品而得了白血病，有的脸上会长痘痘，长色斑。

了解了这些，你还敢吃三无食品吗？

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，希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！

谢谢大家！