

最新六年级健康饮食演讲稿(实用5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

六年级健康饮食演讲稿篇一

老师们，同学们：

早上好！

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。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。

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。有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶去上学，上了两节课，肚子就空了。等到第三、四节课有的同学就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。

3、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。学校里，有些同学4、5分钟就结束进餐。这样的习惯是非常不好的！这样，长久时间下来，会非常容易引起胃病！

谢谢大家！

六年级健康饮食演讲稿篇二

大家好！

原来吃还是一门学问呢。俗话说，病从口入。如果吃得不合理，反而会成为慢性毒药。现在就让本馋猫化身成饮食小专家来说说吧。

吃东西要挑，不食用变质或“三无”食品，这是最基本的。校门口、路旁的小摊子，东西价格便宜但质量却并不好，它们基本上都是“三无”产品，俗称“垃圾食品”。老吃这些东西不利于身体健康，还会生病。

还有我的最爱——饮料，即雪碧、可口可乐等，尤其是夏天，喝一杯冰过的饮料，别提多舒服了。但是汽水中含有的山梨酸钾、二氧化碳等都是对身体有害的成分，所以只能忍痛割爱了。虽然如此，可难不倒本专家，纯果汁、牛奶和酸奶等，有助于我们成长，可以喝这些。

朋友们，多吃谷物粗粮、蔬菜水果，多喝奶类产品，少吃“垃圾食品”，为拥有一个健康的身体，让我们一起来合理安排自己的饮食吧！

谢谢大家！

六年级健康饮食演讲稿篇三

老师们，同学们：

大家好！

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，但是有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！

六年级健康饮食演讲稿篇四

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，很多人家都把鸡、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很多的蛋白质，

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，我们不但要吃荤菜，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，我明确提出以下几点建议：

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。

六年级健康饮食演讲稿篇五

有一句公益广告是这么说的：“管住嘴，迈开腿。”这反映了当今社会的普遍问题：肥胖，过高的能量摄入，过低的消耗，让地球不堪重负啊！而却有很多人，忠心于炸货和烧烤中，不愿自拔。原因很简单，好吃嘛。作为一名吃货，美味怎么可能轻易放过？我承认，这个理由很强大，但咱能注意下形象吗？谁想一身肥膘？放眼我们的周围，有时候，总能在学校围墙边看到有同学在徘徊，在等待；放学路上，总能看到马路边，小吃摊上围满了学生；教室里，偶尔也会飘来辣条、薯片的味道。同学们，你们有没有想过这些充满诱惑的所谓美食其实就是垃圾食品，尤其是路边小吃摊，卫生状况更是让人担忧。

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。现在，我们是学生，要有健康的作息时间，早睡早起。这里冒昧的问一下，有多少人一到周末就成了“夜猫子”？其实晚睡对健康是有害的谁都知道，但成了习惯就很难改正。再说个实际的例子，我发现现在很多人“出口成脏”，不用否认，这个陋习一直存在。有的人情绪一激动，那脏字就爱如同浩荡的洪流奔涌而出，听得人都一愣一愣的。如果这样的人以后去应聘，让人家听出这毛病，完了。不要笑，这是真的。很好理解，一个把脏话当成一种乐趣的人，正常吗？他的习惯是不健康的，其人生一般不会健康。

所以，抛弃那些陋习吧，做个健康的人，除了生理上的健康，我们还要有心理上的健康。是否健康的思想直接影响人生。我们现在处于青春期，好奇心强，自制力又差，很容易沉迷于游戏、小说里。在这个互联网时代，许多不健康的网页蛊惑了一大批人，像毒品一样侵蚀他们。因此，不健康的游戏，书籍、网页我们不碰。做一个健康的人吧！