

2023年倡导健康饮食演讲稿 健康饮食演讲稿(模板7篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

倡导健康饮食演讲稿篇一

大家好！

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！

倡导健康饮食演讲稿篇二

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！

倡导健康饮食演讲稿篇三

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。

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！

倡导健康饮食演讲稿篇四

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！

倡导健康饮食演讲稿篇五

大家早上好！今天我要演讲的题目是《合理饮食健康成长》。每年的5月20日是“全国学生营养日”。“民以食为天，食以安为先”，这一句简单的俗语告诉我们一个大道理，我们每天的饮食，是我们赖以生存的基础。食品是身体养料的直接来源，食品中包含身体所需的各种营养、食品质量的好坏直接关系到我们的身体健康。

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，以及各种零食小吃等，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，在生产泡菜时使用工业盐，我们正处在长身体的阶段，不能只注重食物口味和方便，而是要多注重营养、卫生、健康等方面。

因为，不合理的饮食会影响身体的发育，随着经济的发展，

中学生营养不良和肥胖现象逐渐增多，发育期年龄越来越小。这给我们带来的是不言而喻的伤害。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，抵制垃圾食品的诱惑。

在此我向同学们提出以下倡议：远离小摊小贩，与不健康的饮食习惯说再见，让成长中的身体接受最充分的滋养，让我们用最健康的体魄、最饱满的精神状态迎接每一天的学习，创造美好的未来！

我的演讲完毕，谢谢大家！

倡导健康饮食演讲稿篇六

今天我演讲的题目是健康饮食、文明就餐。

- 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。

倡导健康饮食演讲稿篇七

大家好！我今天演讲的题目是《健康饮食》。

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！