

# 最新六年级健康饮食演讲稿(模板5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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

## 六年级健康饮食演讲稿篇一

尊敬的老师和同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，一定装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢？相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，现在大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是一一垃圾食品！

你一定会说，“我才不吃垃圾呢？”别急，下面请大家跟我一起回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咔嚓咔嚓、香喷喷地啃方便面呢？请看世界卫生组织公布的垃圾食品大家庭的十位主要成员：油炸类食品，腌制类食品，肉类加工食品，饼干类食品，汽水可乐食

品，方便类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎么样，相信在座的各位同学都中招了吧。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自己的健康，为了更好地学习、快乐地成长，为了不让老师和家长为我们担心，我再一次呼吁——让我们一起行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式！

谢谢大家！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 六年级健康饮食演讲稿篇二

亲爱的同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是：“养成良好的饮食习惯”。国务院曾对青少年一代做过一个调查，发现同学们在饮食上常存在

以下误区：

其实早餐十分重要，因为已经十几个小时没有进食了，早上起来急需补充一些身体必须的营养与热量，早上不仅要吃饭，而且还要吃好。

由于同学们大多数是独生子女，挑食、厌食者日益增多，很多学生都喜欢吃零食，不爱吃主食的习惯成自然。

中学生是处于生长发育的黄金时期，不仅身体发育需要消耗大量的营养，并且处于紧张的学习过程中也需要消耗大量的热量，因此同学们这样的饮食习惯严重地影响了正常的生理发育，影响了同学们的身体健康，还影响到同学们的学习效率。由此看来，养成良好的饮食习惯十分重要。

如何养成良好的饮食习惯呢？同学们应该做到以下几点：

- 1、一日三餐，定时定量，既要保证营养所需，还要考虑到发热量；
- 2、饮食一定要注意卫生，不使用公用餐具，不随便在饮食摊点上就餐；
- 3、不喝酒，不暴食暴饮，不吃冷食；
- 4、不吃零食，特别是小吃，不吃变质过期食品；
- 5、早上要吃好，不要吃得太饱，否则会引起大脑缺血，上午上课犯困。

总之，要保证合理的营养供应，养成良好的饮食习惯。营养学家们的研究证明：早餐吃饱、吃好，对维持血糖水平是很必要的；用餐时不能挑食偏食，要加强全面营养，还要多吃水果和蔬菜。

梁启超曾说过：少年强则国强，少年智则国智。同学们，我们是祖国的未来，是民族兴盛的希望。祖国需要的不是文弱的书生，而是综合素质优秀的全面发展的、健康的，像雄鹰一样在蓝天展翅翱翔的接班人！

愿同学们都养成良好的饮食习惯，把载知识之本、道德之寓的身体养护好。

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！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。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

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。

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。

谢谢大家！

## 六年级健康饮食演讲稿篇四

老师、同学们：

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。比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，只挑选自己喜欢的吃。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，希望大家能够慢慢改善这个问题！

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

提高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。

## 六年级健康饮食演讲稿篇五

老师们、同学们：

早上好！

今天国旗下讲话的主题是《吃出健康》。

随着生活水平的提升，健康已成为我们追求的目标。每年的xx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身喜欢的菜才吃，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”当成自身的最爱。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，甚至还会引发很

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。遇到自身喜欢的菜我们吃，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，才能让我们健康成长。

同学们，希望大家，合理饮食，用最健康的体魄，最饱满的精神去迎接每一天。