闻一多的演讲稿(优秀6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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

闻一多的演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

这菜怎么这么难吃呀，你放盐了吗？”“这是什么菜呀，怎么酸溜溜的。”吃晚饭时，我又在嫌这菜不好吃，那菜不好吃了。我每次吃饭都是这样，不管菜好吃不好吃，都要挑食挑上一阵，等到挑累了，挑饿了，才会吃一丁点儿饭，有时还不吃饭，为啥，饭前吃零食呗！

有一次，妈妈烧了我最爱吃的.糖醋鱼和西红柿炒蛋，我说：“每天都吃这几个菜，你烧不腻，我都吃腻了，能不能换几个菜呀。”妈妈边听边吃饭，直到我说累了，妈妈才问我：“你吃饭吗？要是吃，我就去给你盛，要是不吃，我就收起来了。”我随口回答了一声‘不吃’。到了晚上，我觉得有点饿，就对妈妈说：“妈妈，我饿！”妈妈说：“活该，谁叫你不吃饭，我就知道你会这么说，下面有饭菜，去吃吧！”我吃饭的时候，专拣糖醋鱼和西红柿炒蛋吃，正巧妈妈下来看见了，她说：“你不是嫌这两样菜不好吃吗，干嘛还吃这两样？”我被问得哑口无言，低下了头。妈妈说：“如果你下次还要挑食不吃饭的话，就饿你一餐。”我听了，头更低了。可是，两天不到，我就又挑食了。真是“江山易改，本性难移”啊！

一天夜里，我忽然感到肚子很疼，妈妈说这是因为挑食而引

起的，妈妈倒了一杯开水给我喝下以后，就好多了，她说：“叫你不要挑食，你偏要挑食，现在知道后果了吧！”我听了，说：“以后不挑食了，这总行了吧！”

挑食害处多，为了自己，为了自己的亲人，别再挑食了。

闻一多的演讲稿篇二

大家好，今天我演讲的题目是“挑食害处多”。

挑食，已经成为现今都市中大部分中小学生的常见毛病。有一些小朋友的饭菜如果没有“大鱼大肉”，就无精打采。有些小朋友则非常喜欢吃麦当劳、肯德基等通过炸、烤等方式做出来的具有高脂肪、高热量、高卡路里的“垃圾食品”。因此，在学校里，在商场里等人流密集的地方，我们经常可以看见一个个的“小胖妹”和“小胖墩”，而另外一种相反的情况则是，有些女孩为了拥有苗条的身材，只吃蔬菜和水果，对一切肉食敬而远之，因而成了名副其实的“林妹妹”和“白骨精”。

根据科学研究，挑食的害处有如下几点:

1:体重不合标准，体型太差。挑食会导致吸入的营养物质不均衡，身体发育不好，要么过胖，要么过瘦，体型不美观，长成一个个的“小胖墩”或“白骨精”。

2:微量元素缺乏，体质不强。挑食会导致人体必需人各种微量元素缺乏，影响人体正常的生长发育，容易患各种疾病，体质不够强壮。例如不吃蔬菜，就会导致维生素a和维生素c的缺乏，儿童容易牙龈出血，容易皮肤干燥，视力不好，容易近视。

3:运动协调性差。挑食的人，通常运动能力不强，体育成绩不好，身体平衡能力差，不能适应今后繁重的工作，容易被

社会淘汰。

那么，我们应该怎么做呢?如果我们能做到:均衡营养，平衡饮食，加强运动，劳逸结合，我们就一定能养成强壮的体魄，标准的身材，全身心地投入学习和生活中。

我的演讲结束了。谢谢大家!!

闻一多的演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是“挑食害处多”。

挑食，已经成为现今都市中大部分中小学生的常见毛病。有一些小朋友的饭菜如果没有“大鱼大肉”，就无精打采。有些小朋友则非常喜欢吃麦当劳、肯德基等通过炸、烤等方式做出来的具有高脂肪、高热量、高卡路里的“垃圾食品”。因此，在学校里，在商场里等人流密集的地方，我们经常可以看见一个个的“小胖妹”和“小胖墩”，而另外一种相反的情况则是，有些女孩为了拥有苗条的身材，只吃蔬菜和水果，对一切肉食敬而远之，因而成了名副其实的“林妹妹”和“白骨精”。

根据科学研究，挑食的害处有如下几点：

1：体重不合标准，体型太差。挑食会导致吸入的营养物质不均衡，身体发育不好，要么过胖，要么过瘦，体型不美观，长成一个个的“小胖墩”或“白骨精”。

2：微量元素缺乏，体质不强。挑食会导致人体必需人各种微量元素缺乏，影响人体正常的生长发育，容易患各种疾病，

体质不够强壮。例如不吃蔬菜，就会导致维生素a和维生素c的缺乏，儿童容易牙龈出血，容易皮肤干燥，视力不好，容易近视。

3：运动协调性差。挑食的人，通常运动能力不强，体育成绩不好，身体平衡能力差，不能适应今后繁重的工作，容易被社会淘汰。

那么，我们应该怎么做呢？如果我们能做到：均衡营养，平衡饮食，加强运动，劳逸结合，我们就一定能养成强壮的体魄，标准的身材，全身心地投入学习和生活中。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

