

# 2023年一分钟饮食健康演讲稿(实用6篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

## 一分钟饮食健康演讲稿篇一

剪不断，理还乱，是离愁，别是一番滋味在心头。

不知何时听到李煜这个名字，只是感觉有点淡淡的忧伤，心头的颤动，就这样我被吸引了，或许是因为那似有似无飘渺的伤感。

如同那夜空中划过的流星，不知有一种光芒可以那样耀眼；不知有一种生命可以那样纯萃；不知有一种情结可以那样缠绵，让我不敢忘怀。无数次，我低吟着他的词，便宛如看到了那夜色下的孤独。凄凉绝美的背影。晚风徐徐，灌满那及地的长袍，清秀俊丽的脸庞，总有抚不平的眉，大概是种绝望吧！

李后主的词内容博大，因为他不是从外延来理解认识世界的，他是从自己内心来感受这个世界的，他坦率地表达出来，毫不遮掩，这是他作品的风格，也是他命运中止的地方。

战火纷飞的代，杀戮成性的五代，李煜过于柔弱了。我们在他的词里面尽管会看到泪水，会看到思念，但看不到恐惧，看不到卑微。柔弱而包容，有水性，有水的灵性，特殊的经历往往会造就这样的人。李煜，他拥有一种魅力——凄楚。他有更多的细腻，哀愁，伤感还有绵绵的情丝。

李煜归宋以后，虽然宋太祖用高宅大院供其休憩，但并没有多少人身自由，只能终日里待在这精致的大院里，以泪洗面。

庭芜绿，但是绿的惨淡，绿的无奈。因为与江南的绿相比，这里太狭小，太局促，大自然的生机在这里也是有限的。江南永远是绿的代表，春的代表，而自己却守着这小小的一庭之绿。他反复的说，想要说服别人，也想说服自己，这里面藏着一个落寞的视角。

“小楼”“昨夜”“东风”“故国”“回首”“月明中”“雕阑玉砌”与“人面朱颜”，这三组对比不断的切换，让人有种置身于画中一样，有不断的炫转，当站在那“雕阑玉砌”的阁楼上时，望着故国，那里的月会更圆，一切如旧，“只是朱颜改”读起来让人感到惆怅，而李煜心中的落魄恐怕也如同月光一般流泻吧？最后一问“问君能有几多愁”，头顶的星空是宇宙的神秘，内心的法则是心灵的追溯，人生在这个世界上就一个位置，但这个位置让你能体会到让人“赞叹与敬畏”的东西，最后他却答非所问“一江春水向东流”只是没人知道。那尘积了多年的恨，悲，愁是否能流走，那逝去的，只在历史中留下记忆。

在这个世界上，一星陨落，黯淡不了星空的灿烂，一花凋落，荒芜不了整个春天，人生要尽力度过每道阻碍，不轻言放弃，我想当他面对圆月与星空时就已经释然了。别样的经历，让他更赋有一种沧桑感和非同一般的洞悉力。柔弱而赤诚，所以隔着战火硝烟的历史，我们还是能够为李后主这简简单单的几句话而感动，这不仅有生命的感发，还有生命透过历史的领会。这种赤诚而简单的理解，没有什么能够阻碍，人类凭着这个成为宇宙中最简单而可贵的存在。尽管李煜恨别吞声，但你听他的哭声何曾嘶哑过？这就是赤子之音，饱满深宏。

喜欢他的词，是因为那份孤寂和凄清感；喜欢他的词是那种诗境背后的忧愁；喜欢他的词是因为那种永不卑下的情怀；喜欢他的词，是因为他特有的风格，和其中那份品之愈浓，查之即散的焦愁。读他的词，就如同梦境般，清新却又小心翼翼，全神贯注，生怕漏掉些不易察觉的画面。

## 一分钟饮食健康演讲稿篇二

大家好，我今天演讲的题目是《历史的选择是中国》！

鱼选择湖泊，是因为它有一条可以自由游动的尾巴；小鸟选择天空是因为它有一双可以自由飞翔的翅膀；选择马草原，是因为它矫健的身姿；历史选择了中国，因为它得到了国家统一的支持。