闻一多的演讲稿篇四

民以食为天。解决温饱，美味中所隐藏的`神奇奥妙愈加关注。偏食、挑食已当今不少少年儿童的通病，儿童营养素的原因。俗话说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。每顿饭，必少的。这顿饭你挑三拣四的，光吃爱吃的，不吃不爱吃的，那样营养不良，会损害身体健康。

每顿饭要摄入全麦食品和的蔬菜和水果、鸡禽蛋。全麦食品主食，能吃得饱饱的。人体消化全买的要比消化白面包直接的碳水化合物长。蔬菜的营养和维生素。鸡、禽、蛋都很有营养，可以蛋白质、钙等的摄入。坚果和带壳豆，可以副食，是植物蛋白、植物纤维、维他命和矿物质的最佳来源。奶制品和代用钙，可以防止骨质疏松等症状，还可以维生素的摄入。少量的红肉的奶油，含有的饱和脂肪。种的维生素可以维持日常中所遇要的矿物质，是人体营养的后备……食物每日的饭中必少的，哪怕是缺，都损身体的健康。每天适量地摄入食物，身体的健康就不用担心了。

在家看电视的，经常边看电视，边往嘴里塞一系列乱七八糟

的零食，零食大多数膨化食品，吃多了会身体健康。比如说癌。膨化食品油炸的，会放射出的二氧化碳。大家都提倡低碳生活，应该少吃油炸、膨化类食品。在吃饭吃多了零食，会吃饭，不多家长做可口的饭菜，吃着都不香。零食里一点儿营养，而家长做的饭菜，都非常有营养，可以蛋白质、钙……而吃多了零食，当时胃口，但又很饱，等到饭点过后的小时后，感到很饿，饭点不准后，另饭点不准。说，少吃零食，多补充，是必少的。

不喜欢吃蔬菜、水果或不喜欢吃肉类，会缺铁性贫血。铁需要与维生素c和肉类中分解的胱氨酸可溶性物质后才易吸收。，不吃蔬菜和水果，维生素c摄入，也就了铁的吸收。营养不良,头发发黄,智力下降,力不,个不长高等。营养不均衡 ，食欲不佳，肠胃不好，吸收不当，身体不好，抵抗力差。不利于生长发育。，多食用绿色，少食用零食是会帮助身体健康的。

说，从日常饮食中获取更多的营养，或是自身的健康难题，开始对食物越来越挑剔、越来越苛求，一分一厘的取舍都至关，直接着人类的健康。

闻一多的演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

吃饭时，大家肯定都会仅自己爱吃的菜大吃特吃，而“难吃”的菜呢？总是会对它产生一定的距离，尽量不吃它，其实这就是挑食。 我的一个好友，她就是一个典型的挑食者。她最不爱吃蔬菜了，就是妈妈炒得再香的蔬菜，她也不肯动一动筷子。她最喜欢吃的是麦当劳，还强词夺理说汉堡里不是有生菜吗？后来，她的嘴角经常流血，头发也变得干枯，最后上课时不能集中思想，学习成绩下降。

到医院一检查，医生说：是维生素极度缺乏所至。医生还耐心地告诉她，蔬菜中蕴含着大量的维生素a□b□c□缺少维生素a□会出现头发干枯，记忆力减退的症状；缺少维生素b□会出现嘴角破裂，舌头红肿，还会造成情绪低落；缺少维生素c□造成的损害就更大了，会影响儿童的生长发育。人的一天需要许多不同的营养，而这些营养蕴藏在各种不同的食物中。所以我们不能只偏爱某一种食物，什么都要吃一点，这样身体中营养才能均衡。

同学们，你们也有挑食的毛病吗？如果有，就赶紧改正。要记住：只有不挑食，才会让使我们的身体棒！ 谢谢。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

闻一多的演讲稿篇六

我们班新来的张旭龙同学和年迈的爸爸相依为命，靠卖金鱼为生，家境非常贫寒。一次班会课上，老师和同学为张旭龙进行了捐款，共计1828元。

方羽同学把平时用劳动换来的钱和写稿子得来的’稿费共200元钱，全部捐给了张旭龙。金书琦把爸爸妈妈给的零用钱积攒起来，捐给张旭龙。

其中，夏老师既捐了款，又捐了衣物。夏老师说，老师不仅要关心学生的学习，也要关心学生的生活。张旭龙家的经济状况不好，大家都应该关爱他，让他感受到集体的温暖。

张旭龙告诉我们小记者，老师和同学对他真好。他表示，要把感动化为动力，好好学习。

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