一个曾经被称为东亚病夫的国家；一个被无数列强侵略过的国家；被别人看不起的国家；一个历经磨难的国家。她没有选择懦弱，没有选择逃避，而是选择了坚强，选择了奋斗（关于奋斗的演讲）。我们的祖国（我的祖国演讲），她选择了千锤百炼，她选择了持之以恒，千锤百炼。正是这个选择，让历史的选择成了她。

我们的祖国是历史的选择。我们的祖国就像一头狮子，沉睡在太阳升起的地方。我们的祖国雄伟壮丽，被称为历史的长城。我们的祖国有古老壮丽精致的苏州园林；我们的祖国还有巍峨的泰山，银装素裹，分外妖娆；我们的祖国有很多海洋，她让全世界的人都知道，中国是历史的选择。

有着悠久深厚文化底蕴的中国，有着平凡而伟大的龙的传人。历史选择的发言，古洛河上的一圈涟漪，让我们想起了屈原，他以孤诗取代富贵，以楚辞《离骚》洗尽铅华。他用“吾将上下而求索”的豪言壮语表达了自己的理想和追求，其铮铮铁骨为后人所称道。夜深人静的长明灯让我想起了司马迁。他用辉煌的笔记成就了史家的绝唱，也成就了无韵的代表作《史记》。他用自己的伟大行动，让史学的天堂更加辉煌，让文学的园地更加灿烂。

## 一分钟饮食健康演讲稿篇三

大家上午好！

今天，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。然后趁着午托老师不注意跑去街边小店买一些所谓的“极好吃食品”，什么“米线”呀，“肉饼”呀，“辣条”呀等等。更嚣张的是他们不仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托老师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的，真有那么好吃么？他们的神情告诉我，这个东西确实十分的“美味”。

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，真的可以令人呕吐，更别说吃了。

当然，什么事情都不是绝对的，如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃呦！

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

## 一分钟饮食健康演讲稿篇四

有的人说青春是绚烂多彩的花季，是阴晦而缠绵的雨季，是青翠嫩绿融融的春，是浪漫而炽热的夏，有的人说青春是欢笑时泪水，是流泪时的微笑，是轻松的`压抑，是沉重的放纵，还有的人说青春是一坛醇香的酒，是一束鲜艳的话……每个人对青春都有自己的诠释，每个人都有每个人的答案。

正是为了尊长这种自迥异的答案与诠释，人们才匆匆走上一

条条属于自己的道路，去探寻属于自己的谜底，破译青春的密码。

青春惊得起磨练却经不起消磨，经得起开发却经不起挥霍。

保尔·柯察金曾经说过：“人最宝贵的是生命，生命对于每过忍耐只有一次，人的一生应当这样度过”，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华的悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧，当他临死的时候，他能够说：“我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最伟大的事业——人类的解放而斗争”。

所以我们应该珍惜青春，乘着自己还年轻，尽自己所能，在青春的舞台上展现自己亮丽而独特的风采，让青春飞扬！就像无数的星星在生活的星空中发出自己耀眼的光芒。

## 一分钟饮食健康演讲稿篇五

大家早上好！

那么，让我们再来看看别人是怎么做的。著名的管理学讲师余世维先生讲过这样一段经历：那是在德国，他去拜访一位朋友，主人是一位普通的德国妇女，问他是否需要喝水，他回答说“来一杯”，然而他没有喝掉，女主人很不开心，说了这样一句话“一杯水虽然不值什么钱，但它是我们日耳曼民族的资源”。

同样是一杯水，但是对待的态度却不同，处理的方式也不同。这说明什么？我想，至少说明一点：那就是这名普通的德国人，她的资源意识比我们强！这一细节也足以暴露出我们这个民族节约意识的严重不足关于节约的演讲稿关于节约的演讲稿。

俭，还是磨练意志，提高品格的重要手段。人为什么会有坚强意志，为什么会有崇高品格，毫无疑问，从逆境中磨炼关

于节约的演讲稿演讲稿。而俭正是在很大程度上创造了逆境，换句话说，也就是俭创造了人才。匡衡凿壁偷光，家贫而志坚，终成国之大器；刘禹锡以俭律身，虽两袖清风，却写下千古流传的《陋室铭》。历史上像这样的例子还有很多很多。

时至今日，物质文明和精神文明都已高度发达。但是，发扬勤俭节约、艰苦朴素的作风依旧是我们的重任。中国地大物博，具有丰富的物产资源，但是庞大的人口基数给它加上了一个巨大的分母。也就是说我们拥有的多，但分配到每一个人却很少关于节约的演讲稿关于节约的演讲稿。所以，在这种形式下讲求勤俭节约和艰苦朴素是十分必要的，它既符合我国的国情，也符合我校的校情。我们知道热爱祖国、关心学校应该从点点滴滴做起，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”所以我们每节俭一点，就是为学校发展出了一份力，为我国综合国力的提高尽了一份心。

要做到节俭，其实并不难。只要我们在现实生活中稍稍注意，就会发现，很多举手之劳就能节约资源，减少浪费。比如每天少用一双一次性筷子，意味着成千上万亩森林可以免遭砍伐；每天少用一个塑料袋，可以节省大量的石油消耗关于节约的演讲稿演讲稿。随手关灯、关电器，把白炽灯换成节能灯，把空调温度上调1度，据专家测算，如果我们大家都这样做，那么全中国每年可以节约450亿度电，相当于三峡工程半年的发电量！

同学们，心动不如行动！从今天开始，从现在开始，赶快行动起来吧，放学时请记着关灯、关空调；电脑关机时，请记得关显示器，打印资料时，请尽量双面打印；买饭时吃多少，买多少，尽量减少浪费，让我们有能力把爱心传递到世界上每一个角落。

我相信只要我们携起手来，共同努力，从小事做起，从身边的事情做起，那么我们一定能再次拥有采菊东篱下，悠然见南山的诗意生活。

最后请问一句：同学，今天你节约了吗？

## 一分钟饮食健康演讲稿篇六

早上好！

我今天演讲的题目是《心怀感恩》。首先我要感谢老师、感谢同学们，让我站在这里演讲。今天，我能站在这里，完全是老师和同学们给了我这个机会，因为我知道我身上还有许多不符合行为规范的小毛病，所以，我首先要感谢我们十班全体同学和老师给我的宽容和帮助。

我的演讲，与其说是演讲，不如说是我个人对人对事的一点体会。感恩是对所获得的帮助或指点表示感谢，心怀感恩，不仅要感恩亲人，老师，朋友，同学，还要感恩于你不认识的人，你身边的一草一木，这世界上的一切。

以前我们班包括我在内的几个同学经常会有一些令大家厌烦的小毛病，但是，当我们犯了错误的时候，老师并没有一味的批评我们，而是耐心的与我们沟通，站在我们的角度向问题，帮我们分析错误的来龙去脉，引导我们换个角度想问题，换个思路思考问题。我们一次次犯错，老师和同学一次次的容忍我们，不放弃我们，慢慢的我才懂得了什么是班级，什么是同学情谊，什么是老师的爱。我也慢慢的学会了尊重老师，融入班级，是感恩让我找回了快乐。

同学们，其实我们每一个人都有别人不可比及的特点，都有很多值得学习的地方。善于用美的眼光去发现它，去赞赏它，去学习它，来弥补自己的不足，这就是感恩。感恩，是一种积极的人生态度，它能使我们增长智慧；感恩，是一种心灵的良知，它彰显了我们心灵的真善美。感恩能给别人带来温暖，给自己带来幸福。

教学楼的四周，到处都有一届届学长们感恩母校的礼物。一

个个雕塑，一块块石碑都铭刻着学长们对老师的感恩和对母校的不舍。学长们的感恩，是我们的自豪；学长们的感恩，让我们骄傲。我们要将这种感恩的情怀传承下去，让我们的青春留下更多的美好！

我的演讲完毕，谢谢大家！